

Botschaft 85

Paris, Weihnachten (Noël), 25. Dezember 2005

MAHAMUDRA

Mudra bezeichnet ein Phänomen im verkörperten Bewusstsein, welches durch den Körper durch eine bestimmte Geste oder Haltung ausgedrückt wird. Mudras zu imitieren oder zu erfinden und sich dadurch einen „spirituellen Status“ einzubilden, ist die Tragödie (nicht die Wahrheit), in der wir aufgrund des endlosen Bestrebens des Egos und seiner illusorischen Erwartungen landen.

Zum Beispiel Khechari Mudra. „Khe“ bedeutet Himmel. „Khechari“ bedeutet Bewusstsein, das frei wie der Himmel bleibt, trotz den Wolken (des Denkens) die auftauchen und vergehen. „Khechari“ ist das Bewusstsein, das frei von Inbesitznahme und fixen Ideen ist. All unsere Probleme halten an, weil unser Bewusstsein ständig mit unseren Bestrebungen beschäftigt bleibt und daher unser Denken voll und unser Herz leer bleibt! Wir wissen nicht, was wir vermisst haben – die weite Leere, das „Khe“, die Liebe, die Intelligenz, die alles ist. Wenn man nicht fähig ist, all dies in Svadhyay-Reflektionen zu verstehen, ist die beste Alternative, viel „Tala-bya Kriya“ zu machen, das in sich selbst sehr heilsam ist. Das verhilft auch dazu, eine senkrechte Position der zurückgebogenen Zunge in der Kehle zu erreichen, was als „Khechari Mudra“ bekannt ist. Diese vertikale Position erzeugt ein Gefühl der Ruhe, da verbale Schwingungen, die von der horizontalen Ebene ausgehen, nun sehr vermindert sind (Gesetz der Wissenschaft der Physik). Doch ohne das grundlegende Verständnis (Svadhyay) lässt das bloße „Khechari Mudra“ den denkenden Geist so kleinlich wie zuvor bleiben, mit all seinen Verunreinigungen, Verdrehungen, Vorurteilen, Anmaßungen und Widersprüchen.

Maha Mudra wird „Maha“ genannt (was höchster, vortrefflicher bedeutet), da es der Bewusstseinszustand ist, in dem das Leben nicht vom denkenden Geist verunreinigt wird. Das bedeutsamste Zeugnis für das Leben und die Liebe ist die sexuelle Energie und die Sinneswahrnehmungen. Diese Energie ist heilig, so wie das Leben heilig ist. Was verzerrt ist, ist Sexualität und Sinnlichkeit, welche denkender Geist – der Feind des Lebens – sind. Das Mudra (Phänomen), in dem sexuelle Energie (Leben) frei von der Belastung der Sexualität (identifizierter Geist) bleibt, auch wenn sie gelegentlich als konditionierter Reflex auftauchen und wieder verschwinden kann – wird Maha Mudra genannt. Es ist wirklich groß („Maha“), da es die Freiheit des Lebens vom Zwang des identifizierten Geistes ist. Es ist die Explosion des denkenden Geistes hinein in die Glückseligkeit und die Gesegnetheit. Sexuelle Energie ist der tiefgehende Prozess, aber Sexualität ist die profane Pornographie. Sexuelle Energie ist lebendig, kraftvoll und schön, aber Sexualität ist abgeschmackt, lasterhaft und entblößt. In „Maha Mudra“ gibt es keinen „beherrschten“ Geist, aber einen Geist in natürlicher Beherrschung, der Ordnung, Harmonie und Frieden ist.

Der beherrschte Geist ist voller Sinnlichkeit. Er wird von den sexuellen und „spirituellen“ Belohnungen im „nächsten“ Leben verlockt. Deshalb werden in einem bestimmten theologischen Glaubenssystem den Märtyrern (Terroristen und Selbstmordattentätern) 72 Huris versprochen – jungfräuliche Wesen mit dunklen Augen und Alabasterhaut -, um die Wünsche des Märtyrers im „Paradies“ zu erfüllen! Aber natürlich kann in einer von Männern erdachten Theologie das Gegenteil nicht gelten. Weibliche Märtyrer können nicht damit rechnen, 72 Engel-Boyfriends zu bekommen und deshalb versichert man ihnen nur, die „reinste“ und schönste Form eines Engels auf der höchsten „himmlischen“ Ebene zu werden!

Einmal wurde Shibendu eingeladen, einen großartigen Tempel in London zu besuchen, der von einer indischen Sekte gebaut und gegründet worden war. Der Leiter des Tempels erwähnte bei einem Gespräch, dass der Besuch des Ordensoberhauptes aus Indien für die Einweihung des Tempels speziell so arrangiert wurde, dass kein weiblicher Passagier und kein weibliches Crewmitglied an Bord war, da das Oberhaupt seit dem Alter von 10 Jahren, also quasi die letzten 70 Jahre (er war mittlerweile 80) kein Gesicht einer Frau gesehen hatte! Dieser verkehrten Sinnlichkeit wird natürlich dank der Vorstellungen und Zuschreibungen der Sektenmitglieder große Verehrung zuteil. Jedes Gegenteil beinhaltet die Elemente seines eigenen Gegenteils. Diese Wahrheit wird vom denkenden Geist vertuscht, da er danach verlangt, einer bestimmten Gruppe aus einem Bedürfnis nach Sicherheit anzugehören und da er ständig psychologische Abhängigkeit braucht. Gott sei Dank ist jedoch die Kultur des Tötens und Getötetwerdens im indischen Kultwesen so gut wie nicht vorhanden, wenn sie nicht stark als Reaktion und Vergeltung provoziert wird. Die indischen religiösen Traditionen haben eher das Programm, Essen auszugeben (Bhandaras) und gespeist zu werden!

Mahamudra ist die ganzheitliche Dimension im verkörperten Bewusstsein der Menschen. Es ist radikale Veränderung. Es ist die Verwandlung der Fragmentierungen im Bewusstsein. Aber diejenigen, die Mahamudra

nicht in dieser Svadhyay-Dimension verstehen können, sollten sich mit seiner Dimension im „Tapas“ zufriedengeben, wie es bei den Kriya-Yoga-Initiationsprogrammen gezeigt wird. Dieses Mudra wirkt auf das Svadhishthan Chakra (das zweite von unten her gesehen) und unterstützt die Erhaltung der sexuellen Energie, ohne dass sie zu Sexualität degeneriert. Es fördert Verstehen und Zufriedenheit, nicht Sinnlichkeit und Verwirrung.

Die Energie des Verstehens in Mahamudra wurde sehr schön in den folgenden zwanzig Versen wiedergegeben. Einige ritualistische Verse mit buddhistischen Anrufungen wurden ausgelassen. Entstanden sind sie in Bengalen, aber aufbewahrt wurden sie in Tibet. Der Prozess ist wichtiger als Persönlichkeiten. Daher wird die Lehre (in Versen) im Folgenden wiedergegeben, ohne auf die Einzelheiten von Namen und Gegenden einzugehen. Diese Verse haben wirklich sprengende Kraft. Vielleicht wird Shibendu Gelegenheit haben, bei zukünftigen Retreats die explosive Zeremonie abzuhalten.

1. Kennt der Raum irgendwelche Stützen? Worauf ruht er?
Wie Raum, so hängt Mahamudra von nichts ab;
Entspanne dich und lass dich nieder im Kontinuum ungetrübter Reinheit,
und während sich deine Bindungen lösen, ist Befreiung sicher.
2. Wenn man aufmerksam in den leeren Himmel schaut, kommt das Sehen zum Stillstand;
ebenso ist es, wenn der Geist in den Geist selbst hineinschaut,
dann kommt die Folge herumschweifender und konzeptueller Gedanken zum Stillstand
und höchste Erleuchtung wird erlangt.
3. Wie der Morgennebel sich in dünne Luft auflöst,
der nirgendwohin geht, aber aufhört zu sein,
so lösen sich die Wellen der Vorstellungen, die alle die Schöpfung des denkenden Geistes sind, auf,
wenn du die wahre Natur deines Geistes erkennst.
4. Reiner Raum hat weder Farbe noch Form
und kann weder schwarz noch weiß gefärbt werden;
ebenso ist die Essenz des Geistes jenseits von Farbe und Form
und kann nicht von dunklen oder hellen Taten befleckt werden.
5. Obwohl Raum als „leer“ bezeichnet wurde,
ist er in Wirklichkeit unausdrückbar;
obwohl die Natur des Geistes „klares Licht“ genannt wird,
ist jede Zuschreibung haltlose verbale Erfindung.
6. Die ursprüngliche Natur des Geistes ist wie Raum;
sie durchdringt und umfasst alle Dinge unter der Sonne.
Sei still und bleibe entspannt in wirklicher Mühelosigkeit,
sei ruhig und lasse den Klang als ein Echo widerhallen,
lass deinen Geist schweigsam sein und beobachte das Ende aller Welten.
7. Der Körper ist im Wesentlichen wie ein Schilfrohr,
und der Geist transzendiert wie reiner Raum die Welt des Denkens:
Entspanne dich in deine wahre Natur, weder hemmungslos noch kontrollierend –
der Geist ohne Objektbezug ist Mahamudra –
und mit vollendeter Praxis wird höchste Erleuchtung erlangt.
8. Das klare Licht von Mahamudra kann nicht durch die kanonischen Schriften
oder durch metaphysische Abhandlungen des Mantravada, der Paramitas
oder des Tripitakas enthüllt werden;
das klare Licht wird von Konzepten und Idealen bedeckt.
9. Frei von intellektueller Überheblichkeit, sich lossagend von dogmatischen Prinzipien,
wird die Wahrheit jeder Schule und Schrift offenbart.

10. Im Transzendieren der Dualitäten des Geistes liegt die Höchste Schau;
in einem stillen und schweigsamen Geist liegt die Höchste Meditation;
in der Spontaneität liegt Höchste Aktivität;
und wenn alle Hoffnungen und Ängste gestorben sind, ist das Ziel erreicht.
11. Jenseits von allen mentalen Bildern ist der Geist natürlich klar:
Folge keinem Weg, um dem Pfad der Buddhas zu folgen;
benutze keine Technik, um die höchste Erleuchtung zu erlangen.
12. Verweile dort in einem Zustand der Nicht-Meditation
und im Erlangen des Nicht-Erlangens erlangst du Mahamudra.
13. Ein Baum breitet seine Arme aus und bringt Blätter hervor,
doch wenn seine Wurzel abgeschnitten ist, verwelkt sein Laub;
ebenso ist es, wenn die Wurzel des denkenden Geistes abgetrennt wird,
dann sterben die Zweige des Baums von Samsara.
14. Eine einfache Lampe vertreibt die Dunkelheit von tausend Äonen;
ebenso löscht ein einziger Blitz des klaren Lichts des Geistes
Äonen karmischer Konditionierung und spiritueller Blindheit.
15. Die Wahrheit jenseits des denkenden Geistes kann nicht von irgendeiner Fähigkeit
desselben Geistes erfasst werden;
die Bedeutung von Nicht-Handeln kann nicht in zwanghafter Aktivität verstanden werden;
um die Bedeutung von Nicht-Handeln, jenseits des denkenden Geistes zu erkennen,
trenne den denkenden Geist an seiner Wurzel ab und ruhe in nacktem Gewahrsein.
16. Erlaube den trüben Wassern mentaler Aktivität, sich zu klären;
Halte dich sowohl von positiver und negativer Projektion fern, lass die Erscheinungen in Ruhe:
Die Erscheinungswelt, ohne Hinzufügung oder Hinwegnahme, ist Mahamudra.
17. Die ungeborene, allgegenwärtige Grundlage löst deine Antriebe und Täuschungen auf:
Sei nicht eingebildet oder berechnend, sondern ruhe in der ungeborenen Essenz
und lass alle Konzepte von dir selbst und dem Universum hinwegschmelzen.
18. Die höchste Schau öffnet jedes Tor;
die höchste Meditation lotet die unendlichen Tiefen aus;
die höchste Aktivität ist nicht beherrscht und doch bestimmt;
und das Höchste Ziel ist gewöhnliches Sein, frei von Hoffnung und Angst.
19. Wenn der Geist dumpf ist und du diese Anweisungen nicht praktizieren kannst,
dann diszipliniere dich, indem du den eigentlichen Atem einbehältst
und den Saft des Gewahrseins ausstößt
und den Blick fixierst – Methoden, den Geist auszurichten.
20. Möge diese Kernunterweisung in Mahamudra
in den Herzen der von Glück begünstigten Wesen bleiben.

**Gewahrsein ist Mahamudra, was bedeutet
„Das Herz ist voll, der Verstand ist leer.
Verstehen ist voll, Geschäftigkeit ist leer.“**