

Gütiges Herz, offener Geist



Unser kostbares Menschendasein



Unser kostbares Menschendasein

Wir erleben als Menschen eine Mischung aus Glück und Leid. Auch wenn wir gern immer nur glücklich wären, müssen wir doch wieder und wieder leiden. Das kennen wir alle von Kindheit an. Unsere Leiden sind sehr nützlich, denn sie können uns dazu veranlassen, tiefer über das Leben nachzudenken und uns dem zuzuwenden, was uns vollkommenen Frieden und unvergängliches Glück bringt. Dieses Leben ist von vier großen leidvollen Strömen durchzogen: dem Leid der Geburt, dem Leid des Krankseins, dem Leid des Altwerdens und dem Leid des Sterbens. Wir werden allesamt von diesen Strömen mitgerissen und können ihnen nicht entkommen. Doch wie machtvoll diese Leiden auch sein mögen, sie werden bei weitem von all den Schmerzen, Verletzungen und Grausamkeiten übertroffen, die wir Menschen uns gegenseitig wie auch den unzähligen Tieren zufügen, die wir zu Nahrungsmitteln etc. verarbeiten.

Und warum ist dann dieses menschliche Dasein so kostbar?

Es ist so kostbar, weil wir Menschen einen Geist haben, der über die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis verfügt. Die Tiere besitzen nicht diese Fähigkeit. Sie haben zwar bessere Instinkte als wir, doch können sie nicht über sich selbst nachdenken. Wir Menschen hingegen können, wenn wir wollen, das Licht des Gewahrseins auf uns selber lenken und versuchen uns tiefer zu verstehen, in einer Weise, die Geburt und Tod transzendiert und vollkommen unsere gewöhnlichen leidvollen Erfahrungen übersteigt.

Obwohl dies so ist, sind Menschen, die wirklich Selbsterkenntnis suchen, sehr selten. Jene, die den Weg dahin konsequent gehen, sind noch seltener. Und Menschen, die ihre wahre Natur erkannt und das Erwachen verwirklicht haben, sind so selten wie Sterne bei Tag. Sie sind die Allerglücklichsten, denn sie gehen von Glück zu Glück. Leiden und Tod gibt es für sie nicht mehr.

Die allermeisten Menschen leben in einer eher mittelmäßigen Weise. Sie sind sich gar nicht bewusst, über welche kostbare Gelegenheit sie verfügen, sondern folgen größtenteils ihren ichbezogenen Neigungen, zerstreuten Gewohnheiten und festen Fixierungen bis sie von einer tödlichen Krankheit dahin gerafft werden.

Zudem gibt es viele Menschen, die eindeutig böse sind und mit Körper, Rede und Geist fast ausschließlich negativ handeln. Sie fügen anderen und letztlich auch sich selbst großes Leid zu und vergeuden ihre kostbare Gelegenheit ganz und gar.

Wie kann es geschehen, dass wir Menschen, die wir wie alle fühlenden Wesen einen makellosen und unsterblichen Wesenskern besitzen und zudem über die

Fähigkeit der Selbsterkenntnis verfügen, so wenig Gebrauch von dem in uns angelegten reichhaltigen Potenzial machen?

Wir sind tief im Schlaf der Täuschung und Unwissenheit versunken und haben keine Ahnung wer wir wirklich sind. Unser Geist wird in dieser Täuschung von drei grundlegend falschen Auffassungen bestimmt, die wir immer haben.

- Erstens verstehen wir nicht, dass die Erscheinungswelt, die wir erleben, eine traumgleiche Projektion unseres Geistes ist. Stattdessen empfinden wir uns selbst als ein letztendlich wirkliches Subjekt und die Erscheinungsformen als letztendlich wirkliche Objekte, die völlig unabhängig von unserem Geist existieren. Mit dieser Empfindung halten wir ständig nach etwas absolut Wirklichem Ausschau und schreiben unseren Gedanken, Emotionen und Erfahrungen eine letztendliche Wirklichkeit zu, die sie gar nicht haben.
- Zweitens wollen wir nicht sehen, wieviel Frustration und Leid in unserer Herangehensweise verborgen ist, sondern suchen unentwegt in den Objekten, die wir über die fünf Sinne erfahren, nach dauerhaftem Glück. Doch die Objekte und unser Verlangen danach sind flüchtiger Natur und können uns folglich kein dauerhaftes Glück schenken. Unvergängliches Glück ist bereits in uns. Solange wir ständig dort nach letztendlichem Glück suchen, wo es eigentlich gar nicht zu finden ist, werden wir dem Teufelskreis der Frustration und Unzufriedenheit nicht entkommen.
- Drittens halten wir unseren Körper und die Erscheinungswelt, die durch und durch vergänglicher und flüchtiger Natur sind, für dauerhaft, stabil und verlässlich. Aufgrund dieses Irrtums behandeln wir alles als sehr wirklich, sehr dauerhaft sowie sehr förderlich für unser Glück und suchen fortwährend in Dingen nach letztendlicher Sicherheit und Verlässlichkeit, wo es diese gar nicht gibt.

Wenn wir nicht aus dem Schlaf der Täuschung aufwachen, werden wir immer wieder von allerhand subtilem bis grobem Leid geplagt und niemals wirklich glücklich werden. Häufig werden wir durch Leid wach gerüttelt. Wir können uns sehr glücklich schätzen, wenn wir dann nicht gleich wieder einschlafen wie es vielen am liebsten ist, sondern beginnen das Licht des Gewahrseins auf uns selber zu lenken und unsere Art des Erlebens zu untersuchen. Nur so werden wir allmählich die unserem Erleben zugrunde liegenden falschen Auffassungen durchschauen und erkennen, dass alle Leiden in Täuschung wurzeln und nicht unserer wahren Natur entspringen, die ein wahrer unvergänglicher Schatz an Liebe, Mitgefühl und Weisheit ist. Alle Wesen besitzen ausnahmslos diesen kostbaren Schatz. In unseren Herzen sind Frieden, Erfüllung und unvergängliches Glück bereits zuhause.

Die Leerheit des Nicht-Denkens, des Nicht-Begehrens ist dauerhaft. Sie ist die Quelle von wahren, unvergänglichem Glück. Sie ist tatsächlich Glück selbst. Wenn man dies versteht und voll und ganz akzeptiert, strebt der Geist nicht länger nach äußerer Befriedigung, da er versteht, dass genau durch die Handlung des Strebens Begierde und Leid entstehen. Wenn man in dieser Leerheit, in diesem Glück verweilen kann, frei von jeglichem Gefühl, Glück woanders suchen zu müssen, ist man frei von Begierden und Leid. Diese Freiheit ist Erleuchtung.

Harilal Punja (1910 - 1997)

Je mehr wir uns aus aller leidvollen Täuschung befreien desto leichter wird das Sterben

Es heißt, dass es für vollkommen Verwirklichte vier Arten des Sterbens gibt:

- Wenn ein Gefäß zerbricht, so vermischt sich dessen innerer Raum vollkommen mit dem äußeren Raum. Ihr Tod ist wie Raum, der sich in Raum auflöst; Körper und Geist verschmelzen untrennbar mit ihrer wahren ungeborenen Natur.
- Oder ihr Tod ist wie ein Feuer, das verlöscht, wenn das Brennholz aufgezehrt ist.
- Oder sie gehen im Tode in einem Meer von Licht auf, das den Himmel erfüllt.
- Oder sie lassen, nachdem sie gestorben sind, keinen stofflichen Körper zurück.

Menschen, die weit gegangen aber noch nicht vollkommen verwirklicht sind, haben drei Arten des Sterbens:

- Sie sterben wie ein kleines Kind, frei von Denken und Nichtdenken, ohne zur Todesstunde ängstlich zu kalkulieren, ob man stirbt oder nicht.
- Oder sie sterben wie ein wandernder Bettler, der keine Furcht vor den Umständen hat.
- Oder sie sterben, nachdem sie alle Anhaftung an äußere Umstände durchschnitten haben, wie ein Löwe in menschenleeren Schneebergen.

In beiden Fällen gilt das Gleiche: der Tod ist keine Bedrohung und keine große Herausforderung, sondern einfach der Weg in die Freiheit. Diese Menschen haben Vertrauen in ihre Verwirklichung und wissen, dass sie nicht verloren gehen können. Sie müssen im Sterbeprozess nicht an ihre Praxis erinnert werden.

Dann gibt es Menschen, die praktiziert und sich vorbereitet haben, aber nicht so weit gegangen sind, dass sie aus sich heraus Vertrauen in ihre Verwirklichung besitzen. Sie brauchen die Unterstützung ihrer spirituellen Freunde und müssen

an ihre Praxis erinnert werden. Dann können auch sie in die Freiheit gehen oder auf sicheren Grund gelangen.

Jene, die zwar gar nicht praktiziert, aber ein reines ethisches, möglichst gewaltfreies Leben geführt haben, auch sie werden von ihrer guten Ausrichtung getragen und brauchen die Wunschgebete und Unterstützung anderer.

Jene, die in ihrem Leben mit Körper, Rede und Geist sowohl positive wie negative Samen gesät haben, befinden sich in einer unsicheren Lage. Sie brauchen viel Unterstützung und haben wenig aus eigenem Tun auf das sie sich stützen können.

Und jene, die nur negativ gehandelt haben, die werden mit Wucht die Wirkungen der von ihnen gesäten Ursachen erleben und in großem Leid versinken. Sie haben so gut wie nichts aus eigenem Tun, auf das sie sich stützen können, und es ist nahezu unmöglich ihnen zu helfen.

Wachkörper, Traumkörper und Mentalkörper

Solange wir unser kostbares Dasein als Mensch haben, erleben wir tagtäglich den Wechsel von Wachsein und Schlaf. Ungefähr zwei Drittel des Tages befinden wir uns im Wachzustand und agieren in vielfältiger Weise mit unserem Wachkörper. Müde von all den Aktivitäten suchen wir Erholung im Schlaf. Während des Schlafes haben wir Träume, in denen wir auch mit einem Körper agieren, dem Traumkörper. Wenn wir sterben, lassen wir unseren physischen Körper zurück und haben nach dem Tode im Zwischenzustand des Werdens einen Mentalkörper. Wachkörper, Traumkörper, und Mentalkörper sind die drei Aspekte, die den Kreislauf von Geburt und Tod bestimmen.

Wachkörper

Die Zeit, die wir im Wachbewusstsein verbringen, ist für uns am wichtigsten. Warum? Weil wir dann einen Körper und eine Welt erleben, die nicht gänzlich von unserem Geist abhängen, sondern eine gewisse Eigenständigkeit und Stabilität haben, die ihnen im Traumbewusstsein fehlen. Wenn wir im Traum zum Beispiel einen Baum sehen, dann etwas anderes anschauen und dann wieder den Baum betrachten möchten, hat sich dieser höchstwahrscheinlich in etwas anderes gewandelt oder ist ganz verschwunden. Alles ist eine Schöpfung des träumenden Geistes ohne eigene physikalische Grundlage und wechselhaft wie unsere Gedanken und Gefühle.

Darum sollten wir jetzt in diesem Wachkörper das Licht des Gewahrseins auf uns lenken und tiefer verstehen und erkennen, wer wir wirklich sind. Diese Arbeit

wird sich dann ganz gewiss auch im Traumkörper und später nach dem Tode im Mentalkörper positiv auswirken.

Die allermeisten von uns denken, dass wir mit unseren fünf Sinnesorganen und dem Verstand ganz genau und objektiv diese Erscheinungswelt wahrnehmen. Diese Annahme wird neurowissenschaftlich ‚naiver Realismus‘ genannt. Wir können zwar im Wachbewusstsein bis in feine Details ganz ähnlich wahrnehmen und uns auch darüber austauschen, doch eine objektive Welt außerhalb der Wahrnehmung unseres Geistes gibt es nicht. Die Eindrücke, die wir über unsere Sinne empfangen, ob Formen, Farben, Gerüche, Klänge, Geschmäcker, Tastempfindungen, sie sind alle einfach Regungen in unserem Geist und haben nichts Objektives oder Greifbares an sich. Wie findet die Wahrnehmung eines Objekts statt? Geht der Geist zum Objekt oder kommt das Objekt in den Geist oder treffen sie sich in der Mitte. Wo ist die Haut des Geistes, wo ist genau die Trennlinie zum Objekt? Wenn wir so untersuchen, werden wir finden, dass unser Erleben im Wachbewusstsein von traumähnlicher Beschaffenheit ist. Alles hängt vom Geist ab. Ein unabhängiges, außerhalb von unseren Wahrnehmungen und Konzepten existierendes Universum ist nicht nachweisbar.

Traumkörper

Jede Nacht gehen wir schlafen. Was passiert dann? Die Henne des Schlafes nimmt die Küken der Sinneswahrnehmungen unter die Flügel, dort schlafen sie ein und dann vergisst man einfach die Welt und vor allem sich selbst. Die Welt ist verschwunden, unser Wachkörper ist nicht mehr verfügbar. Wir vergessen alles und sinken sozusagen in die lichtklare Natur des Geistes, worin wir jede Nacht ruhen. Leider sind wir gewöhnlich im tiefen Schlaf nahezu bewusstlos und spüren daher so gut wie nichts davon. Wäre es anders, dann würden wir jedesmal, wenn wir tief schlafen, ein Stückchen mehr zu unserer wahren Natur erwachen. Verwirklichte schlafen in der lichtklaren Natur des Geistes mit vollem Gewahrsein.

Im Wachbewusstsein bauen wir oft allerhand Anspannung auf. Doch jeden Tag ist es dasselbe. Irgendwann werden wir sehr müde und möchten nur noch schlafen. Wenn man zu sehr an etwas hängt, kann man nicht einschlafen oder nicht in die Ebene des tiefen Schlafes eintauchen und erholt sich folglich nicht wirklich. Wenn wir erholsam und tief schlafen wollen, müssen wir jede Nacht einmal gründlich alles loslassen und in vollkommene Selbstvergessenheit hineingleiten, wo der Geist sein Kreisen in Gedanken und Projektionen ganz losgelassen hat. Darüber haben wir kein Bewusstsein, denn Selbstvergessenheit ist nicht Selbstbewusstsein.

Irgendwann wird die Ebene des tiefen Schlafes von einer leichteren Ebene abgelöst, wo der Geist wie im Wachkörper eine gewisse Kreativität entwickelt, die Träume produziert. Wir erleben den Traumkörper und die Traumwelt, die nicht die physische Basis haben wie im Wachbewusstsein. Gefangen im Traum halten

wir alles für wirklich, denn auch da ist unser Geist von der sehr subtil wirksamen Tendenz geprägt, alles in den dualistischen Begriffen von Selbst und Anderen wahrzunehmen. Wenn wir einen ganz klaren Traum haben, so empfinden wir genauso wie im Wachbewusstsein. Je klarer der Traum ist, desto mehr haben wir das Gefühl: Das ist wirklich. Das erleben wir jede Nacht.

Die meisten Träume sind Verarbeitungen unseres Alltags, aber wir erleben auch ganz klare Träume und manchmal auch visionäre Träume oder heftige Alp-träume. Je nachdem was aus dem Unterbewusstsein aufsteigt. In jedem Fall bleibt eine gewisse Verbindung mit unserem schlafenden physischen Körper, denn sonst könnten wir nicht schweißgebadet oder ganz glücklich aus unseren Träumen aufwachen. Wenn wir wachwerden, erwachen wir sozusagen und wissen: Ich habe nur geträumt. Am besten ist es, wenn wir bereits im Traum merken, dass wir träumen und uns sagen können: ‚Es ist ja nur ein Traum, mein Traum, also nichts außerhalb von mir, sondern lediglich Vorstellungen, die in meinem schlafenden Geist entstehen.‘ Wir werden dann verstehen, dass unsere Träume wie Spiegelbilder sind, die nichts Wirkliches und Solides haben, das man greifen oder festhalten kann. Auf diese Weise befreien wir uns aus ihrem Bann und sind nicht sonderlich beeindruckt von ihnen. Halten wir hingegen unsere Träume für wirklich, dann sind wir zufrieden und glücklich, wenn sie angenehm sind, und werden wütend, haben Angst und leiden, wenn sie unangenehm sind.

Es heißt ja, dass der Schlaf der kleine Bruder des Todes ist. Das ist wahr, denn die Phasen die wir jetzt jede Nacht erleben, durchlaufen wir auch im Sterben, allerdings viel intensiver und mit anderer Konsequenz. Wenn wir jetzt aus dem Schlaf erwachen und dann in den Spiegel schauen, werden wir uns wieder erkennen. Das wird nach dem Tode nicht der Fall sein. Das Einschlafen entspricht dem Sterben, der tiefe Schlaf entspricht der Bewusstlosigkeit im Tode, der Traumkörper entspricht dem Mentalkörper, das Aufwachen entspricht der Geburt. Wenn wir jetzt beginnen, unser jetziges Leben im Wachen und Schlafen tiefer zu verstehen, wird der Tod nicht mehr eine so große Bedrohung für uns sein.

Mentalkörper

Wenn wir sterben, trennen sich Körper und Geist, und unser jetziger physischer Körper ist nicht länger ein Faktor in der Erfahrung des Geistes. Aber unser Geist verhält sich wie im Traumbewusstsein weiterhin so als gäbe es noch immer diesen Körper. Im Tode könnten wir wie im tiefen Schlaf das klare Licht unserer wahren Natur erleben, doch meistens sinken wir in den tiefen Schlaf des Todes, wo wir ohne Gewährsein bewusstlos verweilen. Irgendwann taucht der Geist aus dieser Versunkenheit auf, und wir erleben den Zwischenzustand des Werdens im Mentalkörper. Gefangen in unseren traumähnlichen Erfahrungen halten wir alles für wirklich, denn auch da ist unser Geist von der sehr subtil wirksamen Tendenz geprägt, alles in den dualistischen Begriffen von Selbst und Anderen wahr-

zunehmen. Das heißt das Prinzip setzt sich fort, der Geist stirbt ja nicht. Es gibt keinen Tod an sich, sondern nur eine Änderung der Wahrnehmung. Jetzt erleben wir diese Änderung der Wahrnehmung bereits jede Nacht im Schlaf. Und wir haben keine Angst vor dem Schlafengehen, im Gegenteil. Im Schlaf verlassen wir uns unbewusst darauf, dass wir beim Aufwachen wieder in die uns vertraute Welt zurück kommen, und es hat ja auch bis jetzt gut funktioniert. Doch im Tode ist dann dies vorbei.

Was ist wirklich?

Ein König im alten Indien lag zum Mittagsschlaf in seinem mit Blumen bestreuten Bett. Diener standen um ihn herum und fächelten ihm kühlende Luft zu. Während er schlief, träumte der König, dass er in einer Schlacht vom König des Nachbarlandes besiegt worden war und aus seinem eigenen Reich verwiesen wurde. So verließ er seine Heimat und wanderte allein und verlassen umher. Auf seiner Wanderung kam er an einem Maisfeld vorbei, und da er hungrig war, pflückte er sich zwei Maiskolben, setzte sich an den Feldrand und begann sie zu essen. Gerade in diesem Augenblick kam der Besitzer des Feldes vorbei und sah, wie der Fremde seinen Mais aß, den er mit viel Mühe angebaut hatte. Dies erboste ihn so sehr, dass er seinen Stock nahm und damit auf den König einschlug.

Davon erwachte der König, und fand sich wieder in seinem mit Blumen bestreuten Bett, die Diener lächelten ihm freundlich zu und verneigten sich ehrerbietig vor ihm, als er um sich schaute. Sein Traum war so lebhaft und wirklich gewesen, dass ihm sein luxuriöses Schlafgemach und seine Diener, die er jetzt im Wachzustand sah, wie ein Traumbild erschienen. Er schloss die Augen und saß wieder am Rande des Feldes und wurde von dem Bauern verprügelt. Er öffnete die Augen und lag wieder in seinem Bett. Da begann er sich zu fragen, ob nicht sein Leben als König einfach ein Traum war. Er war sich mit einem Male nicht mehr so sicher, dass alles, was er im Wachzustand erlebte, tatsächlich wirklich war.

Er ließ alle seine Gelehrten und Astrologen zu sich rufen, erzählte ihnen von seinem Traum und fragte sie: „Was ist tatsächlich die Wirklichkeit, der Wachzustand oder der Traumzustand?“ Er erhielt allerlei Antworten, doch keiner der Gelehrten konnte seine Zweifel wirklich klären. Er wurde zornig und rief: „Das einzige, was ihr getan habt in all den Jahren, in denen ich euch bezahlt habe, ist fett zu werden!“ Dann ließ er sie ins Gefängnis werfen und im ganzen Land verkünden, dass er jemanden suche, der ihm seine Frage beantworten könne. In seinem ganzen Reich schien es niemand zu geben, der eine Antwort auf diese Frage wusste. Schließlich meldete sich ein junger Mann. Als er vor den König trat, sagte dieser ungläubig lächelnd zu ihm: „Nun, junger Mann, du bist also

gekommen, um meine Frage zu beantworten. Dann sage mir: Was ist wirklich, der Traumzustand oder der Wachzustand?“

„Oh König, wenn Ihr träumt, existiert die Welt des Wachens nicht, und wenn Ihr wacht, existiert die Welt des Traumes nicht. Beide Zustände sind unwirklich.“

„Aber wenn beide unwirklich sind, was ist dann wirklich?“

„Wachen und Träumen entstehen aus ein und demselben Geist. Entdeckt die Natur dieses Geistes, das ist die Lösung aller Probleme.“

Die Lösung liegt darin, die wahre Natur des allen Zuständen zugrunde liegenden Geistes zu erkennen, und nicht den Inhalt unseres Erlebens im Wach-, Traum- und Mentalkörper für ganz und gar wirklich zu halten. Doch wir hängen immer und immer wieder am Inhalt fest, ohne seine wahre Natur zu sehen. Wir alle haben zwar ein vages Verständnis, dass wir einen Geist haben und sagen ‚mein Geist‘, aber wir haben noch nie wirklich versucht zu verstehen, was denn dieser Geist ist. Solange wir nicht die wahre Natur unseres Geistes entdecken, werden wir weiterhin in allerlei Probleme geraten, denn der Mangel an tieferer Einsicht und direkter Erfahrung ist die Wurzel aller Probleme.

Ein Beispiel: Wenn man einen Film im Kino sieht, so gibt es die weiße Leinwand, das strahlende Licht und die Bilder, die auf die Leinwand projiziert werden. In einem Film ist meistens viel los, es wird geknutscht, geschossen, Häuser brennen und so fort. Man kann völlig in den Bann gezogen und tief berührt werden. Wenn uns die Geschehnisse im Film zu sehr mitnehmen, brauchen wir nur nach oben ins Licht zu schauen, dann lösen wir uns aus dem Bann, sind erleichtert und können loslassen. Das Licht, das den Film auf die Leinwand projiziert, bleibt die ganze Zeit unberührt und ungetrübt vom Inhalt der ablaufenden Bilder. Und am Ende des Films sehen wir: auch die Leinwand ist unversehrt und makellos rein geblieben, sie hat keine Knutschflecken, keine Löcher und keine Brandstellen.

Genauso ist es in unserem Geist, in ihm gibt es immer eine Ebene, die unbefleckt und makellos rein bleibt. Nur die Projektionen - unsere Gedanken, Gefühle, Eindrücke - in deren Bann wir uns befinden, halten uns davon ab, diese ständig gegenwärtige tiefere makellose Ebene wahrzunehmen, die von allen Ereignissen vollkommen unberührt ist, dem weiten Himmel vergleichbar, der nicht von den Wolken befleckt wird. Der Himmel unseres Geistes ist immer klar und wird von den Filmen, die wir erleben, nicht beeinträchtigt.

Die Zwischenzustände des Lebens, des Sterbens, der wahren Natur und des Werdens

Der Kreislauf von Geburt und Tod vollzieht sich in Zwischenzuständen, wovon die oben genannten vier die wichtigsten sind. In unserem jetzigen Körper leben wir im bedeutendsten und längsten Zwischenzustand, der sich von der Zeugung bis zum Tode erstreckt. In diesem Leben verfügen wir über die meiste Kraft und größte Entscheidungsfreiheit. Wir können, wie wir schon gesehen haben, immer mehr von Glück zu Glück gehen, aber auch den entgegen gesetzten Weg einschlagen. Häufig werden noch zwei weitere Zwischenzustände genannt, die wir in unserem menschlichen Dasein erleben: der Traumzustand während des Schlafes und der Zustand tiefer geistiger Sammlung, den wir erfahren können, wenn wir meditieren.

Es heißt, dass es absolut gesehen keine Zwischenzustände gibt. Wenn man sie untersucht, wird man sehen, dass sie keinen Anfang, kein Ende und kein Dazwischen haben. Es gibt nur Hier und Jetzt, die von Augenblick zu Augenblick fließend und unfassbar wie das Wasser eines Flusses sind. Das Entstehen, Verweilen und Vergehen der Phänomene sind relative Erscheinungen, die aber von uns in der Täuschung so erfahren werden als seien sie wirklich existent.

Die Zwischenzustände bestehen nicht unabhängig von uns, sondern werden von unserem im Irrtum lebenden Geist erfahren. Sie erscheinen in unserem Geist. Es ist unser Geist, der sie erfährt. Und es ist auch unser Geist, der ihren trügerischen Charakter erkennen und sich von aller Täuschung befreien kann.

Unser Erleben der Zwischenzustände hängt ausschließlich von der Verfassung unseres Geistes ab. Man kann sie mit leeren Zimmern vergleichen deren Wände allesamt mit Spiegeln bedeckt sind. Ganz gleich welches Zimmer wir betreten, immer treffen wir auf Spiegelbilder von uns selbst. Wenn unser Geist verwirrt, negativ und böse ist, so wird uns genau dies zurück gespiegelt. Haben wir uns hingegen vollkommen von allen Leidenschaften und aller Verwirrung befreit, so werden uns Frieden und Glück zurück gespiegelt. Die Zimmer sind neutral, der entscheidende Faktor in unserem Erleben sind wir selbst!

Himmel und Hölle ... und was noch?

In fast allen Religionen gibt es die Vorstellung von Himmel und Hölle, wobei man im Himmel nur glücklich ist und in der Hölle fortwährend unter großen Qualen leidet. Wir als Menschen können gewöhnlich weder den Himmel noch die Hölle sehen, was aber nicht bedeuten muss, dass sie nicht existieren. Es könnte auch sein, dass unser Wahrnehmungsvermögen gegenwärtig zu beschränkt ist. Dies gilt nicht nur für die jenseitigen Bereiche sondern auch für unser jetziges Leben. Wir sollten uns genau studieren, dann werden wir schon unsere kleinen und

manchmal auch größeren höllischen Zustände entdecken. Einen Blick auf den Himmel zu erhaschen ist etwas schwieriger, aber nicht unmöglich. Wenn uns ganz spontan eine heitere Freude oder ein lauterer Glücksgefühl durchströmt, so haben wir einen Vorgeschmack auf den Himmel. Der Himmel liegt jenseits von Leiden und wir gehen nur noch von Glück zu Glück. Warum? Weil wir unsere leidvolle Täuschung ein für allemal hinter uns gelassen haben und nie wieder in sie zurückfallen werden. Insofern ist der Himmel ewig. Doch nach buddhistischer Auffassung ist der Himmel nicht das vollkommene Erwachen. Wir müssen noch eine weitere Entwicklung durchlaufen bis auch die subtilsten Schleier gereinigt und wir ganz und gar erwacht sind. Ist dann die Hölle auch ewig? Nein, das kann nicht sein, denn sie ist eine von der Täuschung produzierte Erscheinungswelt. Täuschung kann uns nicht auf ewig verdammen, aber es kann sehr lange dauern bis wir sie durchschauen und uns von ihr befreien. Je mehr bittere Samen wir durch unser Handeln mit Körper, Rede und Geist gesät haben, desto länger bekommen wir in der Hölle ihre bitteren Früchte vorgesetzt. Woher kommen die Qualen und Foltern der Hölle? Sie werden vom eigenen Geist geschaffen. Niemand macht die Höllen und steckt die Wesen dort hinein. Die negativen Gewohnheitsmuster des Geistes projizieren den Eindruck einer Hölle, so als würde es sie wirklich geben, aber tatsächlich ist sie nur ein Film im Geist der getäuschten Wesen. Dies trifft nicht nur auf den Daseinsbereich der Hölle zu, sondern auch auf die Daseinsbereiche der Menschen und Tiere. Im Buddhismus gibt es außerdem noch die Erfahrungsebenen der Hungergeister und Götter. Für alle Bereiche gilt dasselbe: Sie sind nur eine Projektion der getäuschten fühlenden Wesen. Wenn wir das Beispiel des Films beibehalten: die Kinosäle haben nur eine leere Leinwand und einen Projektor, den Film müssen die Wesen selber mitbringen.

Dazu eine schöne Geschichte aus dem Sufismus:

Ein Schüler erwähnte einmal gegenüber seinem Meister, wie sehr er sich wünsche, Himmel und Hölle zu sehen. Der Meister sagte zu ihm: „Schließe deine Augen, und du wirst sie sehen. Konzentriere dich zuerst auf den Himmel.“ Der Schüler schloss die Augen und konzentrierte sich. Nach einer kleinen Weile wies ihn der Lehrer an: „Konzentriere dich jetzt auf die Hölle.“ Und der Schüler konzentrierte sich auf die Hölle. „Nun öffne die Augen und sage mir, was du gesehen hast.“ Der Schüler öffnete die Augen und sagte: „Als ich mich auf den Himmel konzentrierte, habe ich gar kein Paradies mit wunderschönen Pflanzen und Blumen, Juwelen und Edelsteinen gesehen. Und als ich mich auf die Hölle konzentrierte, hatte ich Feuerkessel und gequälte Menschen erwartet, aber ich habe überhaupt nichts gesehen. Habe ich denn wirklich Himmel und Hölle gesehen?“ Der Meister antwortete: „Gewiss hast du Himmel und Hölle gesehen, doch die Edelsteine und Blumen des Paradieses und die Feuerkessel und Qualen der Hölle, die musst du selber mitbringen, die erhältst du dort nicht.“