

Die Zeremonie des reinen Shambhala-Reiches

Shing Kam

ANRUFUNG UND FLEHEN

Ich ehre das große Mandala der grundlegenden Gutheit:
Den uranfänglichen Prinzen Shiwa Ökar,
Den tiefgründigen, strahlenden Rigden,
Den gerechten, machtvollen, allsiegreichen Sakyong Dorje Dradül,
Das große Wesen Gesar,
Und die große Versammlung der Werma und Drala.

Ich erwecke uranfängliches Ashe, das messerscharfe Erwachen aller Wesen.
Ich erwecke das schwarze Ashe, die innere Zuversicht und Lebenskraft aller.

Ich werfe mich nieder vor den Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen
Und vor dem Mandala der friedvollen und zornigen Gottheiten.
Kommt schnell herbei und nehmt diese Opfergaben an.

Große erwachte Wesen, hüllt uns bitte in eure Liebe und euer Mitgefühl.
Strahlt eure Weisheit aus.
Bringt das kraftvolle und mächtige Windpferd hervor
Und segnet uns mit eurer strahlenden authentischen Gegenwart.

An diesem Tag, an dem das Leben dieses Menschen [Name] zu Ende gegangen ist,
rufe ich euch an, schnell zu handeln und dieser tapferen Kriegerin/ diesem tapferen
Krieger auf der Reise von diesem Leben in das nächste beizustehen. Da der Geist den
physischen Körper verlassen hat, bricht jetzt eine Zeit großer Furcht und des Zweifels
an. Die Ergebnisse der Handlungen dieses Lebens – ob tugendhaft oder untugendhaft
– treten im Nu zu Tage. Doch die Reise ist noch nicht beendet.

Nun muss diese Kriegerin/ dieser Krieger die unbekanntenen Dimensionen des

Zwischenzustands durchqueren, in denen sich all das vergangene Karma auswirkt. Hier erfährt man das Ergebnis all seiner Handlungen. So zeigt sich, ob sich die Meditationspraxis und all das tugendhafte Handeln bewährt haben, und die Fähigkeit, einen klaren Geist zu bewahren, wird deutlich zu Tage treten. Segnungen und wesentliche Unterweisungen, die man über die Natur des Seins erhalten hat, zeigen sich ebenfalls in dieser Übergangszeit.

Ebenso werden alle negativen Handlungen mit unerhörter Wucht zum Vorschein kommen. Bilder um ein Vielfaches größer als in ihrer ursprünglichen Form werden erscheinen. Wesen, denen man Schaden zugefügt hat, Worte, die man gesprochen hat und Gedanken, die man gehabt hat, werden als bestürzende Bilder und Geräusche erscheinen. Der physische Körper, an dessen Wohl und Weh uns so viel lag, beginnt sofort sich aufzulösen und die Elemente fordern ihn wieder ein. Der Geist erfährt die Trennung vom Körper als Sturz aus großer Höhe in einen tiefen Abgrund.

Erwachte, barmherzige, furchtlose Wesen, bitte erscheint jetzt in diesem schmerzlichen Augenblick. Nie brauchten wir eure Hilfe dringender. An diesem Tag des Übergangs helft uns, diese mutige Shambhala-Kriegerin/diesen mutigen Shambhala-Krieger in das nächste Leben hinüberzuleiten. Führt unsere Freundin/unseren Freund durch das Unbekannte. Erinnerst sie/ihn auf dieser stürmischen Reise beständig daran, dass das Asche in ihrem/seinem Herzen weilt, dass die Natur ihres/seines Geistes strahlende Wachheit ist, und dass sie/er grundlegende Gutheit ist. Erscheint eindringlich in einer erkennbaren Form, sodass sie/er sich sofort an die kostbaren Unterweisungen über die Natur des Geistes erinnern kann. Gebt ihr/ihm Furchtlosigkeit, um nicht vor Schreck zu erstarren, wenn verwirrende und erschreckende Bilder erscheinen. Erinnerst beständig daran, dass all dies bloß die Projektionen des eigenen Geistes sind. Breitet das strahlende Licht der Großen Östlichen Sonne aus und segnet den Geistesstrom dieser Kriegerin/dieses Kriegers, auf dass sie/er dieser Brillanz zu folgen weiß. Erscheint ihr/ihm auf Schritt und Tritt, und segnet jede einzelne Erinnerung, die sie/er an die tiefgründigen Lehren hat. Möge sie/er sich so an Mantras, Verse und Meditationsgottheiten erinnern.

Möge [Name] auf Windpferd reitend den Zwischenzustand durchqueren. Möge, wann immer möglich, das Bild des Kriegerlehrers aufscheinen und möge der Anblick des herrlichen Lehrers, selbst wenn er nur einen Moment währt, dieser Kriegerin/ diesem Krieger strahlende Zuversicht verleihen. Erwachte Wesen, vergesst heute nicht euer Gelübde, allen Wesen zu helfen.
Wiederholt dies dreimal.

BITTE

Erwachte der zehn Richtungen, mit tiefer Liebe und großem Mitgefühl für [Name] bitte ich euch nun inständig und demütig, dieser Kriegerin/ diesem Krieger zu helfen, damit die Reise durch den Zwischenzustand von kurzer Dauer ist. Bitte bewahrt unsere Freundin/ unseren Freund vor übermäßiger Furcht und übermäßigem Zweifel und Leiden. Möge sie/ er zumindest nicht die Qual erleiden, den Tod wieder und wieder zu erleben.

Helft dieser Kriegerin/ diesem Krieger jetzt zu erkennen, dass sie/ er gestorben ist. Helft ihr/ ihm das Bestreben zu erfüllen, den Zwischenzustand unversehens durchqueren zu können. Beschützt ihren/ seinen Geist davor, durch die vielfältigen Erscheinungen labil zu werden. Lockt sie/ ihn in die strahlende Brillanz, damit sie/ er nicht in Dunkelheit gehüllt ist. Bitte lasst die Macht und das Gewicht eurer Segnungen umfassend zum Tragen kommen, sodass sie/ er vollkommen zuversichtlich grundlegende Gutheit hervorbringen kann. Möge sie/ er dadurch sofort Erleuchtung erlangen. Möge ihre/ seine Erkenntnis sie/ ihn naturgemäß in den kosmischen Spiegel zurück versetzen, wo sie/ er untrennbar mit dem großen Wesen Shiwa verbunden ist.

Falls dies nicht möglich ist, helft [Name], den Weg zum reinen Land Shambhala zu finden, dorthin, wo die Kriegerinnen und Krieger aller sechs und weiterer Familien durch große Bestrebung gelangen, wo sie ihre Schulung vervollkommen und so ihren Pfad zur Befreiung fortsetzen. In diesem magischen Land – vollkommen in jeder Hinsicht - erlebt man großes Glück und große Freude. Nahrung, Kleidung

und andere irdische Notwendigkeiten erscheinen spontan, und Sanftmut und Furchtlosigkeit entfalten sich mühelos. Die Natur ist voller Schönheit, die Elemente sind rein, Gärten und Blumen blühen überreichlich. Das Mantra KI KI SO SO und andere heilige Laute sind unentwegt zu vernehmen. So möge unsere Freundin/ unser Freund in diesem Land, in dem Kriegerinnen und Krieger der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft die Vollkommenheit im Ashe erlangen, von den Mutter- und den Vaterlinien willkommen geheißen werden und sich weiterhin in Kriegerschaft schulen.

In diesem Königreich vollkommenen Erwachens, inmitten des großen Rigden-Hofes, möge [Name] die Zufriedenheit des Tigers, die Freude des Löwen, die Unergründlichkeit des Garuda und die Unerhörtheit des Drachen erleben. Welcher Art die Neigungen dieser Kriegerin/ dieses Kriegers in diesem Leben auch waren, mögen sie im nächsten Leben in erleuchteter Form zum Ausdruck kommen. Möge ihre/ seine Schulung makellos sein. Möge sie/ er in diesem Land unaufhörlicher Wachheit und Furchtlosigkeit mit einem kraftvollen Körper, wohlklingender Sprache und einem klaren, scharfsinnigen Geist gesegnet sein. O Rigden Shambhalas, kommt nun herbei und nehmt euch dieser Kriegerin/ dieses Kriegers an. Wenn das nicht möglich ist, o ihr Großherzigen, so lasst dieses Wesen bitte wenigstens in die höheren Reiche gelangen, damit es die Reise ohne allzu großen Schmerz und Leiden fortsetzen kann. O Krieger, wenn das nicht möglich ist, lasst dieses Lebewesen im menschlichen Reich geboren werden. Segnet es, sodass es einen guten menschlichen Körper und einen klaren, flexiblen Geist erhält. Möge es,

wenn es sich zu seinen zukünftigen Eltern hingezogen fühlt, keine Begierde und keinen Ärger empfinden. Möge es seine zukünftigen Eltern als personifizierte, erwachte Dralas sehen. Möge seine Geburt leicht sein und möge es mit den inneren Qualitäten der Kriegerschaft geboren werden. Möge es so rasch auf dem Pfad fortschreiten.

O große Krieger, möge das nächste Leben von [Name] begünstigt sein. Möge unsere Freundin/ unser Freund in einem Land frei von Konflikten geboren werden, in dem alle hohe Wertschätzung für den Frieden haben. Möge sie/ er in einem Land oder in der Nähe eines Landes geboren werden, wo Kriegerschaft gelehrt wird. Mögen ihre/ seine Eltern und Freunde tugendhaft sein und ihr/ ihm alle Kriegerqualitäten vermitteln. Möge dieses Wesen zumindest mit guten Sinnesfähigkeiten begabt sein und einen Geist haben, der Mut und Zuversicht zugeneigt ist. Falls das nicht möglich ist, möge es in einer Zeit und an einem Ort geboren werden, wo es nicht übermäßig leidet, wo das Klima nicht rau ist und wo es nicht von Angst und starken Emotionen geplagt wird. Möge es wenigstens hin und wieder solchen Menschen begegnen, die vermögen, das Ashe in seinem Herzen wiederzuerwecken.

O große Krieger, wenn das nicht möglich ist, verschließt die Tore zu den niederen Bereichen. Vertreibt rasch die Gefühle bestürzender Verwirrung, sodass [Name] nicht im Tierbereich geboren wird, wo die Wesen machtlos und angsterfüllt sind. Möge diese Kriegerin/ dieser Krieger nicht im Geisterbereich unersättlichen Verlangens leiden, wo die Körper der Wesen hohl sind, und ihr Geist ständig große

Qualen leidet. Zuallermindest bewahrt [Name] davor, in die niederen höllischen Bereiche einzugehen, wo die Wesen ständig von der Saat ihres eigenen Ärgers gequält werden. Bitte verschließt die Tore zu diesen unerträglichen Bereichen. In dieser Zeit großer Ungewissheit ist uns bewusst, dass ihr die Macht habt, dieser Kriegerin/ diesem Krieger zu helfen. Geleitet [Name] daher rasch.

Stellvertretend für die verstorbene Kriegerin oder den verstorbenen Krieger bringt der Chöpön drei Niederwerfungen dar. Die Familie, Freunde und Krieger-Weggefährten stellen sich vor, wie die Verstorbene oder der Verstorbene sich neben dem Chöpön niederwirft. Der Kriegerlehrer oder die Kriegerlehrerin leitet die Versammlung dann bei der langsamen Rezitation der Mantras an:

O Rigden Shambhalas, nehmt euch dieser Kriegerin/ dieses Kriegers der Großen Östlichen Sonne an. Nehmt [Name] in euren Lotosgarten tiefgründiger, strahlender Gutheit auf.

KI KI SO SO ASHE LHA GYAL LO TAK SENG KHYUNG DRUK DI YAR KYE
Wiederholt dies 3-, 7-, oder 21-mal.

SHAMBHALA KULIKA KI
Wiederholt dies 108-mal.

Rezitiert diese Worte langsam, während die Fotografie verbrennt:
KEIN KÖRPER, KEIN GEIST, KEINE SICHT, KEIN GERÄUSCH, KEIN GERUCH,
KEIN GESCHMACK, KEINE BERÜHRUNG, KEINE ERSCHINUNGEN

Wiederholt das Mantra langsam, bis die Fotografie verbrannt ist:
SHAMBHALA KULIKA KI

Nachdem das Bild verbrannt ist, streut die Lehrerin oder der Lehrer gesegneten Sand oder Reis auf die Asche. Die Anwesenden stellen sich vor, wie das Bewusstsein der oder des Verstorbenen den Körper verlässt und wie die versammelten Gottheiten - die Rigden, Werma und andere Krieger-Gottheiten - diese Kriegerin oder diesen Krieger annehmen.

Große Kriegerwesen, erfüllt nun euer Versprechen und steht dieser Kriegerin/ diesem Krieger auf ihrer/ seiner Reise bei. Möge sie/ er den vollkommenen Zustand der Gutheit erlangen, und möge das furchtlose Bestreben aller hier Anwesenden in Erfüllung gehen.

BESTREBUNG

Kriegerin/ Krieger Shambhalas, erfülle dein Schicksal. Jetzt, wo dein Leben hier zu Ende gegangen ist, sei furchtlos. Zweifle nicht. Erkenne entschieden das Asche in deinem Herzen und verbinde dich erneut mit dem großen Mandala grundlegender Gutheit. Mögen die vier Elemente dich nicht ins Wanken bringen. Mögen sie sich als die Heerschar der Dralas erweisen. Mögest du Erleuchtung im Zwischenzustand erlangen. Mögen deine zukünftigen Leben gut und tugendhaft sein. Möge die Große Östliche Sonne aufgehen.

Rezitiert die Shambhala-Widmung des Verdienstes.

KOLOPHON

Am zehnten Tag des zwölften Monats im Jahr des Eisentigers gedachte ich, Jampal Trinley Dradiil, während des großen Festes zu Ehren des Lotosgeborenen der Bitte der Untertanen Shambhalas, eine Shambhala-Zeremonie für Kriegerinnen und Krieger zu verfassen, die diese Welt verlassen haben. Diese Bitte ging mir nahe. Dann entstanden früh am nächsten Morgen diese Worte.

Möge diese Zeremonie augenblicklich und mühelos alle Kriegerinnen und Krieger zum vollkommenen Land Shambhala führen, wo sie ganz und gar die Große Östliche Sonne entdecken, die als der tiefgründige, strahlende Rigden erscheint. Mögen diese Kriegerinnen und Krieger schließlich ihre Reise erfüllen, indem sie zum kosmischen Spiegel zurückkehren und eins werden mit dem makellosen Mandala grundlegender Gutheit, in dessen Mitte der A-Punkt Shiwa Ökars weilt.

Wenn Lebewesen mit zweifelsfreier Zuversicht das Ashe in ihren Herzen spüren, ist es möglich, vollkommene Befreiung in diesem Leben zu erlangen, indem sie dem Pfad der Goldenen Sonne des Großen Ostens des Königreichs Shambhala folgen. Wenn sie dies aufgrund karmischer Hindernisse, Neigungen oder Mangel an Zuversicht nicht tun können, so mögen sie dennoch das Erwachen im Bardo erlangen. Wenn ihr Geist jedoch nicht stabil ist und keine Erkenntnis im Zwischenzustand erlangt wird, so mögen sie rasch zum reinen Reich Shambhala reisen und ihre Schulung fortsetzen. Auf diese Weise kann die Magie und Herrlichkeit der drei Höfe in ihrer ganzen Fülle erkannt werden.

Mein einziger Wunsch ist es, dass Wesen das Ashe in ihren Herzen entdecken und in ihnen die unerschütterliche Überzeugung entsteht, dass sie grundlegende Gutheit haben. Ich widme diese Zeremonie und alle Aktivitäten in Shambhala dem vollkommenen Erwachen aller Wesen. Mein Bestreben ist, dass alle Wesen die Kostbarkeit dieses Lebens ganz und gar nutzen und es nicht im Sumpf und der Achtlosigkeit der untergehenden Sonne vergeuden. Mögen alle Wesen Vollkommenheit erlangen. Möge dies tugendhaft sein.

*Pharping, Nepal
13. Februar 2011*

EMPFEHLUNGEN

In der großen Shambhala-Tradition erkennen wir das System mehrerer Lebenszyklen an. Bis Wesen ihre grundlegende Gutheit vollends anerkennen, werden sie ständig dort wiedergeboren werden, wo die Sonne sich senkt, denn sie scheuen vor ihrer angeborenen Gutheit zurück. Dadurch verlassen sie den kosmischen Spiegel und gehen in die verschiedenen Reiche ein. Da es unendlich viele Reiche gibt, ist es äußerst schwierig zu wissen, wo man wiedergeboren wird. Mit großem Bestreben ist es jedoch möglich, zu beeinflussen, wo wir wiedergeboren werden.

Damit Kriegerinnen und Krieger ihre Reise zur Erleuchtung fortsetzen, ist es unerlässlich, eine Wiedergeburt dort anzustreben, wo die Lehre der Erleuchtung und der Weg der Kriegerschaft vertreten werden. So können sie, wenn sie die Rigden anrufen, in die reinen Reiche Shambhalas gelangen und ihre Reise fortsetzen. Doch wenn sie ihre Reise in diesem Reich nicht zu Ende führen, werden sie am Ende in die niederen Reiche eingehen. Mit guter Zuversicht ist die Wahrscheinlichkeit jedoch groß, in diesem reinen Reich Erleuchtung zu erlangen. Sollte dies nicht möglich sein, bieten sich im Reich der Götter und im Reich der Menschen günstige Verhältnisse, um das Training fortzusetzen.

Wenn sie in diesem Leben ihre Fähigkeiten im Griff haben und sehr bestrebt sind, können sie ihr Bewusstsein sogar im Zwischenzustand in eine bestimmte Richtung lenken. Dabei sind drei Dinge nötig. Erstens muss es ihnen gelingen, ihre Bestürzung zu überwinden, um zu erkennen, dass sie gestorben sind. Zweitens dürfen sie sich nicht von der Vielzahl der Erscheinungen überwältigen lassen. Drittens müssen sie sich daran erinnern, großartiges Windpferd zu erwecken, das es erlaubt, den Strahlen der Großen Östlichen Sonne zu folgen. Wenn es ihnen gelingt, nicht überwältigt zu sein und der großen Brillanz zu folgen, können sie im Zwischenzustand große Verwirklichung erreichen. Völliges Vertrauen zum Krieger-Guru, der Segen dieses Gurus und die Entwicklung von gutem Windpferd in diesem Leben erlauben es, dass dies geschieht.

Sie sollten idealerweise in den Shambhala Dharma eingetaucht sein, bevor sie in den Zwischenzustand eintreten. Schließlich müssen sie sich daran erinnern, dass sie den Eid abgelegt haben, erleuchtete Gesellschaft zu gründen, einerlei wie viele Leben es auch dauern mag. So bieten nachfolgende Leben weitere Gelegenheiten, auf dem Pfad der Kriegerschaft zu reisen und Erwachen herbeizuführen.

Der zerfallende Körper kann zu großer Verunsicherung führen, doch gleichzeitig tritt, wenn der Körper sich aufgelöst hat, die innewohnende Wachheit sehr viel deutlicher hervor. Deshalb ist der Zwischenzustand sowohl eine Zeit großer Furcht als auch großer Gelegenheit. Die richtige Unterstützung vor dem Eintritt in den Zwischenzustand sorgt dafür, günstige Bedingungen für das vollkommene Erwachen zu schaffen. Wenn wir diese Liturgien mit großer Überzeugung rezitieren, können wir der reisenden Kriegerin oder dem Krieger, doch auch uns selbst, während des Sterbeprozesses außerordentlich unterstützen. Dies kann das Vermögen, günstige Geburten zu erlangen, erheblich steigern. Es besteht kein Zweifel daran, dass, wenn wir die erwachten Kriegerinnen und Krieger anrufen, sie den Toten beistehen werden, denn darin besteht ihr Gelübde, und daher müssen sie es erfüllen.

Vor allem dann, wenn wir die Zeremonie *Shing Kam* leiten, ist es wichtig, zuvor *Die Rüstung der Furchtlosigkeit* zu praktizieren, damit wir gut vorbereitet sind. Die Atmosphäre anschließend sollte förderlich sein. Anwesende Kriegerkameradinnen und -kameraden sollten einen klaren und frischen Geist haben, zuversichtlich sein angesichts des Ashe in ihren Herzen und voller Mitgefühl. Die Schlüsselemente sind großes Vertrauen, Traurigkeit, Loyalität und Courage. Sie helfen, die toten Kriegerinnen und Krieger mit Zuversicht zu erfüllen.

Eine Shambhala-Flagge sollte entweder aufgestellt oder über den Sarg gelegt werden. Da die Flagge den vollständigen Shambhala-Pfad repräsentiert, verleiht sie den in den Zwischenzustand eintretenden Kriegerinnen und Kriegern großes Windpferd. Die Zeremonie kann sich an ihren Lebensaktivitäten und Pflichten orientieren, je nachdem welche Funktionen sie inne hatten. Ihre Kleidung kann mit Anstecknadeln und Schmuck versehen werden, sodass sie eine Rüstung symbolisieren. Falls sie Kasung waren, ist eine Kasung-Flagge ebenfalls angebracht.

Während der Zeremonie sollten sich Kriegerinnen und Krieger angemessen

und würdevoll verhalten. Es ist völlig natürlich, dass Gefühlsregungen entstehen, und das sollte nicht peinlich sein. Liebe und Fürsorge sollten ebenso präsent sein wie Anerkennung der Unbeständigkeit und der Vergänglichkeit der Zeit. Es ist angemessen, freundlich über die Toten zu sprechen, doch dies sollte in Maßen geschehen, denn es könnte ihre Reise erschweren. Wir sollten also nicht übermäßig ignorant sein oder anhaften, sondern anerkennen, dass die Toten dieses Leben beendet haben und ihre Reise in ein weiteres Leben beginnt.

Auf diese Weise kann die Zeremonie den reisenden Kriegerinnen und Kriegerern zugutekommen.

Kommentar

Die Rüstung der Furchtlosigkeit ist eine Rezitation für den Sterbeprozess und den Bardo, und *Die Zeremonie des reinen Shambhala-Reiches* ist eine Liturgie für die Totenfeier. Es gibt mehrere reine Reiche, die durch den Weisheitsgeist betreten werden können, und im Sterben können wir uns wünschen, in diese Reiche zu gelangen.

Große erleuchtete Wesen können ihr Bewusstsein in zukünftige Wiedergeburten steuern. Doch um dies zu tun, braucht man kein erleuchtetes Wesen sein. Sogar wir im menschlichen Reich können danach streben. Insbesondere wenn wir uns dem Tod nähern, tragen unsere Handlungen dazu bei, den Zwischenzustand oder *Bardo* stark einzufärben. In einer Rezitation der Bestrebung heißt es, dass ein Großteil des jetzigen Geschehens auf vergangene karmische Taten oder erstrebenswerte Absichten zurückzuführen ist. Dies sind die Kräfte, die den Geist antreiben. Die tibetischen Wörter dafür sind *le* und *mönlam*. *Le* betrifft die karmischen Neigungen, *mönlam* ist die Absicht des Geistes. Mit guten Absichten können große Ziele erreicht werden.

Grundsätzlich gibt es in jeder Tradition ein reines Reich, in das die Praktizierenden gelangen möchten, und jedes erleuchtete Wesen ist mit einem dieser Reiche verbunden. Unsere Sukhavati-Zeremonie ist im Besonderen eine Bitte, nach Sukhavati zu gelangen, dem reinen Reich von Amitabha. Avalokiteshvaras Reich wird Potala genannt, wie der Palast. Manjushris reines Reich ist Riwo Tse Nga, das bedeutet "Berg der fünf Gipfel." Die fünf Gipfel stehen für die Weisheit der fünf Buddha-Familien. Fast alle Bestrebungen in den

Padmasambhava-Rezitationen schließen ab mit "Möge ich zum herrlichen kupferfarbenen Berg gehen". Bevor Seine Heiligkeit Penor Rinpoche starb, erstellte er eine Replik des reinen Reiches von Padmasambhava, wie es auch die Großmutter der Königin von Bhutan getan hat. Die Zeremonie *Shing Kam*—tibetisch für "reines Reich" oder "Reich der Reinheit"—und die *Die Rüstung der Furchtlosigkeit*, sind Bestrebungen nach Shambhala zu gehen, das von den buddhistischen Traditionen und im Himalaya als reines Reich angesehen wird.

Der Dorje Dradül sagte oftmals, wenn er aufwachte, dass er in Shambhala gewesen sei. Er beschrieb, wie er gerufen worden sei, vor den Rigden zu erscheinen, so wie in einem Samurai-Film, in dem die Samurai vor den Shogun treten mussten. Ihm war bange. Er stand in einer riesigen Halle, musste in Anwesenheit aller Rigden vor den Haupt-Rigden treten und fühlte sich überwältigt. Er schaute nach links, wo er Gesar von Ling sitzen sah, der ihn anlächelte. Daraufhin war ihm weniger bange zumute. Der Dorje Dradül sprach darüber, wie er in diesen Visionen Aufträge und Befehle erteilt bekam.

Es gibt vielerlei Arten von reinen Reichen im Zwischenzustand. Von dort aus bewegen wir uns entweder weiter und werden erleuchtet oder wir kehren in den Kreislauf von Leben und Tod zurück, nachdem wir umfangreiches Wissen erlangt haben. Dahinter steht die Vorstellung, dass wir in ein reines Reich gehen und unser Training fortsetzen können, sollten wir keine vollständige Befreiung erlangt haben. In solch einem Reich sind die Emotionen weniger heftig, der Körper ist leichter, und die Praxis ist einfacher. Dann gibt es noch Reiche, in denen wir völlige Befreiung erlangen können.

Bardo bedeutet "dazwischen" und ist ein Zeitraum des Übergangs. Es gibt beispielsweise den Bardo des Lebens zwischen der Geburt und dem Tod und den Bardo zwischen dem Tod und der Wiedergeburt und weitere. Vergänglichkeit ist die Vorstellung von Bardo. Milarepa sagte, dass es ohne ein Verständnis von Vergänglichkeit schwierig sei zu praktizieren, denn der Geist sei in einem starren Zustand. Daher ist der Begriff der Vergänglichkeit — Bardo, der Zwischenzustand, — entscheidend. Die Betrachtung der Vergänglichkeit hilft uns, ihr Wesen zu verstehen. Wir benötigen außerdem Glaube oder Vertrauen, denn im Allgemeinen wirken Übergänge destabilisierend auf den menschlichen Geist. Weil der Körper im Zwischenzustand nach dem Tod zurückgelassen wurde, kann die Kraft der Auflösung seiner fünf Elemente zu Furcht und Chaos führen. Uns bleibt nur der

Geist. Wie wir mit dem Geist umgehen, ist deshalb wesentlich.

Sobald wir in den Bardo gelangt sind, sind wir mit etlichen schwierigen Umständen konfrontiert. Ein Beispiel dafür ist, dass wir nicht begreifen, dass wir tatsächlich gestorben sind. Manche Menschen stehen auf, um zu frühstücken, essen Müsli und trinken Kaffee und setzen ihre tägliche Routine fort. Erst nach einer Weile bemerken sie, dass etwas anders ist: sie befinden sich in einem Traumzustand, in dem sie ihr Leben wieder erleben.

Es ist auch möglich, den Tod wieder und wieder zu erleben. Es wird gesagt, dass dies alle sieben Tagen während des Bardo geschieht, der ungefähr 49 Tage dauert. Doch dieser Zeitraum kann variieren, er kann kürzer sein oder sehr viel länger.

Weil es keinen Körper mehr gibt, haben wir das Gefühl, vom Himmel zu fallen, als ob uns jemand hinabgestoßen hätte. Unsere karmische Geschichte—Tiere, die wir getötet haben, unsere Worte, was immer es sein mag—scheint sehr umfangreich zu sein, daher fühlen wir uns heimgesucht. Das ist selbstverständlich furchterregend. Bei dem traditionellen Todesritual ist es wichtig, zur Unterstützung die Dienste einer geeigneten Person in Anspruch zu nehmen. In Tibet, zum Beispiel, ruft man jemanden herbei, der über die Vorgänge im Bardo besonders unterrichtet ist. Diese Person leitet Zeremonien an und liest den *Bardo Tötröl*, „Die Befreiung durch Hören im Bardo“, um dem Menschen im Zwischenzustand Anweisungen zu geben.

Der vornehmliche Rat für den Bardo ist, einen gefestigten Geist zu haben. Es wird gesagt, dass wir Stabilität und Zuversicht erlangen, indem wir uns unseren Lehrer oder Gottheiten vergegenwärtigen. Sich die Gottheit aus reinem Licht im Geist zu vergegenwärtigen, genauso wie wir das in der Praxis des *Kyerim*, der Erzeugungsstufe, tun, ist eine ausgezeichnete Methode, den Geist im Bardo zu festigen.

Wenn wir sterben, sind wir helllichtiger, und nach dem Tod sind wir in der Lage, an viele Orte zu gehen und viele Dinge zu tun. Unser Geist wird subtiler und kann die Gedanken und Gefühle anderer Menschen wahrnehmen. Wenn ein Mensch im Sterben liegt, ist es daher besonders wichtig, dass wir Zuversicht erzeugen, und diese Zuversicht diesem Menschen darbringen. Das hilft ihnen nicht nur beim Sterben, sondern auch danach. Zuversicht vermittelt Stabilität. Geistige Instabilität in der Nähe von Sterbenden ist ihrer Reise nicht zuträglich. Wenn jemand stirbt, ist es daher besser, dass es nicht zu viele Gefühlsausbrüche und

Tränen gibt. Ideal wäre es, wenn wir in der Nähe von Sterbenden die illusionäre Natur aller Phänomene einsähen.

Solange wir nicht sehr fortgeschritten sind, wird der Tod immer eine unbekannte Situation bleiben und furchterregend sein. Für uns Shambhalier ist es wichtig, den Sterbeprozess zu verstehen und mit ihm vertraut zu sein. Wenn wir ein Sterberitual durchführen oder eine Totenfeier für jemanden in der Gemeinschaft ausrichten, sollten wir gut vorbereitet sein, damit wir diesem Menschen auf seiner Reise beistehen können. Gleichzeitig müssen wir die Familie und Freunde respektieren, die nicht praktizieren. Und doch muss es während der Zeremonie einen Augenblick geben, in dem die verstorbenen Kriegerinnen oder Krieger darüber instruiert werden, was mit ihnen geschieht. Viele Dinge müssen bedacht werden. Am wichtigsten ist letztendlich jedoch die Person, die auf der Reise ist.

In Japan entscheiden sich die meisten Menschen für eine buddhistische Totenfeier, ganz gleich, ob sie christlich getauft worden sind oder nach shintoistischem Ritus geheiratet haben. Das liegt daran, dass der Buddhismus, in dem der Kreislauf der Wiedergeburten anerkannt wird, die japanische Kultur beeinflusst hat. In der Kultur, die wir erschaffen und die wir der modernen Welt präsentieren, sind auch wir nicht auf nur ein Leben begrenzt. Das zu verstehen und daran zu glauben, verringert den Druck, alles in diesem einen Leben zustande bringen zu müssen. Es herrscht ein Gefühl der Wertschätzung. Eine Kultur der Zuversicht zu erschaffen, wird für die Menschen nicht nur im Alter und im Sterben eine Hilfe sein, sondern auch ihren Familien und Freunden.

Auszug aus dem Einführungsvortrag des Sakyong über Die Rüstung der Furchtlosigkeit und Shing Kam in Dorje Denma Ling 2011.

Instruktionen für die Totenfeier

Chöpön und Praxisleitung sollten den Abschnitt "Empfehlungen" des *Shing Kam* studieren. Falls möglich, können Praxisleitung und andere Kriegerinnen und Krieger *Die Rüstung der Furchtlosigkeit* zur Vorbereitung auf die Zeremonie praktizieren, die jedoch nicht während der *Shing Kam*-Zeremonie selbst rezitiert wird.

VORBEREITUNGEN

Die Zeremonie des reinen Shambhala-Reiches kann in einem Shambhala-Zentrum oder vor einem Schrein in einem Haushalt durchgeführt werden. Vor der Zeremonie wird der Schrein gereinigt und die Opfergaben erneuert. Die Lieblingsspeise und das Lieblingsgetränk der/des Verstorbenen können auf den Schrein gestellt werden. Sie sind ein Symbol der Gastfreundschaft und der Versorgung auf der Reise.

Ein an einem hölzernen Stab befestigtes Foto der/des Verstorbenen oder eine Kalligraphie mit Namen und Geburts- und Sterbedatum wird aufrecht stehend in einer mit Sand gefüllten Schale auf den Schrein gestellt. Bild oder Kalligraphie sollten nicht über den Rand der Schale ragen.

Auf dem Tisch der Praxisleitung befinden sich ein Gong, Klöppel und Streichhölzer und eine kleine Schale mit Reis oder Sand, die vom Sakyong gesegnet wurden, oder mit Sand, aus dem während eines Shambhala *Druppa* das Mandala angefertigt wurde. Falls gesegneter Reis oder Sand nicht vorhanden sind, kann auch gewöhnlicher Reis für die Zeremonie verwendet werden.

ZEREMONIE

Bevor die Liturgie beginnt, begrüßt die Praxisleitung die Gäste und erklärt den Ablauf der Zeremonie. Dabei kann die Shambhala-Sichtweise zum Tod, wie sie im *Shing Kam*-Text und den "Empfehlungen" dargestellt ist, kurz erläutert werden. Ein langer Vortrag ist angesichts der ausführlichen Zeremonie nicht notwendig. Enge Freunde, Verwandte, und Lebenspartner der oder des Verstorbenen können etwas über sein oder ihr Leben sagen und, wenn sie möchten, über die Verbindung des verstorbenen Menschen zu Shambhala. Ausführliche Erinnerungen sollten beim Empfang im Anschluss an die Zeremonie miteinander geteilt werden.

Die Zeremonie beginnt mit einem Gong. Praxisleitung und Versammlung rezitieren die Liturgie gemeinsam:

- Rezitiert "Anrufung und Flehen" dreimal und "Bitte" einmal und fügt an den jeweiligen Stellen den Namen des oder der Verstorbenen ein. Dabei kann der bürgerliche Name, Zufluchtsname oder Kriegername eingesetzt werden.
- Der/die Chöpön bringt im Namen des/der Verstorbenen drei Niederwerfungen dar.
- Rezitiert " O Rigden Shambhalas... strahlende Gutheit..." einmal.
- Rezitiert das Mantra "KI KI SO SO ASHE LHA GYAL LO TAK SENG KHYUNG DRUK DI YAR KYE" 3-, 7- oder 21-mal langsam.
- Rezitiert das Mantra "SHAMBHALA KULIKA KI" 108-mal langsam. Gegen Ende der Mantra-Rezitation bringt der/die Chöpön die Schale mit dem Foto zum Tisch der Praxisleitung.
- Zu Beginn des Mantras "KEIN KÖRPER, KEIN GEIST, KEINE SICHT, KEIN GERÄUSCH, KEIN GERUCH, KEIN GESCHMACK, KEINE BERÜHRUNG, KEINE ERSCHEINUNGEN" wird das Foto oder die Kalligraphie entzündet. Dieses Mantra wird einmal rezitiert, dann folgt "SHAMBHALA KULIKA KI" solange bis das Foto oder die Kalligraphie von den Flammen verzehrt worden ist.
- Rezitiert den restlichen Text und die Shambhala-Widmung des Verdienstes.
- Die Praxisleitung beendet die Zeremonie mit einem Roll-down und Full-stop.

Nach Abschluss der Zeremonie werden die Asche, die Speise und das Getränk an einem sauberen Ort in der Natur, den niemand betritt, verstreut.

ÜBER DAS MANTRA

Eine Übersetzung des Mantras ist schwierig, denn es ist heilige Sprache und ruft Energien und Erfahrungen hervor, die über Worte hinausgehen. Dennoch bekommen wir durch die Betrachtung der grundsätzlichen Bedeutung der Worte und Silben des Mantras "SHAMBHALA KULIKA KI" ein Gespür dafür, wohin das Mantra Herz und Geist führt.

Sakyong Mipham Rinpoche zufolge bedeutet das Wort *Shambhala* "Quelle des Glücks." Der Sanskrit-Begriff *kulika* bezieht sich auf die Angehörigen einer höheren Familie oder Kaste. Dieser Begriff wird in der klassischen buddhistischen Literatur häufig verwendet, um Zuhörerinnen und Zuhörer als "edle Familie" zu bezeichnen—mit anderen Worten, Praktizierende, die auf dem Pfad fortgeschritten sind. *Kulika* ist mit *Kalki*, einem ähnlichen Begriff aus dem Sanskrit, verwandt und verweist auf den Rigden, den Herrscher Shambhalas. KI ist eine der ursprünglichsten Keimsilben der Shambhala-Tradition. Sie ist Ausdruck der Energie und Reinheit des ersten Gedankens, aus dem Zuversicht und wahrhaftige Gegenwart entstehen. Fügen wir diese drei Teile zusammen, so besteht das Mantra aus dem Reich der grundlegenden Gutheit, Shambhala; dem Wesen, das in diesem Reich lebt, *kulika*—der Rigden oder jemand, der oder die dem Pfad der Kriegerschaft folgt; und dem Wesenskern dieser beiden, KI—Reinheit oder grundlegende Gutheit.

Eine Veröffentlichung oder Verbreitung dieses Textes ist hiermit weder erfolgt noch beabsichtigt. Jede Form der Reproduktion ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung von Kalapa Media ist untersagt.

© 2015 Sakyong Potrang
© 2024 Mipham J. Mukpo

Alle Rechte vorbehalten.