

Hier erfolgt nun die Erklärung der Rushan-Übungen. Diese beinhaltet eigentlich Alles, was man braucht, um die Erleuchtung zu erlangen. Es sei jedoch erwähnt, dass das Dzogchen weitaus umfangreicher ist. So gibt es noch Trekchö und Thögal, wobei das Trekchö weitere vorbereitende Übungen enthält.

Rushans: Die vorbereitenden Übungen des Dzogchen

Khorde Rushan: Die Trennung von Samsara und Nirvana

Hier werden wir kurz die Rushan-Praktiken des Dzogchen vorstellen. Die Rushans sind die Haupt-Vorbereitung für den Eintritt in das Dzogchen und für die Entdeckung der «Natur des Geistes» (*sems-nyid*) im Gegensatz zu dem «Geist» oder dem Denkprozess (REM). Diese Unterscheidung ist für Dzogchen sehr wichtig. Die Rushans repräsentieren das reale Ngöndro (*sngon-'gro*) oder die vorbereitenden Übungen für Dzogchen.

Die spezifischen vorbereitenden Übungen von dem Dzogchen bestehen aus einem ersten Abschnitt, die «Trennung zwischen Samsara und Nirvana» und einem Zweiten, die «Ausbildung der drei Tore». Beide sind, wie gesagt wird, ein Teil von Dzogchen, deshalb sollten Sie diese üben. Der Rest gehört in den Bereich von der großen Nicht-Aktion und von dem Natürlichen Zustand.

In der Tat ist das, was diese Übungen vorschlagen, zur Entdeckung des natürlichen Zustands zu gelangen, und dies nicht durch die «Erschöpfung» von all unseren Erfahrungen zu üben. Das Ziel dieser Übungen ist es, den Geist für die Entdeckung von dem natürlichen Zustand vorzubereiten. Dies ist das eigentliche Ngöndro von dem Dzogchen. In der Bön-Tradition werden beide Arten von Rushans in Rückzügen von neunundvierzig Tagen praktiziert.

In diesen vorbereitenden Übungen gibt es viele Visualisations-Praktiken, wirklich ganz ähnlich wie das Tantra-System. Aber diese sind nicht Dzogchen als solches. Die tatsächlichen Rushans stellen die realen vorbereitenden Übungen für Dzogchen dar, welche uns in die Natur des Geistes einführen. Generell sprechen wir von **äußeren Rushans**, **inneren Rushans** und **geheimen Rushans**.

Die **äußeren Rushans** haben das Ziel, die gewohnheitsmäßigen Tendenzen zu beenden, um die Verhaltensweisen von Extremen ohne Achtsamkeit zu beenden. Dadurch wird das Verhalten von den Lebewesen der sechs Bereiche ausgedrückt oder imitiert, angesammelt in den tieferen Schichten des Geistes.

Durch das vorhergehende Nachdenken über die Vergänglichkeit, das Nehmen von der Zuflucht und die Entwicklung von dem Geist des Erwachens, ist die spezifische Beschreibung der Praxis wie folgt:

Zunächst müssen Sie das Verhalten der sechs Klassen von Wesen und das Verhalten der drei Juwelen trainieren.

Die Vergänglichkeit des Lebens

Dazu sollten wir zuerst etwas über die vorbereitenden Übungen (*sngon-'gro*) im Allgemeinen sagen. Diese Vorbereitungen sind, im Buddhismus und Bön, sehr wichtig und sehr notwendig. Sie stellen den Einstieg oder den Eingang zur Praxis des Tantra und des Dzogchen dar. Sie dienen als Leitfaden, führen uns in dem, was zu tun und was zu denken ist, wenn wir die Praxis machen.

Es ist für Praktizierende sehr wichtig, die Natur der Vergänglichkeit (*tse mi tagpa*) tief zu realisieren. Je mehr wir die Natur der Vergänglichkeit verstehen und uns mit ihr durch die tägliche Praxis im Leben vertraut machen, desto mehr werden wir dazu aufgefordert, ohne Aufschub regelmäßig zu üben, und dies wird auch unser Verständnis der Wirklichkeit vertiefen.

Es gibt folgende sechs verschiedenen Methoden, mit denen die Vergänglichkeit besser zu realisieren ist:

1. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion auf das sich wechselnde und entwickelnde Universum

Das Universum ist nach dem gemeinsamen Verdienst von Lebewesen in Form von Bergen, Seen, Ozeanen und so weiter aufgebaut. Alles davon scheint sehr stabil und dauerhaft für das menschliche Auge, aber eigentlich entwickelt sich alles weiter. Zum Beispiel kann Erosion Gewässer verändern. Berge können immer durch Erdrutsche, Vulkanausbrüche, Erdbeben und so weiter verändert werden. Feuer, Wind, Regen und andere Elemente verändern die physische Landschaft.

2. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion über den Zustand der Lebewesen im Universum und deren Geburt, Tod und Leid

In der gleichen Weise wie sich das Universum weiter entwickelt und zerstört wird, entwickeln sich die in diesem Universum enthaltenen Lebewesen auch

weiter und verschwinden durch die drei großen Krisen von Krankheit, Hunger und Krieg. Laut einem Zitat aus einem der Dho-Texte: «Keines der fühlenden Wesen wird ohne Änderung oder zu Sterben ewig sein».

Wir sind uns einig, dass, weil wir geboren worden sind, das Ende unseres Lebens der Tod ist. Aber wir können dies nicht wirklich aus der Tiefe als eine Erfahrung der Vergänglichkeit erkennen. In den sechs Bereichen der Existenz, hat keiner unserer Vorfahren von Anfang bis jetzt ewig gelebt. Sie alle folgten dem Weg der Unbeständigkeit und starben an verschiedenen Bedingungen, wie Hunger, Krankheit oder Krieg. Tönpa Shenrab und die großen Erleuchteten, die sich in menschlicher Form manifestiert haben, haben uns den Weg des Todes und der Umwandlung gezeigt, so dass wir die wahre Qualität der Vergänglichkeit verstehen.

3. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion über das Wesen des Todes und der Geburt der großen Erleuchteten und Meister in der Vergangenheit

Der Grund, dass wir die großen Meister und Erleuchteten als Beispiele nehmen ist zu erkennen, denn wenn sie sterben mussten, gibt es keine Chance für ein normales fühlendes Wesen, ewig zu leben. Diese großen Meister von Zhang Zhung und Tibet, die sich selbst ermächtigt haben, während jeder Zeit zu manifestieren, gingen auch durch den Prozess des Todes. Sie alle folgten dem gleichen Weg des Sterbens, so dass wir fühlenden Wesen auch bereit sein sollten, dem Weg der Vergänglichkeit zu folgen und unsere Vorstellung aufgeben, dass das Leben dauerhaft ist.

4. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion auf die Geburt und den Tod von den Lebewesen

Alle Wesen, von den höchsten Ebenen des Bereichs der Götter bis zu dem tiefsten Grund der Höllen, sind vergänglich. Ein Zitat aus einem Sang Ngag-Text sagt: «Nach der Geburt gibt es keinen anderen Weg, als dem Weg des Todes zu folgen und es gibt keine Möglichkeit von der Herrschaft des Herrn des Todes zu entkommen».

Es gibt immer Lektionen über die Vergänglichkeit zu lernen. Wenn wir über den Zeitraum von unserem jetzigen Leben, von der Geburt bis jetzt, nachdenken, haben viele unserer Verwandten, Nachbarn und Freunden, von der Kindheit über die Jugend bis ins hohe Alter, Krankheit und Tod erlitten.

Von den mächtigsten Menschen der Welt bis zu den Ärmsten muss jeder dem gleichen Weg folgen und jeder ist gleichermaßen von der Natur der Vergänglichkeit begrenzt.

Wenn wir darüber nachdenken, können wir es in dem täglichen Leben anwenden, so dass wir ein besseres Verständnis über die Art und die Qualität der Vergänglichkeit erhalten werden. Wenn die Zeit zu sterben für uns kommt, kann man sich dem Tod ohne Bedauern und Beunruhigung stellen. Wir werden in der Lage sein, dem Weg der Weisheit zu folgen und, aufgrund unserer Erfahrungen der Praxis, leichter die Erleuchtung erreichen. Wenn wir bewusst sind, gibt es viele Aspekte des täglichen Lebens und der Umgebung, um unsere Realisierung der Vergänglichkeit des Lebens zu verbessern.

5. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion an verschiedenen Beispielen von Umwandlungen

Denken wir über die allmählichen Veränderungen in den Jahreszeiten nach. Denken wir über Momente nach, wenn wir Freude empfinden und wie das gleiche Gefühl in Trauer umgewandelt werden kann, nur weil der Weg der Natur sich ändert. Wir können so auch über die Veränderungen im Leben der Menschen denken.

Zum Beispiel können gute Beziehungen zwischen den Familien und Freunden sich plötzlich zur Wut und Gewalt ändern. Vielleicht wird jemand, den wir nicht mögen und ihn als Feind betrachten plötzlich ein guter Freund werden. Unsere Gesundheit kann plötzlich durch eine Krankheit verwandelt werden. Es gibt unendlich Beispiele in unserem täglichen Leben und unserer Umgebung, welche die reale Vergänglichkeit des Lebens zu zeigen.

6. Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflektion auf die Erfahrung des Todes

Wir Lebewesen erwarten, dass wir für eine lange Zeit leben, ohne daran zu denken, dass der Tod jederzeit, an jedem Ort und unter vielerlei Umständen auftreten kann. Weil uns ein Verständnis für die wahre Natur der Ungewissheit fehlt, haben wir die Vorstellung, dass, da wir jung und gesund sind und eine Familiengeschichte des langen Lebens haben, wir für eine lange Zeit leben werden.

Diese Konzeption ist das Haupthindernis für die Verwirklichung der wahren Natur der Vergänglichkeit. Wir haben vielleicht doch nicht die gleiche Lebensdauer wie andere Familienmitglieder sie haben, denn jeder hat sein eigenes Karma und Schicksal. Der Tod kann jederzeit kommen und wir werden keine andere Wahl, außer, dass wir dem Pfad folgen.

Wenn der Tod kommt, gibt es keine Möglichkeit für uns oder unsere Familie, unser Leben zu retten oder unseren Tod zu verschieben. Die einzige verfügbare Hilfe kommt von unseren tugendhaften Taten, unserem Vertrauen und dem Glauben an die Erleuchteten, unsere Lehrer und die Lehren (und ihren Segen) und unserer Praxis. Alles andere in unserem Leben besteht nur aus materiellen Objekten, die uns behindern und dazu führen, Anhaftungen an unserem Leben zu haben. Diese Dinge werden unseren Weg zur Erleuchtung behindern.

Es ist wichtig, über die Vergänglichkeit zu meditieren, um sich von den Leiden dieser zyklischen Welt zu lösen und die Weisheit der Realisierung zu entwickeln. Dies ermöglicht es uns, Erleuchtung zu erlangen. Nur ein Verständnis der Vergänglichkeit reicht nicht aus, um die Erleuchtung zu erlangen. Es ist wichtig zu erkennen, dass jeder einzelne Moment unseres Lebens durch die Praxis beeinflusst werden kann. Nur auf diese Weise kann Ichbezogenheit und das Greifen überwunden werden.

Karmische Ursachen und Bewusstsein

Karmische Ursachen werden sehr viel in den Texten des Buddhismus und des Bön diskutiert. Aber wie können wir diese ansammeln? Tugendhafte Aktionen wie Großzügigkeit, anderen nicht zu schaden, und so weiter, schaffen positive karmische Ursachen und in der Zukunft bringen diese freudige Ergebnisse. Aber es ist nicht genug, nur über die guten Taten und die Vermeidung von schlechten Taten zu sprechen.

In unserem gegenwärtigen Leben erleben wir hier und jetzt die Früchte dessen, was wir in vergangenen Leben getan haben. Die vergangenen Ursachen werden durch unsere Handlungen in diesem Leben nicht geändert oder umgewandelt, weil sie bereits angesammelt wurden und deren Folgen werden zwangsläufig in der gleichen Weise kommen, wie der Schatten, der einem Körper folgt.

Aber wir können künftigen Folgen und zukünftige Leben durch unsere Handlungen in der Gegenwart, die neue karmische Ursachen schaffen, beeinflussen. Daher

können wir in der Gegenwart eine Vorbereitung für unser zukünftiges Leben machen. Dies beginnt mit der Kultivierung einer guten Motivation.

Jeder von uns hat, als individuelles Lebewesen, Körper, Rede und Geist. Nun, wie entwickeln wir eine gute Motivation in Bezug auf diese drei? Zuerst sollten wir verstehen, wie wir positive und negative karmische Ursachen ansammeln. Wir haben acht Arten von Bewusstsein und unter ihnen ist das Grundlegendste das *Kunzhi Namshe* (*kun-gzhi rnam-shes*) oder Basis-Bewusstsein.

Wir nennen es die Grundlage von Allem (*kun-gzhi*), weil es die Grundlage für die Übertragung aller karmischen Spuren oder *Bagchaks* (*bag-chags*) ist. Es heißt in Sanskrit *Alayavijnana* und jedes andere Bewusstsein entwickelt sich aus ihm heraus. Zweitens gibt es das verunreinigte Geist-Bewusstsein oder *Klishta-Manovijnana* (*nyon-shes*) und drittens das Geist-Bewusstsein oder *Manovijnana* (*yid-shes*). Schließlich gibt es die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein und das macht insgesamt acht *Namshes* oder Arten von Bewusstsein.

Die *Madhyamaka*-Philosophie behauptet, dass es nur sechs Arten von Bewusstsein gibt: die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein und das geistige Bewusstsein. Nach dem *Madhyamaka* ist hier Unwissenheit, also das verunreinigte geistige Bewusstsein (*Klishta-Manovijnana*), kein spezielles Bewusstsein und so gibt es nur sechs Arten, während sowohl die *Chittamatra*-Philosophie als auch das Tantra und das Dzogchen die Arbeit des Bewusstseins und die Übertragung der karmischen Ursachen in Bezug auf diese acht Arten erklärt.

Wie arbeiten diese Acht? Die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein arbeiten in Verbindung mit den entsprechenden Sinnesorganen und Sinnesobjekten. Alle drei, das heißt, die Sinnesorgane, das Sinnes-Objekt und das Sinnes-Bewusstsein müssen vorhanden sein, damit es zu einer Sinneswahrnehmung wird.

Aber dann müssen diese rohen Sinnesdaten mit Erinnerungen (*dran-pa*) und dem Geist (*yid*) verbunden werden, um für diese rohen Sinnesdaten in einem erkennbaren Objekt organisiert zu werden, der dann durch einen Namen identifiziert werden kann. Diese Arbeit wird durch das geistige Bewusstsein getan und so wirken die fünf Arten von Sinnesbewusstsein wie Diener, die ständig Daten sammeln, und werden durch das geistige Bewusstsein, das wie ihr Herr oder König ist, geregelt. Wenn der Geist ein mächtiger Herrscher ist, schickt er seine fünf treuen Diener aus, um sich in verschiedenen Arten von Tätigkeiten zu ihrer Kapazität zu engagieren.

Das Augen-Bewusstsein erfasst Formen, Gebilde, Farben, und so weiter, und bringt diese zurück zu seinem Meister. Das Ohren-Bewusstsein und der Rest wirken in ähnlicher Weise.

Das ist ungefähr wie bei Bienen, die überall Nektar aus den Blüten nehmen und mit ihm in den Bienenstock zurückkehren, so dass aus ihm Honig hergestellt werden kann. Unsere Wahrnehmungen sind wie dieser Honig; die rohen Sinnes-Daten der Sinne müssen durch den Geist in Wahrnehmungen umgewandelt werden.

Dann am Ende dieses Prozesses sind wir uns der Wahrnehmung gewahr, aber nicht dem tatsächlichen Material, den rohen Sinnesdaten, aus denen es aufgebaut wurde. Das Sinnesbewusstsein macht, wie die Arbeitsbienen, keine Bewertung der Wahrnehmung als gut oder schlecht; es beurteilt nicht. Es ist das geistige Bewusstsein, dass die Entscheidung gut oder schlecht macht.

Und dann wird die Wahrnehmung, gemischt mit diesem Urteil, dem *Kunzhi* oder Basis-Bewusstsein, wie man einen Abdruck auf weichen Ton macht, eingeprägt. Diese Reaktion auf die ursprüngliche Wahrnehmung, gemacht durch das geistige Bewusstsein, wird dort gespeichert und in unserer Unwissenheit konzentrieren wir uns nicht auf unsere tatsächliche unmittelbare äußere Erfahrung, sondern wir konzentrieren uns auf diese in dem *Kunzhi* gespeicherten Daten und denken «Selbst», was das ist, wir es für angemessen halten oder wir denken es ist «meins» und damit greifen wir es auf und werden damit anhaftend.

So ist der Fokus der Aufmerksamkeit auf die gespeicherten Daten in dem *Kunzhi* gerichtet und nicht auf die Realität. Dadurch sind die fünf Arten von Sinnesbewusstsein wie die Diener, die überall in die Welt laufen, um Reichtum zu sammeln, um diesen zurück zu dem Haus ihres Meisters, dem geistigen Bewusstseins, zu bringen, das wie der König ist. Er sammelt all diesen Reichtum der Sinne zusammen und stimmt damit überein, und dann legt er sie in seine Schatzkammer oder Lagerhalle; diese ist das *Kunzhi*.

Aber er genießt diesen Schatz nicht; das wird von seiner Frau, der *Klishta-Manovijnana* oder dem verunreinigten geistigen Bewusstsein, getan. Sie ist es, die denkt: «All das ist mein Schatz, ich liebe es!» Das ist also, wie wir karmische Ursachen sammeln und diese werden in dem *Kunzhi* abgelegt. Aber karmische Ursachen sind nicht irgendein Material, so gibt es im Lagerhaus *Kunzhi* immer zusätzliche Zimmer für mehr. Es gibt hier keine Grenze, denn wir haben karmische Ursachen über eine Unendlichkeit von vergangenen Leben seit anfangsloser Zeit angesammelt.

Wenn wir in der Nacht schlafen gehen, lösen sich die fünf Arten von Sinnesbewusstsein in das *Kunzhi* auf. Während des Wachzustands sind die fünf Sinne auf die Außenwelt konzentriert, aber im Schlaf kehren sie in das *Kunzhi* zurück, wie eine Schildkröte ihre Glieder in ihren Panzer zurückzieht, wenn sie Angst hat.

Während dem traumlosen Schlaf gibt es nur die Gegenwart von *Kunzhi*, aber während des Schlafes gibt es auch Zeiten, in denen wir Träume haben. Zu dieser Zeit kommt das geistige Bewusstsein wieder in Betrieb, aber die fünf Sinne sind noch inaktiv. Das Material der Träume entsteht von innen, von dem *Kunzhi*, anstatt von außen mit den Sinnen. Die meisten unserer Träume in der Nacht sind mit den Erinnerungen des vergangenen Tages verbunden, denn dieses Material wurde in dem *Kunzhi* frisch gespeichert.

Aber in tieferen Ebenen gibt es auch Spuren von Erinnerungen aus früheren Leben. Alles von dort ist in dem *Kunzhi*, unsere gesamte Vergangenheit über unzählige Leben; nichts ist verloren gegangen. So ergeben sich Träume aus den Ursachen, die in dem *Kunzhi* abgelegt sind.

Auch die Nach-Tod-Erfahrung des Bardo ist ganz ähnlich wie der Traumzustand. Das *Kunzhi* ist dort die ganze Zeit; es wird von einem individuellen Tod nicht zerstört. Alle der vergangenen karmischen Spuren gibt es in dem *Kunzhi Namshe* und sie sind die Ursachen für das Entstehen der karmischen Visionen im Bardo der Existenz, dem *Sidpa Bardo* (*srid-pa bar-do*).

In der Bönpo-Tradition finden wir Sutra, Tantra und Dzogchen, und in allen drei wird die Existenz von dem Bardo zwischen dem Tod und der Wiedergeburt gelehrt. Wenn unser Geist den Tod erfährt und den leblosen Körper hinterlässt, setzt unser Geistesstrom damit fort, Erfahrungen zu haben, weil die karmischen Ursachen in dem *Kunzhi Namshe* immer noch erhalten bleiben.

Wir können grobe Gedanken, verknüpft zu den Leidenschaften, ebenso wie subtile Gedanken, verbunden mit den Bewegungen der subtilen psychischen Energie (*rlung*, Skt. *Prana*), haben, und beide können Auswirkungen haben. Es gibt hier eine Vereinigung von Geist und subtilem Prana, die erscheint, und diese Vereinigung ist notwendig für die Wiedergeburt.

Einige Schulen halten es dafür, dass es das *Kunshi Namshe*, das Speicher-Haus oder Basis-Bewusstseins, selbst ist, das die Wiedergeburt annimmt, aber die *Madhyamaka* bestreitet dies und behauptet, dass es das geistige Bewusstsein (*mano-vijnana*) ist, das die Wiedergeburt erfährt.

In jedem Fall funktioniert dieses geistige Bewusstsein im Bardo. Wir sehen und fühlen, wie wir es im normalen Leben oder in einem Traum tun. Wir fühlen, dass wir in einem Körper mit all seinen Sinnes-Operationen sind, auch wenn es kein materieller Körper, sondern ein Geist-gemachter subtiler Körper (*yid lus*), ist. Wenn wir aus einem Traum aufwachen, wissen wir, dass der Traum unwirklich und nicht wahr war. Wir erkennen, dass es nur ein Traum war.

Aber eigentlich befinden wir uns in den gleichen Bedingungen mit den gleichen Gefühlen, ob wir im Traum oder im Wachzustand sind. Das gleiche geschieht in dem Zwischenzustand des Bardo.

Es gibt keine genaue Frist für die Bardo-Erfahrung; 49 Tage sind nur ein Brauch. Wir haben im Bardo das gleiche Gefühl, das wir im Traumzustand haben. In diesem Moment denken wir, dass der Traumzustand unwirklich und nicht wahr ist, während der Wachzustand real und wahr ist. Doch sind sie beide der gleiche Zustand und ergeben sich aus karmischen Ursachen.

Karmische Ursachen führen zu unseren karmischen Visionen, ob im Traum, im Wachzustand oder im Bardo. Und sie bedingen unsere zukünftige Wiedergeburt. Also sollten wir gegenüber dem Ansammeln von positiven karmischen Ursachen bewusst und gewissenhaft sein.

Die Ansammlung der karmischen Ursachen durch den Geist (*yid*, Skt. *Manas*) ist grundlegend und entscheidend. Der Geist ist der große Sammler. Zum Beispiel können wir eine Wahrnehmung haben, der Geist beurteilt diese und wir haben eine emotionale Reaktion von Wut. Der Geist sammelt dann diese komplexen Gedanken und legt sie in das *Kunzhi Namshe*. Er prägt sich dies ein und behält es in dem weiten *Kunzhi*-Lagerhaus.

Aber wie können wir diesen Prozess verhindern? Wie können wir die Verknüpfung von den emotionalen Verunreinigungen mit der Unwissenheit verhindern? Unwissenheit ist von allem am schwierigsten zu stoppen, denn wir sind über einen langen Zeitraum an die Unwissenheit gewöhnt worden. Und sie verzerrt alles; sie verzerrt, wie wir die Wirklichkeit sehen, so wie ein gelber Farbstoff auf dem Brillen-Glas, der alles was wir sehen, Gelb färbt. Dadurch ist es sehr schwierig, die Dinge klar zu sehen. Diese Verzerrung ist das Ergebnis von der Unwissenheit und den Leidenschaften.

Alle unsere verschiedenen Arten des Bewusstseins sind mit den Gewohnheiten der Unwissenheit vermischt; erst kurz bevor wir Buddhaschaft erlangen reinigen wir endlich diese radikale und grundlegende Unwissenheit. Aber sonst ist es sehr schwer, uns von ihr zu reinigen.

Wenn wir auf die Welt sehen, sehen wir nicht, was wirklich ist, und wir sehen nicht, was bereits in unseren karmischen Ursachen hinterlegt ist. Unsere Vision von der Außenwelt ist wirklich eine Projektion unseres eigenen inneren Zustands; die äußeren Formen, die wir wahrnehmen, sind durch unseren Geist beeinflusst und verzerrt. Das äußere Objekt, das wir wahrnehmen, existiert nicht innerlich, so ist es unsere Unwissenheit, die auf sich selbst zurückschaut und das Objekt als substanziell und real begreift.

Als Ergebnis dieser Fehleinschätzung entstehen die Leidenschaften als emotionale Reaktionen und Impulse. Auf diese Weise werden alle Leidenschaften oder negativen Emotionen erzeugt. Wenn die Unwissenheit nicht seit dem frühesten Anfang präsent wäre, würden die Leidenschaften nicht auftreten. Schauen wir jetzt zurück in uns selbst und beobachten, wie diese Unwissenheit funktioniert.

Zum Beispiel, wenn wir beabsichtigen, in den Krieg zu ziehen, sollten wir zuerst wissen, wer unser Feind ist und was seine Fähigkeiten sind. Wir springen nicht nur sofort in den Kampf. Also müssen wir erkennen, was die emotionalen Verunreinigungen sind und wie sie funktionieren, denn es ist durch diese Verunreinigungen, dass wir negative karmische Ursachen ansammeln. Aber es gibt auch die Möglichkeit der Ansammlung von positiven karmischen Ursachen durch Akte der Großzügigkeit, der Meditation über ein Buddha-Bild, und so weiter.

Es gibt hier zwei Haupttypen von karmischen Ursachen: **Kollektive** und **Individuelle**. Zum Beispiel besitzen alle Menschen die gleiche karmische Ursache für eine menschliche Wiedergeburt und für die menschliche karmische Vision.

Deshalb sehen wir, als Menschen, die Welt in der gleichen Weise. Aber die *Devas*, *Asuras* und die *Pretas* sehen die Welt ganz anders als in der Art, wie wir Menschen dies tun, weil sie dafür unterschiedliche kollektive karmische Ursachen haben. Wir Menschen sehen das Meer alle in der gleichen Weise, aber das Meer sieht für einen Fisch oder einen *Naga*, der in seiner Dimension von dem Wasser lebt, ganz anders aus.

Wir haben auch unsere individuellen karmischen Ursachen, die uns über unsere individuelle Existenz und Umstände bringen. Zum Beispiel gibt es einen Mann und einige Leute sehen ihn als Freund und andere sehen ihn als einen Feind, obwohl es derselbe Mann ist. Dies ist in Übereinstimmung den individuellen karmischen Ursachen.

Für sich selbst, ist er keines dieser Dinge. Nichts hat eine innewohnende Existenz, sondern alles hängt von den Ursachen der Wahrnehmung ab. Wenn ein einzelner

Mensch stirbt, wird sein Anteil an der kollektiven Vision von der Menschheit aufgelöst, so wie wenn die Sonne schließlich im Westen untergeht, alle ihre Strahlen gehen, aber der Himmel bleibt. Also auch wenn sich die individuelle Ursache auflöst, bleibt die kollektive Ursache, weil alle anderen Menschen immer noch daran teilnehmen.

Auch wenn es heißt, dass es in Dzogchen keine Regeln gibt, ist es keine Frage, gerade dabei über alles hinwegzugehen und zu tun, was wir wollen. Dies liegt daran, es sei denn, wir sind tatsächlich in dem Natürlichen Zustand, dass die karmischen Bedingungen weiterbestehen, so lange wie der Geist arbeitet.

Einige Lehren haben eine direkte Bedeutung, während andere eine indirekte Bedeutung haben. Also, wenn wir die Anweisungen hören, die in Dzogchen-Texten gemacht werden, ist es sehr wichtig, den Zusammenhang zu verstehen. Es ist wichtig, diese verschiedenen Arten von Bedeutungen, nicht zu verwechseln und zu vermischen.

Also ist für uns hier die Hauptsache, die zehn Tugenden in Bezug auf unsere Aktivitäten von Körper, Rede und Geist anzusammeln. Dazu sollten wir zuerst die zehn Untugenden und der Ursachen kennen.

Die untugendhaften Taten

Die untugendhaften Taten (*mi gewi le*) werden durch die fünf Gifte (*dhug nga*) und dem Ergebnis von den zehn untugendhaften Aktionen, mit ihren Früchten, verursacht. Nach einem der Dho-Texte ist es wesentlich, untugendhafte Handlungen zu überwinden, die Gifte, die sie verursachen, zu identifizieren und sie dann zu vermeiden. Ohne die Reinigung oder die Überwindung der fünf Gifte gibt es keinen Weg, um Erleuchtung zu erlangen.

So wie ein Arzt die Ursache einer Krankheit zu diagnostizieren muss, um dann die richtigen Medikamente zu verschreiben, die uns heilen, müssen wir erkennen, wie die fünf Gifte uns beeinflussen und dann die Gegenmittel durch das Praktizieren anwenden. Durch diese Praxis wächst unsere Aufmerksamkeit, um die Macht der fünf Gifte langsam zu unterwerfen, von denen jedes im Folgenden beschrieben wird:

Die Fünf Gifte

1. Unwissenheit (*Timug*)

Ignoranz hält uns in völliger Dunkelheit und Dumpfheit, dass wir die wahre Natur des Geistes nicht erkennen oder verstehen. Wir sind nicht in der Lage, um den klaren Unterschied zwischen tugendhaften und untugendhaften Taten zu sehen oder die Macht des Gesetzes von Ursache und Wirkung zu erkennen. Unwissenheit ist sehr ähnlich wie die Dinge, die, wegen des Nebels in der Monsunzeit, nicht in ihrer vollen Schönheit gesehen werden können.

2. Anhaftung (*Döchag*)

Wir müssen in der Lage sein, uns von unseren Besitz zu trennen und damit aufhören, immer mehr und mehr zu wollen. Der Wunsch nach Besitz hat kein Ende und keine Möglichkeit der Befriedigung. Dies ist das Leiden, welches durch das Gift der Anhaftung verursacht wird.

Dies ist vergleichbar mit dem Trinken von Salzwasser, wenn wir durstig sind. Unser Durst wird nicht gestillt werden und wir werden auch weiterhin an dem Mangel an Wasser leiden. Ein weiteres Beispiel wäre, etwas zu sehen, das nicht zu uns gehört, dass wir aber sehr gerne hätten, obwohl wir wissen, dass es unmöglich ist, es zu haben. Dieses brodelnde Begehren ist sehr ähnlich wie kochendes Wasser, das sich sprudelnd auf dem Feuer hält, wenn wir das Feuer löschen.

Es ist wichtig, sich von diesen materiellen Bedingungen lösen und die Praxis von der Natur der Vergänglichkeit anzuwenden. Wir sollten wissen, wie man loslässt oder diese Objekte auf eine bessere Weise nutzt. Wer weiß, was das Leben als nächstes bringt und wie lange diese materiellen Güter in unserer Macht bleiben werden?

All dies geschieht, weil ein Mangel an Verständnis und Zufriedenheit vorhanden ist. Wir müssen verstehen, wie man mit den Bedingungen, unter denen wir leben, zufrieden ist und diese zu schätzen wissen, so wie sie sind. Andernfalls werden wir nie zufrieden sein. Es gibt ein Sprichwort in Tibet: «Wenn wir in der Praxis, wie wir sie jetzt üben, glücklich sind, dann werden wir zufrieden sein und in der Lage sein, die Anhaftungen zu überwinden».

3. Wut (*Zhedang*)

Wut ist das mächtigste der fünf Gifte. Die Vorteile einer lebenslangen Praxis können durch eine starke Wut von nur einer Minute zerstört werden. Um Wut zu überwinden ist es notwendig, immer bewusst zu sein und aufmerksam auf unsere inneren Gedanken zu achten.

Wut kann entstehen wenn jemand, den wir nicht mögen, uns gegenüber eine harte Sprache verwendet. Sofort können wir in unserem inneren Frieden gestört werden

und mit harten Worten zu reagieren. Wir verlieren die Kontrolle über die Aktionen von unserem Körper und die Energie des inneren Feuer-Elements heizt sich auf, als ob es durch einen starken Wind angefacht wurde.

Wir sollten vorsichtig denken und uns bewusst sein, um dieses Gift zu überwinden. Statt in einer negativen Weise zu reagieren, sollten wir zu verstehen versuchen, dass die Wut in uns gefährlicher und schädlicher ist, als jeder äußere Feind. Wir können diesen inneren Feind steuern, indem wir die Praxis der Liebe, der Güte und des Mitgefühls für alle fühlenden Wesen anwenden. Diese Praxis wird uns auch helfen alle äußeren Feinde zu überwinden.

4. Stolz (Ngagyal)

Stolz definiert, dass wir uns selbst als besser bewerten, als die Anderen. Dies bedeutet, dass wir uns vorzustellen, in einer höheren Position oder besser erzogen zu sein als Andere, oder dass wir denken, mehr Reichtum oder Wissen zu besitzen. Wir versuchen immer, andere schlechter aussehend und niedriger zu machen, als uns selbst. Diese Haltung und dieses Verhalten lassen uns nicht die Qualitäten der Anderen sehen und hindert uns daran, von ihnen lernen.

Wir müssen unsere gegenseitige Abhängigkeit erkennen. Es gibt immer etwas, was wir von den Menschen um uns lernen können. Es ist notwendig zu leben zu beginnen und mit echter Offenheit zu denken, so dass wir von Anderen lernen können. Es gibt immer jemanden, der besser informiert oder stärker ist als wir oder mit anderen Qualitäten, die nicht so stark in uns ausgeprägt sind.

Anderere sind unserem Respekt würdig. Wenn wir nicht in der Lage sind, unseren Stolz zu überwinden, sind wir einer Eisenkugel ähnlich, die kein Wasser aufnehmen kann, obwohl man sie seit Jahren im Regen liegen lässt. Ebenso, obwohl wir von klugen und belesenen Personen umgeben sind, haben wir keine Möglichkeit ihre Weisheit zu empfangen, weil unser Stolz komplett den Zugang zu ihrem Wissen blockiert.

5. Eifersucht (Trakdog)

Eifersucht kann entstehen, wenn wir sehen, dass andere zufrieden und glücklich sind: sie leben ein besseres Leben, haben eine höhere Position oder besitzen mehr Wohlstand als wir. Dies zeigt, dass unsere eigenen Fähigkeiten, das Glück und die Zufriedenheit anderer zu akzeptieren und zu genießen, sehr schmal sind. Unser Mangel an dem Verständnis für die Weite der eigenen inneren Fähigkeit bewirkt, dass wir glauben, dass gute Dinge nur bei anderen geschehen und nie bei uns.

Gefangen in unserer Eifersucht, erzeugen wir negative Gedanken und Handlungen, um gute Bedingungen für andere zu verhindern. Wir fürchten, dass wir einen Verlust durch den Erfolg eines Anderen haben.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, zuzugeben, dass wir selbst die gleichen Umstände genießen und dass andere das Recht haben, diese genauso gut zu genießen. Jeder verdient Glück und Zufriedenheit. Die Sehnsucht nach besseren Dingen ist natürlich für den Menschen.

Durch Übung können wir unseren Sinn schulen, flexibler und offener zu sein, so dass wir gute Situationen für uns selbst und andere leichter akzeptieren können.

Für alle fühlenden Wesen und vor allem für uns als Praktizierende, sind die gefährlichsten Feinde unsere eigenen fünf Gifte. Wenn wir uns von diesen Giften nicht befreien, können wir keine Erleuchtung erlangen. Allerdings hat jedes fühlende Wesen die Fähigkeit, die fünf Gifte zu überwinden.

Wir sollten bei jeder unserer Aktionen aufmerksam sein, so dass wir unsere Fehler korrigieren können und uns verpflichten, dies nicht wieder zu tun. Wenn wir nicht ständig unsere Aufmerksamkeit auf diese Gifte richten, werden wir nicht in der Lage sein, sie zu unterwerfen, und wir werden unter ihrem Einfluss allmählich tiefer und tiefer sinken. Das kostbare Leben von diesem perfekten menschlichen Körper wird zu Ende sein, ohne seinen Zweck, die Erleuchtung zu erreichen und allen fühlenden Wesen zu helfen, sich vom Leid dieser zyklischen Welt zu befreien, erfüllt zu haben.

Wir können, durch das Praktizieren, die Lehren als Gegenmittel zu den Giften anwenden, in Übereinstimmung mit dem Pfad der Abkehr von *Dho* (*Pong Lam Dho*), dem Pfad der Umwandlung von *Sang Ngag* (*Gyur Lam Ngag*) oder dem Pfad der Selbst-Befreiung oder Dzogchen (*Dol Lam Dzogpa Chenpo*). Es ist wichtig zu wählen, welcher dieser Wege die meisten Vorteile im täglichen Leben bringt und welcher nach der eigenen Ebene des Bewusstseins am besten geeignet ist.

Die zehn untugendhaften Taten werden hauptsächlich durch den Einfluss der fünf Gifte verursacht. Diese werden in die drei untugendhaften Taten des Leibes (*lū kyī mi gewa sum*), die vier untugendhaften Taten der Rede (*ngag kyī mi gewa zhi*) und die drei untugendhaften Taten des Geistes (*yid kyī mi gewa sum*) eingeteilt, von denen jede nachfolgend beschrieben wird.

Die drei untugendhaften Taten des Körpers

1. Ein Leben nehmen (*Sog Chodpa*)

Dies kann von dreien der fünf wichtigsten Gifte erzeugt werden: Wut, Unwissenheit und Anhaftung. Zum Beispiel kann das Leben während eines Krieges, der hauptsächlich auf Wut basiert, genommen werden. Wir können auch aufgrund einer Anhaftung das Leben nehmen, weil wir den Wunsch, Fleisch zu essen oder einen Pelzmantel besitzen wollen.

Wir können auch das Leben eines Anderen, wegen der Unwissenheit oder dem Mangel an einem klaren Verständnis von den positiven und negativen Ursachen und Wirkungen, nehmen. Wir glauben, dass wir nicht am Töten von einem Wesen beteiligt sind, in Wirklichkeit ist aber jeder Mensch an dieser untugendhaften Tat beteiligt.

Ob wir Vegetarier oder keine Vegetarier sind, ernähren wir uns durch das Töten von Tieren und Pflanzen. Selbst beim Gehen auf dem Boden töten wir mikroskopische Lebewesen. Aus diesem Grund sollten wir uns alle kontinuierlich von diesen negativen Taten reinigen.

2. Stehlen (*Ma Jin Lenpa*)

Dies ist der Wunsch, einen materiellen Gegenstand, direkt oder indirekt durch Gewalt oder Raub, zu erhalten. Unsere Absicht ist etwas zu besitzen, egal was wir tun müssen, um es zu bekommen. Unsere Anhaftungen können uns dazu führen, diese Tat zu begehen. Es ist sehr wichtig, Loslösung von materiellen Objekten zu entwickeln, um den Wunsch zu stehlen zu vermeiden.

3. Sexuelles Fehlverhalten (*Log Yem*)

Dies betrifft Laien-Praktizierende, insbesondere wenn sie Gelübde der Enthaltensamkeit nehmen, an besonderen Tagen, wie dem Geburtstag von Tönpa Shenrab, den Geburt- und Todes-Tagen anderer großer Meister und den Vollmond-Tagen in den Klöstern. Eine sexuelle Beziehung ohne die Zustimmung des Partners gilt auch als sexuelles Fehlverhalten.

Die vier untugendhaften Taten der Rede

1. Lügen (*Zün Mawa*)

Diese untugendhafte Tat hat zwei Aspekte: Lügen mit der Absicht anderen zu schaden oder sie zu täuschen und Lügen ohne die Absicht, jemanden zu schädigen. Die gravierendste Lüge ist, bei einer anderen Person den Eindruck zu hinterlassen, dass wir Weisheit oder Wissen haben, welche wir in Wirklichkeit nicht besitzen.

Unserem Lehrer zu erzählen, dass wir Gott, Gottheiten oder andere Visionen haben, die wir in Wirklichkeit nie gesehen haben, ist eine Lüge, die extrem negative Ergebnisse hat. Es ist für die Menschen üblich, zu versuchen einen temporären Nutzen durch die Lügen zu erhalten, ohne sich um die daraus resultierenden negativen Auswirkungen zu kümmern.

Es ist klüger, die langfristigen Folgen für sich selbst und andere zu prüfen, bevor wir uns zum Lügen entscheiden, da Lügen Leiden verursachen kann. Lügen haben, im Gegensatz zu Wahrheit, nicht die Energie der ewigen Kraft.

2. Absichtlich Probleme zwischen Freunden verursachen (*Tra Ma*)

Diese untugendhafte Tat wird durch die Eifersucht und die Begrenztheit des Denkens auftreten, wenn wir negative Gedanken in Richtung Freunden oder Gemeinde erzeugen. Wir zerstören wahre Nähe zwischen Personen, wenn es unsere Absicht ist zu lügen, um eine Freundschaft auseinander zu brechen.

Dies ist ein leistungsfähiger negativer Akt, weil wir die unschuldigen Herzen echter Freunde verletzt haben. Wir haben die Samen von Gift unter ihnen gepflanzt, die wachsen werden, bis die Freunde unsere betrügerische Absicht realisieren. Selbst wenn wir dann unsere negativen Gedanken reinigen, werden wir vom Empfang der negativen Ergebnisse dieser Aktion nicht frei sein, weil wir die Quelle waren.

Wir sollten uns bewusst machen, dass unser negatives Verhalten uns sowie andere beeinflussen wird. Wir sollten stattdessen positive Verdienste und tugendhaften Taten anbauen, die zu Glück und Freude führen können und diejenigen, die durch absichtliche Bosheit getrennt wurden, wieder zusammen bringen.

3. Harte Worte (*Tsig Tsup*)

Diese untugendhafte Tat ist einer der mächtigsten Taten, die uns schaden können. Es gibt ein tibetisches Sprichwort, das lautet «Das harte Wort ist keine Waffe, aber es wird dein Herz in Stücke schneiden». Wenn wir mit jemandem sprechen, ist es wichtig, uns der Worte, die wir verwenden, bewusst zu sein. Harte Worte müssen nicht unbedingt laut oder im Zorn gesprochen werden.

Worte, die höflich gesprochen werden können den Wesen auch schaden, auch wenn die betroffene Person nicht anwesend ist. Harte Sprache erzeugt sehr energische Wut oder Eifersucht, also müssen wir vorsichtig sein, wie wir die Familie, Freunde, Ältesten und andere ansprechen. Auf die Schwächen von Anderen in der Öffentlichkeit hinzuweisen ist wie wenn man einen Finger in ihre Augen drückt. Um

dieses Verhalten zu überwinden, muss man lernen, wie man mit der echten, liebevollen und ehrlichen Absicht richtig spricht.

4. Geschwätz (*Ngag Khyal*)

Diese untugendhafte Tat kann mit oder ohne Absicht auftreten. Zum Beispiel verbringen wir oft unsere Zeit damit, mit Freunden über Dinge zu reden, ohne bestimmtes Ziel im Auge zu haben. Das ist ein unbeabsichtigter Klatsch. Es kann aber auch absichtlicher Klatsch geschaffen werden, um sich in Szene zu setzen. Hauptsächlich bedeutet Klatsch, dass wir unsere Zeit ohne Ziel oder Zweck mit reden oder lachen verbringen. Diese Aktivität wird als Zeitverschwendung bezeichnet.

Die drei untugendhaften Taten des Geistes

1. Negative Gedanken (*Ngen Sem*)

Diese untugendhafte Tat ist die Erzeugung von negativen Gedanken. Wenn wir ein Objekt sehen, das wir gerne haben würden, kann es in unserem Geist bleiben und unsere Bewunderung zu ihm kann stärker werden. Es erhält unsere Aufmerksamkeit, auch wenn wir es nicht besitzen. Ein weiteres Beispiel ist, wenn man jemanden mit einem glücklichen und erfolgreichen Leben sieht, können wir böse Gedanken erzeugen, dass er oder sie keine Freude oder keinen Erfolg erleben sollte.

2. Schädliche Gedanken gegenüber Anderen (*Nod Sem*)

Diese untugendhafte Tat ist ähnlich, aber heftiger als die negativen Gedanken (*ngen sem*). Sie bedeutet die Bereitschaft, bei Anderen Schaden hervorzurufen oder etwas zu zerstören, um das Elend zu verursachen. Wenn wir die Freude und das Glück anderer sehen oder sie in Luxus leben sehen, und dies unsere schädlichen Gedanken anfacht, wollen wir ihr Glück zerstören, in der Hoffnung, dass schlechte Dinge mit ihnen geschehen oder wir richten schädliche Gedanken auf sie, was als *nod sem* bekannt ist.

Wollen wir, dass jemand etwas verliert oder in einem größeren Zusammenhang, denken wir darüber nach, jemanden zu töten, sind wir eher geneigt, unter dem Einfluss von Zorn aufzutreten. Es gibt auch Aspekte der Eifersucht, wo schädliche Gedanken gegenüber Anderen beteiligt sind.

3. Falsche Ansichten gegenüber den Lehren (*Log Ta*)

Diese untugendhafte Tat des Geistes ist ein Ergebnis von dem Mangel am Verständnis von den wesentlichen spirituellen Aspekten der Lehren. Je nach Karma gibt es eine Vielzahl von Ansichten, deren Erscheinen man möglicherweise falsch nennen könnte, wie der Unglauben an die Wahrheit des Gesetzes von Ursache und Wirkung oder der Unglauben an die vergangenen Geburten und zukünftigen Wiedergeburten.

Andere falschen Ansichten können nicht akzeptieren, dass die Erleuchtung als Ergebnis der Praxis erreicht wird oder die Wahrheit und die Qualität der Bön-Lehren nicht annehmen. Alle diese unterstützen und verfolgen den Weg der falschen Ansichten.

Wie im Text von *Mutek Zar Chö Ten Tsik Tek Dho* beschrieben, gibt es 360 verschiedene Arten von falschen Ansichten, die zu 99 Arten von falschen Ansichten vereinfacht werden können. In der einfachsten Klassifikation gibt es zwei wesentliche ungläubige Traditionen: Eternalismus (*tag ta*) und Nihilismus (*che ta*).

Wenn wir die Lehren als unbedeutend oder unwichtig sehen, blockieren wir uns am Betreten von dem spirituellen Weg und dem Profitieren von seinen positiven Eigenschaften. Daher ist es für eine bessere menschliche Existenz wichtig, allen Aspekten der Lehren zu vertrauen, an sie zu glauben und sie zu respektieren. Das Ende unseres Lebens ist der Tod. Alle von uns werden das Ergebnis unserer eigenen negativen Taten und Gedanken in diesem allerletzten Moment erleben.

Alle negativen Taten unseres Geistes sollen Anderen absichtlich schaden. Alle schädlichen Gedanken gegenüber Anderen zeigen auf einen Mangel an dem Verständnis von Liebe und Mitgefühl. Daher ist es wichtig, auf das Wesen der Liebe und des Mitgefühls zu reflektieren, um mehr positive Gedanken gegenüber Anderen und dem Leben im Allgemeinen zu erzeugen. Diese Praxis hilft uns auch, Offenheit und Flexibilität zu entwickeln.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist einfach wahr. Jeder Aspekt unserer tugendhaften Taten wird zu Frieden, Glück und Güte führen. Auf die gleiche Weise werden alle untugendhaften Taten von Körper, Geist und Rede dazu führen, dass wir und andere Leiden und Unglück erleben. Die beste Vorgehensweise, um unsere negativen Taten zu reinigen, ist das Entwickeln unserer inneren Weisheit und uns in der Praxis zu engagieren.

Um uns von untugendhaften Taten zu befreien, sollten wir Großzügigkeit mit reiner Absicht üben. Dies ist von Verdienst, auch wenn man nur eine einzelne Blume oder ein Räucherstäbchen anbietet. Wir können die Dinge der Darbringung auch mental in unserem Geist erzeugen.

Die zehn tugendhaften Taten

Die Praktizierenden müssen strikt die zehn folgenden tugendhaften Taten (*gewi le chu*) üben:

1. Vermeiden einem anderen Wesen das Leben zu nehmen,
2. Großzügigkeit praktizieren,
3. Achtsamkeit üben,
4. Nach der moralischen Disziplin sexuelles Fehlverhalten überwinden,
5. Die Wahrheit sagen und Lügen vermeiden,
6. Versuchen Freunde zusammen zu bringen, die sich getrennt haben (statt der Trennung von Freunden durch die Verbreitung von Gerüchten),
7. Friedlich und ruhig zu sprechen, anstatt eine harte Sprache zu verwenden,
8. Uns in der Praxis üben (Gebete und Rezitationen machen, statt die Zeit mit Klatsch zu verschwenden),
9. Frei von bösen Gedanken gegenüber anderen sein (Erzeugung von Liebe und Güte statt schädlichen Gedanken anderen gegenüber) und
10. Frei von falschen Ansichten zu den Lehren sein (Das Gesetz der Wahrheit von Ursache und Wirkung verwirklichen und den spirituellen Weg gehen).

Das Ergebnis unserer tugendhaften und untugendhaften Taten zwingt uns entweder zu der Geburt in dieser zyklischen Welt des Leidens oder befreit uns, um die Erleuchtung zu erlangen.

Methoden der Reinigung

Auch der Buddha selbst war einst ein gewöhnlicher Mensch wie wir. Aber wie hat er die Realisierung erreicht? Er folgte den Lehren der früheren Buddhas und praktizierte diese Lehren. Dabei realisierte er die Erleuchtung und die Befreiung von Samsara und im Gegenzug gab er die Lehren an andere weiter.

Jeder, der die Lehren der Buddhas befolgt wird sicherlich Ergebnisse erreichen und negative karmische Ursachen reinigen. Dann wird diese Person wie ein Mann sein, der sich in der Vergangenheit Pocken eingefangen hat; er wird nie wieder welche einfangen, weil er immun ist. Die Krankheit von Samsara wird nie wieder kommen. Und dies ist die Bestimmung der folgenden Lehren.

In der Bön-Tradition haben wir drei Hauptmethoden für die Vervollständigung der Befreiung aus den karmischen Ursachen von Leidenschaften oder emotionalen

Verunreinigungen: Sutra, Tantra und Dzogchen. Nehmen wir das Beispiel für das Finden einer giftigen Pflanze, die unseren Pfad blockiert.

Nach der Sutra-Methode, müssen wir diese meiden, sonst verbrennen wir und werden völlig zerstört. Die von den Sutras angewandten Methoden stellen den Pfad der Entsagung (*spong lam*) dar.

Aber es ist nicht notwendig, die giftige Pflanze zu zerstören, weil, wenn wir die richtige Methode kennen, können wir das Gift in Medizin verwandeln. Das ist die Methode der Tantras und stellt den Pfad der Umwandlung (*sgyur lam*) dar.

Aber wenn wir die Pflanze nicht berühren und sie einfach in Ruhe lassen, wird uns das Gift nicht schaden. Dies ist die Methode des Dzogchen, die den Pfad der Selbstbefreiung (*rang grollam*) darstellt.

Das Sutra-System verwendet verschiedene Gegenmittel, um die Leidenschaften zu kontrollieren, während das Tantra-System die Visualisierung verwendet, um die negative karmische Vision in die positive Reine Vision in unserer Vorstellung zu verwandeln. Dies wird mit dem Geist gemacht, aber die Methode in Dzogchen ist anders, weil Dzogchen über den Geist hinausgeht.

Wenn die emotionalen Verunreinigungen entstehen, folgen wir ihnen nicht oder unterstützen sie in irgendeiner Weise. Auch sind hier keine Gegenmittel oder Umwandlungen zu suchen. Wenn sie erscheinen, lassen wir sie so, wie sie sind, und sie werden sich selbst auflösen.

Ihre Energie wird sich auflösen. Sie gehen weg und schaden uns nicht. Im Dzogchen lassen wir alles so, wie es ist und es befreit sich von selbst. Die Gedanken können nicht schaden und sie hinterlassen keine Spuren. Dies sind die wichtigsten Methoden für die Reinigung der *Kleshas* oder Leidenschaften und zur Reinigung von negativen karmischen Ursachen.