

Der ursprüngliche Zustand

*Möge dieses Buch allen Wesen helfen,
ihren ursprünglichen Zustand zu erkennen!*

Chögyal Namkhai Norbu

Dzogchen
Der ursprüngliche Zustand

Übertragen und herausgegeben von Adriano Clemente

© Originalausgabe: »Dzogchen Lo Stato di Autoperfezione«
Casa Editrice Astrolabio

Ubaldini Editore, Rom 1986

© 2017 Alle Rechte der deutschen Ausgabe

Übersetzer der ersten Auflage 1989: Christina Volpi, Anna Eid;
Lektorat: Christiane Rhein, Sonja Burgmaier, Matthias Winter

Dritte, komplett überarbeitete Auflage 2009: Bearbeitung und Lektorat von
Jakob Winkler unter Berücksichtigung der englischen Neuauflage
»Dzogchen – The Self-Perfected State« von 1996.

Die Übersetzung ist von dem von Chögyal Namkhai Norbu gegründeten
Internationalen Publikationskomitee autorisiert.

IPC-Nummer: 555GE09; für das IPC Jakob Winkler & Matthias Winter.

**All rights of translation, reproduction and partial or total use in
any form whatsoever are reserved in all countries.**

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de
auf Grundlage eines Entwurfes von Thomas Eifler

Das Umschlagbild zeigt Chögyal Namkhai Norbu und Yeshe Namkhai, Campo Molino,
August 1978. © Jill Purce, 1978

Das Portraifoto von Chögyal Namkhai Norbu stammt von Clive Arrowsmith
www.clivearrowsmith.com

Information: www.dzogchen.de oder E-Mail: office@dzogchen.de

Gesetzt aus der: Adobe Jenson Pro
Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-147-2
www.windpferd.de

Chögyal Namkhai Norbu

Dzogchen

Der ursprüngliche Zustand



Inhalt

Einführung von Adriano Clemente	7
---	---

Teil I

1. Das Individuum: Körper, Stimme und Geist.	17
2. Die Wege der Entsagung und der Verwandlung.	33
3. Der Weg der Selbstbefreiung.	47
4. Die Bedeutung der Übertragung.	58

Teil II Der Kuckuck des Gewahrseins

Einführung	75
5. »Die Sechs Verse des Vajra«	79
6. Der Urgrund und die Sichtweise.	80
7. Der Weg und die Praxis	97
8. Die Frucht und die Verhaltensweise	116

Anhang

Verzeichnis der tibetischen und Sanskritischen Begriffe	129
Der Autor	136

Vorwort zur dritten deutschen Auflage

Dieses Buch war das erste deutschsprachige Werk zum Thema Dzogchen überhaupt. Jetzt liegt es in der dritten überarbeiteten Auflage vor. Der Text der Neuauflage wurde unter Berücksichtigung der englischen Neuauflage »Dzogchen – The Self-Perfected State« aus dem Jahre 1996 überarbeitet und die tibetischen Begriffe sind in einer gängigeren phonetischen Transkription wiedergegeben. Auch wurde ein Tibetisch- und Sanskrit-Index als Anhang hinzugefügt. Dagegen wurde das ursprüngliche Vorwort der alten Ausgabe beibehalten.

Jakob Winkler, Bonn 2009

Einführung

Die *Dzogchen*-Lehre¹ kann nach den Worten von Chögyal² Namkhai Norbu allen Menschen helfen, ihre wirkliche Situation zu erkennen und dadurch zu lernen, ein entspanntes Leben zu führen.

Bei der Lektüre dieses Buches werden wir entdecken, was »sich entspannen« in der *Dzogchen*-Lehre bedeutet und wie wir »praktizieren« können, ohne dass wir auf irgendetwas verzichten oder uns zu Handlungen verpflichten müssen, die mit unserem täglichen Leben unvereinbar sind.

Obwohl die *Dzogchen*-Lehre, geschichtlich gesehen, in Tibet durch die beiden großen Traditionen des Buddhismus und des *Bön*³ ver-

1 Im Text wird eine Lautschrift für Tibetisch und Sanskrit verwendet. Die wissenschaftliche Transliteration ist im Index aufgeführt.

2 Der Titel »Chögyal« ist die tibetische Übersetzung des Sanskrit-Begriffs »Dharmaraja« zu deutsch »Dharma-König«. Dies ist einer Titel, welcher Namkhai Norbu als Kind von S.H. dem 16. Karmapa verliehen wurde, als er ihn als Geist-Inkarnation von Padma Karpo (1527–1592) und seiner direkten Inkarnation Shabdrung Ngawang Namgyal (1616–1651), dem Gründer und Herrscher, bzw. Chögyal von Bhutan erkannte. Daneben ist Rinpoche auch als Inkarnation von Adzom Drugpa (1842–1924) erkannt worden, der seinerseits auch als eine Inkarnation von Padma Karpo gilt. (Anm. JW)

3 Ursprünglich bezeichnete der Begriff »Bön« in Tibet jegliche Art von ritueller Tradition, die auf der Rezitation von *Mantras* und magischen Formeln beruhte und sich wahrscheinlich nicht sehr von den verschiedenen Formen des Schamanismus unterschied, die in Zentralasien verbreitet waren. Später, zur Zeit des Meisters Tönpa Shenrab, der nach *Bön*-Quellen 1917 vor Christus lebte, sollen viele dieser rituellen Traditionen verfeinert und verbunden mit der gängigen Vorstellung, in dem das Sein als eine Prozess gegenseitiger Abhängigkeit zwischen der Energie des Individuums und den äußeren, von verschiedenen Klassen von Wesen beherrschten Energien verstanden wird. Ebenfalls nach *Bön*-Quellen soll Tönpa Shenrab, der aus Shang-Shung (West-Tibet) stammte, auch Medizin und Astrologie sowie eine frühe Form von *Dzogchen* gelehrt haben

breitet wurde, ist sie im eigentlichen Sinne keine philosophische oder religiöse Tradition. Sie ist ein umfassendes Wissen von den existenziellen Bedingungen des Individuums, jenseits Begrenzungen durch einen religiösen Glauben oder eine Kultur. Ohne sich jemals als Sekte oder Orden zu konstituieren, ist *Dzogchen* eine direkte Lehre geblieben, da seine Übertragung im Laufe der Jahrhunderte eine Reinheit und Echtheit bewahrt hat, die mit dem Formalismus der religiösen Institutionen unvereinbar ist.

Offiziell wurde in Tibet der Buddhismus zur Zeit des Königs Trisong Detsen (ca. 742–797 n. Chr.) eingeführt, obwohl Tibet schon seit Jahrhunderten von der buddhistischen Kultur Indiens, Chinas und anderer Nachbarländer beeinflusst worden war. König Trisong Detsen lud zahlreiche buddhistische Meister und *Panditas* an seinen Hof. Diese kamen aus Indien und aus dem alten Königreich Oddiyana, das dem Swat-Tal im heutigen Pakistan entspricht. Oddiyana, Ursprungsort tantrischer Lehren, war in alten Zeiten ein Land mit blühender buddhistischer Kultur, und zahlreiche Meister reisten nach Oddiyana, um sich unterweisen zu lassen. In Oddiyana liegt auch der Ursprung der *Dzogchen*-Lehre, die später Teil der buddhistischen Tradition wurde.

Sie ist hier einige Jahrhunderte v. Chr.⁴ unter dem Meister Garab Dorje entstanden. Seine Lehre, die das Kausalitätsgesetz des Kar-

Erst in der Zeit zwischen dem 8. und 9. Jahrhundert nimmt die *Bön*-Tradition, die aufgrund der wachsenden Verbreitung des Buddhismus zu verschwinden droht, die Gestalt einer Philosophie und Lehre an, die von den Prinzipien des Buddhismus beeinflusst ist. Seit dieser Zeit »wurde« *Bön* zu einer Religion und unterscheidet sich in seinen Grundzügen nicht mehr von den anderen tibetisch-buddhistischen Schulen.

4 Nach den Schriften der »Geheimen Anweisungen« der *Dzogchen*-Lehre ist Garab Dorje 360 Jahre nach Buddhas *Parinirvana* geboren. Nach dem *Bero Gyübum* (*Bairo rgyud bum*), der Sammlung von Werken, die von Vairochana ins Tibetische übersetzt worden sind, soll er 28 Jahre nach Buddhas Erleuchtung geboren worden sein. Dieses Datum würde die Überlieferung bestä-

mas transzendiert, war konträr zur traditionellen Sichtweise seiner ersten Schüler, angesehener buddhistischer Gelehrter. Aus diesem Grunde erfolgte die Übertragung der *Dzogchen*-Lehre heimlich, parallel zur Übertragung der offiziellen Lehren des Buddhismus.

In Tibet wurde der Buddhismus in seiner tantrischen Form zuerst von Padmasambhava eingeführt, einem Meister aus Oddiyana, der von König Trisong Detsen eingeladen worden war.

Um auch die *Dzogchen*-Lehre in Tibet zu verbreiten, schlug Padmasambhava dem König vor, Vairochana, einen Tibeter, nach Oddiyana zu schicken. Vairochana erhielt sämtliche Unterweisungen in der Lehre des *Dzogchen* von Meister Shri Singha, einem Schüler Manjushrimitras,⁵ der seinerseits Schüler von Garab Dorje war. In Tibet gab er die Lehre wenigen Auserwählten weiter. Später wurde der *Pandita* Vimalamitra, auch er ein Schüler Shri Singhas, an den Hof des Königs geladen und übertrug weitere *Dzogchen*-Lehren. Während dieser Blütezeit der Verbreitung und Übersetzung buddhistischer Originaltexte wurden auch die *Dzogchen*-Schriften, meist in der Sprache Oddiyanas geschrieben, ins Tibetische übersetzt. Sämtliche, in dieser Zeit übersetzten Texte, sowohl die des *Tantra* als auch des *Dzogchen*, wurden später in die Tradition der »Alten Schule« oder *Nyingmapa* eingegliedert, im Gegensatz zu jenen *Tan-*

tigen, nach der Garab Dorje ein Sohn der Prinzessin Praharini von Oddiyana ist, der Tochter des Königs Indrabhuti, der Padmasambhava auf dem See Dhanakosha acht Jahre nach Buddhas *Parinirvana* entdeckte.

⁵ Diese Tradition beruht auf der Übertragungslinie der Meister der »Serie der Geheimen Anweisungen« des *Dzogchen*. Nach der Linie von der »Serie von der Natur des Geistes«, *Semde*, die historisch zuverlässiger ist, hat Shri Singha viel später gelebt als Manjushrimitra. Deshalb kann man annehmen, dass die Übertragung von Manjushrimitra auf Shri Singha über Visionen und Kontakte ungewöhnlicher Art erfolgte.

tras, die während der zweiten Verbreitungsphase im 11. Jahrhundert⁶ übersetzt wurden. Aus diesem Grunde ist *Dzogchen* immer als Teil der Lehren der tibetisch-buddhistischen *Nyingmapa*-Schule angesehen worden. In dieser Tradition sind sämtliche buddhistischen Lehrsysteme in neun Wege oder »Fahrzeuge« (skt. *yana*) eingeteilt.

Diese sind:

1. Das weltliche Fahrzeug der Götter und Menschen.⁷ Es umfasst alle Formen religiöser, nicht buddhistischer Systeme.
2. Das Fahrzeug der *Shravakas* (Zuhörer) und *Pratyekabuddhas* (diejenigen, welche die Erleuchtung für sich selbst anstreben). Es umfasst die Lehren des *Hinayana*-Buddhismus.
3. Das Fahrzeug der *Bodhisattvas*. Es umfasst die Lehren des *Mahayana*-Buddhismus.
4. *Kriyatantra*
5. *Charyatantra*
6. *Yogatantra*.

Diese letzten drei Fahrzeuge werden »äußere Tantras« genannt, weil ihre Praxis hauptsächlich darauf beruht, sich zu läutern und sich darauf vorzubereiten, die Weisheit des Erwachens zu empfangen.

7. *Mahayoga*
8. *Anuyoga*
9. *Atiyoga*

6 Während der zweiten Verbreitungsphase des Buddhismus in Tibet wurden neue Tantras eingeführt und einige neu übersetzt, die schon zur Zeit Padmasambhavas verbreitet waren. In dieser Zeit bildeten sich die anderen Schulen des tibetischen Buddhismus: *Kagyüpa*, *Sakyapa* und *Kadampa*, wobei letztere später reformiert und als *Gelugpa* bekannt wurde.

7 Tibetisch: *Jigten Lha Mi Thegpa*; 'jig rten lha mi'i theg pa. Heute werden die Neun *Yanas* meist so präsentiert, dass das weltliche Fahrzeug der Götter und Menschen weggelassen und das ehemals zweite Fahrzeug des *Hinayana* in zwei aufgeteilt wird: 1. das Fahrzeug der *Shravakas* und 2. das Fahrzeug der *Pratyekabuddhas*.

Diese drei werden die »inneren Tantras« genannt. In Wirklichkeit gehören nur die beiden ersten zur tantrischen Lehre, deren Prinzip es ist, die psychischen und physischen Aspekte des Individuums in die reine Dimension der Erleuchtung umzuwandeln. *Atiyoga*, ein Synonym für *Dzogchen*, beruht auf dem Weg der Selbstbefreiung, auf dem direkten Wissen um den ursprünglichen Zustand. Diese Unterteilung der *Tantras* ist ein besonderes Merkmal der *Nyingmapa*-Schule. In den anderen drei tibetisch-buddhistischen Haupttraditionen: *Kagyüpa*, *Sakyapa* und *Gelugpa* werden die höheren *Tantras* oder *Anuttara-Tantras* eingeteilt in:

1. Vater-Tantras
2. Mutter-Tantras
3. Nicht-Duale-Tantras

Alle drei Arten von *Anuttara-Tantras* beruhen – ebenso wie das *Mahayoga* der *Nyingmapa*-Schule – auf dem System der graduellen Verwandlung. *Anuyoga* hingegen ist ein System, das auf nicht gradueller Transformation gründet, und nur in der »alten Schule« zu finden ist.

Die Schriften der *Dzogchen*-Lehre sind in drei Gruppen zusammengefasst: die »Serie der Natur des Geistes« (*semde*),⁸ die »Serie des uranfänglichen Raumes« (*longde*) und die »Serie der Geheimen Anweisungen« (*men-ngagde*; *skt. upadesha*). Die beiden ersteren wurden von Vairochana, die dritte von Vimalamitra in Tibet eingeführt. Zur »Serie der Geheimen Anweisungen« gehören auch jene Lehren, die ursprünglich von Padmasambhava übertragen und an verschiedenen

⁸ Der Begriff *sems* (Geist) wird hier mit »Natur des Geistes« übersetzt, weil *sems* in der gesamten alten Literatur des *Dzogchen* als Abkürzung für *Changchubkyi Sem* (*byang chub kyi sems*; skr: *bodhichitta*), der ursprünglichen Natur des Geistes, gebraucht wird.

Plätzen in Tibet verborgen worden sind. Diese, als *Terma*⁹ oder Schätze bezeichneten Texte, sind seit dem 10. Jahrhundert wiederentdeckt worden. Die Texte, die seit der Zeit Garab Dorjes mündlich übertragen wurden, nennt man »Mündliche Tradition« (*kama*).

Eine weitere Tradition von *Dzogchen*-Lehren, die sich nach Herkunft und Übertragungslinien der Meister unterscheidet, finden wir in der *Bön*-Religion. Ausgangspunkt ihrer Verbreitung war Shang-Shung, ein altes Königreich in Westtibet.¹⁰ Beim heutigen Stand der Forschung kann noch nicht gesagt werden, ob diese verschiedenen Traditionen der *Dzogchen*-Lehre einen gemeinsamen Ursprung haben.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde die *Dzogchen*-Lehre in Tibet von Meistern aller Schulen und Traditionen praktiziert, denn seiner Natur entsprechend überschreitet *Dzogchen* die Grenzen des Sektierertums und die durch den Menschen geschaffenen Barrieren.

Meister Namkhai Norbu, der im Westen *Dzogchen* lehrt, steht in der Nachfolge einer Übertragungslinie von Meistern, die bis auf Garab Dorje zurückgeht. Geboren 1938 in der Nähe von Derge in Osttibet,

9 *Terma* sind in zwei Kategorien unterteilt: erstens *Sater*, »Schätze der Erde«, tatsächliche Fundstücke, sowohl Gegenstände als auch Manuskripte; zweitens *Gongter*, »Schätze des Zustandes des Wissens«, Texte, die im Bewusstsein eines Individuums gespeichert worden sind und auch noch nach vielen Leben im Zustand der Kontemplation spontan erinnert werden.

10 Shang-Shung (*Zhang zhung*), die Heimat der tibetischen Kultur, umfasste einst das gesamte Tibet, das damals diesen Namen trug. Die Religion in Shang-Shung war *Bön*, und seine Priester hatten am Hof großen politischen Einfluss. Mit der Hauptstadt Khyunglung Ngülkhar in der Nähe des Berges Kailash war Shang-Shung in folgende drei Regionen unterteilt: die innere, die Westtibet entsprach; die zentrale, die Zentraltibet entsprach; die äußere, die Osttibet und die Grenzgebiete zu China umfasste. Als das kleine autonome Königreich von Yarlung in Zentraltibet sich auszudehnen begann und die umliegenden Gebiete eroberte, wurde zur Zeit des Königs Songtsen Gampo (ca. 617–698 n. Chr.) auch Shang-Shung annektiert. Auf diese Weise erhielt das gesamte Königreich den Namen Tibet (*Bod*).

erhält er schon als Kind zahlreiche Unterweisungen und Ermächtigungen von Meistern verschiedener Traditionen, insbesondere von seinen beiden Onkeln, die große Praktizierende des *Dzogchen* waren.¹¹ Mit acht Jahren wird er in eine Klosterschule aufgenommen, in der er mehrere Jahre buddhistische Philosophie und die anderen Gebiete tibetischen Wissens studiert. Nach Beendigung seiner Studien wird er 1954 mit einer Delegation von Vertretern der tibetischen Klöster nach China geschickt. Zwei Jahre lang unterrichtet er in Chengdu, einer Stadt in Sichuan an der Westgrenze zu Tibet, tibetische Sprache. Während dieser Zeit erhält er die Gelegenheit, Kongkar Rinpoche,¹² den berühmten Meister der *Kagyüpa*-Tradition kennenzulernen, von dem er zahlreiche Unterweisungen erhält. Aber erst bei seiner Rückkehr nach Tibet trifft er, nach einer Prophezeiung im Traum, den Meister, der ihm das Tor zur Erkenntnis öffnet: Rigdzin Changchub Dorje,¹³ ein großer *Dzogchen*-Meister und ein *Terma*-Entdecker, der in aller Schlichtheit als Dorfarzt lebt. Im Verlauf mehrerer Monate, die Chögyal Namkhai Norbu mit seinem Meister verbringt, erhält er zahlreiche grundlegende Unterweisungen in der *Dzogchen*-Lehre, aber vor allem die Übertragung des wahren Wissens von *Dzogchen*, jenseits von Büchern und Worten. Changchub Dorje wird in Leben und Lehre von Namkhai Norbu ein Beispiel und ein dauernder Bezugspunkt bleiben.

1958 reist Namkhai Norbu zu Studien nach Indien und besucht zahlreiche heilige Orte. Da er wegen politischer Unruhen nicht nach

11 Der Onkel väterlicherseits, Togden Ugyen Tendzin (1893–1959) sowie der Onkel mütterlicherseits, Jamyang Chökyi Wangchug (1910–1963).

12 *Gangs dkar Rin po che*. Eine seiner Belehrungen über *Mahamudra* findet sich in C. G. Changs *Mahamudra*-Fibel, Octopus Verlag, Wien 1979.

13 *Rig 'dzin Byang chub rdo rje* (1826–1961).

Tibet zurückkehren kann, geht er nach Sikkim, wo er zwei Jahre lebt. 1960 lädt ihn Giuseppe Tucci ein, Mitarbeiter des I.S.M.E.O. in Rom zu werden. Seit 1964 lehrt er tibetische und mongolische Sprache und Literatur am Institut für Orientalistik an der Universität in Neapel.

In den letzten zwanzig Jahren vertiefte Namkhai Norbu seine Studien über den Ursprung der tibetischen Kultur, wobei er sich im Besonderen mit der *Bön*-Tradition, dem Ursprung der Kultur Shangshungs und somit Tibets, befasst hat. Über dieses Thema hat er mehrere Bücher geschrieben, die für die Erforschung der tibetischen Geschichte und Kultur höchst bedeutsam sind.

1976 hat er, zunächst in Italien, später dann auch in anderen Ländern begonnen, *Dzogchen* zu lehren. Seine Schüler bilden die *Dzogchen* Gemeinschaft, deren zentraler Ort »Merigar« in Italien ist. Merigar liegt am Fuße des Monte Amiata bei Arcidosso in der Toskana. In den letzten Jahren hat Namkhai Norbu zahlreiche Seminare über *Yoga*, tibetische Medizin und tibetische Astrologie in verschiedenen Teilen der Welt gehalten. 1983 hatte er den Vorsitz beim 1. Internationalen Kongress für tibetische Medizin, der in Venedig und Arcidosso stattfand.

Dieses von mir herausgegebene Buch beruht hauptsächlich auf Belehrungen, die Namkhai Norbu 1985 und 1986 in Merigar gegeben hat. Ich habe den Text in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil enthält Ausführungen, die die Natur der *Dzogchen*-Lehre auch im Vergleich zu anderen Wegen der Verwirklichung erklären. Der zweite Teil, »Kuckuck des Gewahrseins«, ist ein mündlicher Kommentar zu »Sechs Verse des Vajra«, eines sehr kurzen tibetischen Textes,

der die Essenz der *Dzogchen*-Lehre enthält und einst in Oddiyana von Shri Singha an Vairochana übertragen worden ist. In den drei Kapiteln, die diesen zweiten Teil bilden, enthüllt Namkhai Norbu auf einfache, nicht schulmäßige Weise, was es bedeutet, *Dzogchen* zu praktizieren.

Ich hoffe, dass diese Lehren allen Menschen zum Wiedererwachen einer authentischen Erkenntnis, frei von fixen Vorstellungen und jenseits aller Konditionierungen verhelfen mögen.

Adriano Clemente

Teil 1

1. Das Individuum: Körper, Stimme und Geist

Wer anfängt, sich für die Lehre zu interessieren, kann leicht dazu neigen, sich von der materiellen Wirklichkeit zu entfernen und in einer Phantasiewelt zu leben, so als hätte die Lehre nichts mit dem täglichen Leben zu tun. Die Gründe liegen häufig in einer Haltung des Verzichts, der Flucht vor den eigenen Problemen und in der Illusion, etwas zu finden, das sie auf wundersame Weise auflösen könnte. Aber die Lehre basiert auf dem Prinzip unseres Menschseins, wir haben einen materiellen Körper mit all seinen Begrenzungen. Jeden Tag müssen wir essen, arbeiten, uns ausruhen und so weiter, das ist unsere Realität, und wir können sie nicht ignorieren.

Die *Dzogchen*-Lehre ist keine Philosophie, keine religiöse Doktrin oder kulturelle Tradition. Ihre Botschaft verstehen heißt, die eigene wirkliche Situation zu erkennen, frei von jedem Selbstbetrug und jeder Täuschung, die unser Geist hervorruft. So weist auch die Bedeutung des tibetischen Wortes *Dzogchen*, »Große Vollkommenheit«, auf den wahren, ursprünglichen Zustand jedes Individuums hin und bezieht sich nicht auf eine transzendente Wirklichkeit.

Die Grundlage vieler spiritueller Wege ist das Mitgefühl, das Wohl der anderen. In der buddhistischen *Mahayana*-Tradition z. B. ist das Mitgefühl, zusammen mit dem Wissen um die Erscheinungen, einer

der Kernpunkte der Praxis. Manchmal jedoch wird Mitgefühl, weil seine Grundlage nicht verstanden wird, zu etwas Konstruiertem und Vorübergehendem. Echtes, ungekünsteltes Mitgefühl kann nur entstehen, wenn die eigene Situation erkannt wird. Durch die Beobachtung unserer Grenzen, Abhängigkeiten und Konflikte wird uns auch das Leid der anderen bewusst, unsere eigene Erfahrung bildet die Grundlage, unseren Nächsten besser zu verstehen und ihm helfen zu können.

Sich der eigenen Bedingtheit bewusst zu sein, ist Ausgangspunkt aller Wohltaten. Wenn wir uns selbst helfen können und an uns arbeiten, können wir auch anderen wirklich Gutes tun. Dann wird unser Mitgefühl spontan entstehen, ohne dass wir uns nach den Verhaltensnormen einer vorgegebenen religiösen Lehre richten müssen.

Was bedeutet, »sich der eigenen Bedingtheit bewusst zu werden«? Es bedeutet, sich selbst zu beobachten und zu entdecken, wer wir sind, wer wir glauben zu sein und wie wir uns anderen und dem Leben gegenüber verhalten. Es genügt, unsere Begrenzungen zu beobachten, unser Urteilen, unsere Leidenschaften, unseren Stolz, unsere Eifersucht, unsere Anhaftungen und all unsere Verhaltensweisen, in die wir uns im Laufe eines Tages selbst einschließen. Wo entstehen sie, wo sind ihre Wurzeln? Sie haben ihren Ursprung in unserer dualistischen Sichtweise, in unseren Konditionierungen. Um sich und anderen helfen zu können, ist es nötig, all die Begrenzungen, in die wir uns selbst eingeschlossen haben, zu überwinden; das ist die wahre Wirkung der Lehre.

Jede Lehre wird über die jeweilige Kultur und die Kenntnisse der Menschen vermittelt. Es ist jedoch wichtig, die Lehre, deren Essenz

das Wissen um die Natur des Individuums ist, nicht mit einer Kultur oder Tradition zu verwechseln. Kultur kann sehr wertvoll sein, weil sie als Mittel dient, die Botschaft einer Lehre aufzunehmen, aber sie ist nicht die Lehre selbst. Nehmen wir als Beispiel die buddhistische Lehre. Buddha lebte in Indien und um sein Wissen zu vermitteln, hat er keine neue Form der Kultur geschaffen, sondern sich auf den Kenntnisstand der Inder jener Zeit bezogen. Im *Abhidharmakosha*¹⁴ finden wir Vorstellungen und Begriffe wie die Beschreibung des Berges Meru und der vier Kontinente, die typisch für die alte Kultur Indiens, aber für ein Verständnis der Lehre Buddhas nicht wesentlich sind. Ein anderes Beispiel ist die ganz eigene Form, die der Buddhismus in Tibet infolge seiner Verschmelzung mit der ursprünglichen tibetischen Kultur angenommen hat. Als Padmasambhava das *Vajrayana* in Tibet einführte, hat er die rituellen Bräuche der alten *Bön*-Tradition nicht abgeschafft, sondern sie in die Praktiken des tantrischen Buddhismus integriert.

Wenn der wahre Sinn einer Lehre nicht aus ihrer eigenen Kultur heraus verstanden wird, entsteht leicht eine Verwechslung der äußeren Form einer religiösen Tradition mit der Essenz ihrer Botschaft.

Um dies deutlich zu machen, nehmen wir als Beispiel jemanden aus dem westlichen Kulturkreis, der am Buddhismus interessiert ist und auf der Suche nach einem Meister nach Indien reist. Dort trifft er vielleicht einen traditionellen tibetischen Meister, der in einem abgelegenen Kloster lebt und die westliche Kultur nicht kennt. Der Meister wird diesen Schüler, der ihn um Unterweisung bittet, auf

14 Werke von Vasubandhu, einem indischen Meister, die von der buddhistischen Metaphysik handeln.

dieselbe Art und Weise belehren wie seine tibetischen Schüler. Dadurch sieht sich der Schüler aus dem Westen großen Schwierigkeiten gegenüber, allein schon wegen der ihm unbekanntem Sprache. Er erhält vielleicht eine wichtige Ermächtigung und ist inspiriert von der besonderen Atmosphäre, von der spirituellen Schwingung, aber er wird ihren Sinn nicht verstehen. Angezogen von der Vorstellung eines exotischen Mystizismus wird er ein paar Monate im Kloster bleiben und sich einige Aspekte der tibetischen Kultur und der religiösen Bräuche aneignen. Wenn er in den Westen zurückkehrt, ist er davon überzeugt, den Buddhismus verstanden zu haben. Er fühlt sich anders und verhält sich wie ein Tibeter.

Ein Abendländer, der eine aus Tibet kommende Lehre praktizieren möchte, muss jedoch nicht die Mentalität eines Tibeters annehmen. Im Gegenteil, es ist wesentlich, dass er die Lehre in seine Kultur integrieren kann, um ihre Essenz anderen Menschen im Westen mitzuteilen. Wenn man sich einer östlichen Lehre nähert, glaubt man oft, dass die eigene Kultur wertlos sei. Das ist ein Irrtum, denn alle Kulturen haben ihre Bedeutung hinsichtlich der Umgebung und der Umstände, unter denen sie entstanden sind. Es gibt keine Kultur, die besser ist als eine andere. Es liegt am Menschen selbst, für seine innere Entwicklung mehr oder weniger Vorteile aus ihr zu ziehen. Deshalb ist es unnötig, Regeln und Traditionen aus einem Kulturkreis zu übernehmen, in dem sie nicht entstanden sind.

Gewohnheiten und der kulturelle Hintergrund eines Menschen sind wichtig für das Verstehen einer Lehre. Wenn Dinge als Beispiele benutzt werden, die dem Zuhörer unbekannt sind, kann kein

Wissen vermittelt werden. Wird einem Abendländer z.B. *Tsampa*¹⁵ und tibetischer Buttertee angeboten, so weiß er wahrscheinlich nicht recht, wie er das zu sich nehmen soll. Ein Tibeter jedoch, der von klein auf mit *Tsampa* ernährt wurde, hat damit keinerlei Probleme, er wird das *Tsampa* mit Tee mischen und es essen. Es ist daher schwierig, die wesentliche Botschaft einer Lehre zu verstehen, wenn keine Kenntnisse über die Kultur, die ihr zur Übermittlung dient, vorhanden sind. Darin liegt der Wert der Kultur. Die Lehre aber ist ein inneres Wissen und darf nicht mit der Kultur, den Gewohnheiten, den Traditionen, den politischen und sozialen Systemen und ähnlichem verwechselt werden. Der Mensch schafft an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten verschiedene Kulturen, und wer an der Lehre interessiert ist, sollte sich dessen bewusst sein und sie benutzen können, ohne sich dabei von äußeren Formen abhängig zu machen.

Diejenigen, die schon eine gewisse Vertrautheit mit der tibetischen Kultur haben, könnten denken, sie müssten zum Buddhismus oder zum *Bön* übertreten, um *Dzogchen* zu praktizieren, weil *Dzogchen* durch diese beiden religiösen Traditionen verbreitet wurde. Das zeigt, wie begrenzt unsere Denkweise ist. Wenn wir uns entscheiden, einer spirituellen Lehre zu folgen, glauben wir, sofort etwas verändern zu müssen, sei es die Art wie wir uns kleiden, wie wir essen oder uns verhalten. In der *Dzogchen*-Lehre aber wird weder verlangt, einer religiösen Doktrin zu folgen oder einem Orden beizutreten, noch blindlings die Lehre zu akzeptieren und ein »Dzogchenist«

15 *Tsampa* ist geröstetes Gerstenmehl und wird vermischt mit tibetischem Buttertee. Es ist das Grundnahrungsmittel der Tibeter.

zu werden. All das kann ernsthafte Hindernisse für ein wahres Verständnis hervorrufen.

In Wirklichkeit ist der Mensch so daran gewöhnt, alles mit Etiketten zu versehen, dass er etwas, was nicht innerhalb seiner Grenzen liegt, nicht begreifen kann. Ich gebe dafür ein persönliches Beispiel. Jedes Mal, wenn ich einen Tibeter treffe, der mich nicht gut kennt, werde ich gefragt: »Welcher Schultradition gehören Sie an?« Im Laufe der Jahrhunderte sind in Tibet vier bedeutende buddhistische Traditionen entstanden, und wenn ein Tibeter von einem Meister hört, ist er davon überzeugt, dass er einer dieser vier Schulen angehören muss. Wenn ich dann antworte, dass ich *Dzogchen* praktiziere, führt das wiederum zur Annahme, dass ich der *Nyingmapa*-Schule angehöre, in der die *Dzogchen*-Schriften bewahrt werden. Andere sagen – und das ist wirklich vorgekommen – dass ich ein *Bönpo* sei, weil sie wissen, dass ich, um die Bedeutung der ursprünglichen Kultur Tibets deutlich zu machen, Bücher über *Bön* geschrieben habe. Aber *Dzogchen* ist weder eine Schule oder Sekte, noch ein religiöses System. *Dzogchen* ist ein Wissen, das die Meister jenseits von Schulen und monastischen Traditionen weitergegeben haben. In seiner Übertragungslinie finden wir Meister und Meisterinnen aus allen Gesellschaftsschichten: Bauern, Nomaden, Adlige, Mönche und religiöse Persönlichkeiten jeder Schule und spirituellen Tradition. So ist auch der fünfte Dalai Lama¹⁶ ein großer *Dzogchen*-Praktizierender gewesen und hat dabei seine hohe religiöse und politische Funktion beibehalten.

16 Der 5. Dalai Lama, Lobsang Gyatso (1617–1682), war auch ein *Tertön*, Schatzfinder also jemand der *Termas*, geheime Texte enthüllt hat.

Wer wirklich an der Lehre interessiert ist, sollte versuchen, ihre Grundlage zu verstehen, ohne sich von den Beschränkungen durch eine Tradition abhängig zu machen. Die Organisationen, Institutionen und Hierarchien der verschiedenen Schulen können oft unbemerkt neue Abhängigkeiten schaffen. Der echte Wert der Lehre liegt jenseits von jeder Art von Überbau, den der Mensch geschaffen hat. Um zu entdecken, ob sie wirklich in uns lebt, genügt es zu beobachten, in wie weit sie uns von unseren Abhängigkeiten befreit hat. Manchmal glauben wir, die Lehre verstanden zu haben und sie anwenden zu können, in Wirklichkeit sind wir aber von Verhaltensweisen und doktrinären Prinzipien abhängig, die wenig mit dem Wissen um unsere eigentliche Existenz zu tun haben.

Ein Meister, der *Dzogchen* lehrt, versucht das Wissen zu übertragen, indem er sich aller möglichen Mittel bedient. Es ist seine Aufgabe, das Individuum zu erwecken und sein Bewusstsein für den ursprünglichen Zustand zu öffnen. Er wird nicht sagen: »Folge meinen Regeln und beachte meine Vorschriften«, sondern: »Öffne dein inneres Auge und beobachte dich. Suche nicht mehr nach einem Licht, das dich von außen beleuchtet; zünde das innere Licht an. So wird die Lehre in dir leben und du im Geist der Lehre.«

Die Lehre soll in allen täglichen Handlungen zu einem lebendigen Wissen werden. Das ist die Essenz der Praxis, weiter gibt es nichts Besonderes zu entwickeln. Ein Mönch kann, ohne seine Gelübde aufzugeben, sehr wohl *Dzogchen* praktizieren und ebenso ein katholischer Priester, ein Angestellter, ein Arbeiter, ohne seine Rolle in der Gesellschaft aufgeben zu müssen. Denn *Dzogchen* verändert den Menschen nicht von außen. Er wird im Innern erweckt. Das einzige, was ein *Dzogchen*-Meister von euch verlangen wird, ist euch selbst

zu beobachten, um die Bewusstheit zu entwickeln, die nötig ist, um die Lehre im täglichen Leben anzuwenden.

Jede Religion, jede spirituelle Lehre hat ihre philosophischen Grundprinzipien, ihre charakteristische Anschauung. So sind z.B. innerhalb der buddhistischen Philosophie verschiedene Systeme und Traditionen entstanden, die sich in der Auslegung der Grundprinzipien oft nur in Nuancen unterscheiden. In Tibet haben die philosophischen Kontroversen bis heute angehalten und die polemischen Schriften bilden eine eigene Literaturgattung. In der *Dzogchen*-Lehre wird den philosophischen Ansichten und Überzeugungen keine Bedeutung beigemessen. Ihre Sichtweise beruht nicht auf intellektuellem Wissen, sondern auf dem Bewusst-Sein der wahren Existenzbedingungen des Individuums.

Im Allgemeinen hat jeder Mensch seine eigene Denkweise und Lebensauffassung, auch wenn nicht jeder fähig ist, sie genau zu erläutern und philosophisch zu definieren. Alle philosophischen Theorien sind von Menschen, d.h. von ihrem dualistischen und trügerischen Geist hervorgebracht worden. Was dieser heute für wahr hält, kann sich morgen schon als falsch erweisen. Es gibt keine Garantie dafür, dass es allgemeingültig ist. Deswegen ist jede intellektuelle Sichtweise immer partiell und relativ. Es gibt keine Wahrheit, die durch Logik hergeleitet oder bestätigt werden kann. Wir sollten vielmehr erkennen, wie uns der Geist unaufhörlich im Dualismus begrenzt.

Dualismus ist die wahre Ursache allen Leids und aller Konflikte. Alle Vorstellungen und Überzeugungen, wie tiefgehend sie auch sein mögen, sind wie Netze, die uns innerhalb des Dualismus gefangen halten. Wenn wir unsere Grenzen erkennen, müssen wir ver-

suchen, sie zu überwinden und uns von jeglicher Art religiöser, politischer und sozialer Überzeugung, die uns konditioniert, befreien. Wir müssen auch unsere Vorstellungen von »Erleuchtung«, von der »Natur des Geistes« und ähnlichem aufgeben, damit wir uns nicht mit einem rein intellektuellen Wissen zufrieden geben und dabei versäumen, dieses Wissen in unser konkretes Dasein zu integrieren.

Es ist daher notwendig, direkt von dem auszugehen, was wir kennen, nämlich von unserer menschlichen, körperlichen Dimension. Die Lehre spricht von drei Aspekten des Individuums: Körper, Stimme und Geist. Diese drei bilden unsere relative Existenz, die wiederum der Zeit und der Spaltung in Subjekt und Objekt unterworfen ist. Was sich jenseits von Zeit und Dualität befindet, wird die »absolute Existenz« genannt, der wahre Zustand des Körpers, der Stimme und des Geistes. Um das jedoch erfahren zu können, ist es notwendig, zunächst unsere relative Existenz zu verstehen.

Der Körper ist für uns etwas sehr Konkretes. Er ist die stoffliche Form, die uns auf die menschliche Dimension beschränkt. Seine äußere Entsprechung ist die materielle Dimension, mit der er eng verbunden ist. So spricht man in den tantrischen Lehren z.B. von genauen Entsprechungen zwischen menschlichem Körper und Universum, die auf dem Prinzip einer einzigen grundlegenden Energie beruhen. Unsere Vorstellung von uns selbst beginnt mit der Betrachtung unserer körperlichen Existenz. Davon ausgehend, entwickelt sich das »Ich«, die Anhaftung und alle daraus folgenden Begriffe von Besitz; daraus folgen Vorstellungen wie »mein« Haus, »mein« Land, »mein« Planet und so weiter.

Über die materielle Dimension des Körpers können wir dessen Energie oder »Stimme« verstehen, den zweiten Aspekt des Individuums. Energie ist nicht materiell, nicht sichtbar oder greifbar. Sie ist subtiler und schwieriger zu verstehen. Einer ihrer wahrnehmbaren Aspekte ist die Schwingung, der Klang, deshalb wird sie auch als »Stimme« bezeichnet. Die Stimme ist mit der Atmung verbunden und diese wiederum mit der Lebensenergie. Die Körperbewegungen und Atemübungen haben im *Yantra Yoga*¹⁷ das Ziel, diese Lebensenergie kontrollieren zu können.

Die Beziehung, die zwischen Stimme, Atmung und Energie besteht, lässt sich an der Wirkungsweise des *Mantra* erklären. Ein *Mantra* besteht aus einer Reihe von Silben, deren Kraft im Klang liegt. Dadurch, dass ein *Mantra* wiederholt rezitiert wird, entsteht die Kontrolle über eine bestimmte Art von Energie. Die Energie des Individuums steht in engem Zusammenhang mit der äußeren Energie und dadurch ist eine gegenseitige Beeinflussung möglich. Dieses Wissen um die verschiedenen Aspekte der Beziehungen zwischen den beiden Energien ist die Grundlage der rituellen *Bön*-Tradition, die bis heute von den westlichen Studien ziemlich vernachlässigt worden ist. In der *Bön*-Tradition wird die Ursache vieler Krankheiten und Störungen als Folge von Einflüssen mehrerer Klassen von Wesen verstanden, welche die Fähigkeit haben, bestimmte Arten von Energien zu beherrschen. Ist die Energie eines Individuums geschwächt, so ist es, als stünde eine Tür für die Provokationen durch jene We-

17 *Yantra Yoga* (tib. *trulkhor*) ist die buddhistische Entsprechung von *Hatha Yoga*. Es unterscheidet sich von *Hatha Yoga* durch die Dynamik der Bewegungen und die besondere Wichtigkeit, die der Atmung beigemessen wird. In Tibet sind verschiedene Arten von *Yantra Yoga* verbreitet, die traditionsgemäß mit speziellen *Tantra*-Praktiken kombiniert sind. Namkhai Norbu hat in Neapel und Rom jahrelang eine Form des *Yantra Yoga* gelehrt, die auf den Meister Vairochana zurückgeht.

sen offen. Deshalb wird der Unversehrtheit der Energie eines Individuums große Bedeutung beigemessen.

Andererseits ist es möglich, die äußere Energie zu beeinflussen, also so genannte »Wunder« zu vollbringen. Dies ist Resultat der Kontrolle der eigenen Energie, wodurch die Fähigkeit erlangt wird, die äußeren Phänomene zu beherrschen. Der Geist ist der subtilste und verborgenste Aspekt der relativen Existenz. Es ist jedoch nicht schwierig, sein Vorhandensein wahrzunehmen. Es genügt zu beobachten, wie die Gedanken entstehen, und wie wir uns von ihren Bewegungen mitreißen lassen. Auf die Frage: »Was ist der Geist?« können wir antworten, dass Geist gerade das ist, was die Frage stellt. Geist ist der ununterbrochene Fluss der Gedanken, die entstehen und vergehen. Der Geist hat die Fähigkeit, zu urteilen, zu argumentieren und sich etwas vorzustellen, wobei er durch die Vorstellungen von Zeit und Raum begrenzt ist. Aber hinter dem Geist, hinter den Gedanken gibt es etwas, das wir die »Natur des Geistes« nennen, die wahre Existenz jenseits aller Grenzen. Aber können wir die Natur des Geistes verstehen, wenn sie doch jenseits unseres Geistes liegt?

Um dies zu veranschaulichen, benutzen wir das Beispiel eines Spiegels. Wenn wir in einen Spiegel schauen, sehen wir das Spiegelbild all jener Gegenstände, die sich vor ihm befinden und nicht die Natur des Spiegels. Was verstehen wir unter der Natur des Spiegels? Es ist seine Eigenschaft zu reflektieren, die als Klarheit, Reinheit und Durchlässigkeit definiert werden kann und unerlässliche Bedingung für die Spiegelungen ist. Diese Natur des Spiegels ist nichts Sichtbares und sie kann nur anhand der reflektierten Bilder erfasst werden. In gleicher Weise können wir nur dann etwas wissen und konkrete Erfahrungen machen, wenn wir uns auf unseren Körper,

unsere Stimme und unseren Geist beziehen. Sie selbst sind Mittel, um unsere wahre Natur zu verstehen.

Tatsächlich gibt es, vom absoluten Standpunkt aus betrachtet, keinen Unterschied zwischen der relativen Existenz und ihrer wahren Natur, so wie der Spiegel und seine Spiegelbilder untrennbar, ein und dasselbe sind. Nun ist es jedoch so, als ob wir aus dem Spiegel herausgetreten wären und die Spiegelbilder, die darin erscheinen, beobachten. Da wir nicht wissen, dass unsere Natur Klarheit, Reinheit und Durchlässigkeit ist, halten wir die Spiegelbilder für real und hegen und pflegen damit unsere Abneigung oder Anhaftung. Anstatt Mittel zu sein, die wahre Natur zu erkennen, sind die Spiegelbilder Faktoren für unsere Abhängigkeit geworden. Wir leben zerstreut durch unsere Umstände und messen den Dingen große Bedeutung bei.

Diese allgemein menschliche Situation wird in der Lehre als »Unwissenheit« oder »Nicht-Erkennen« bezeichnet. Selbst jemand, der sich mit der Vorstellung von der »Natur des Geistes« gründlich befasst hat, aber nicht wirklich seine eigene Beschaffenheit erfahren hat, kann als unwissend bezeichnet werden, da für ihn die »Natur des Geistes« nur ein intellektuelles Wissen ist. Unsere wahre Natur zu verstehen erfordert nicht unbedingt gedankliche Prozesse der Analyse und des diskursiven Denkens. Wer nur ein rein intellektuelles Wissen von der Natur des Spiegels hat, wird trotzdem, wie jeder andere, von den reflektierten Spiegelbildern weiterhin in den Bann gezogen werden, sie für schön oder hässlich halten und so ein Gefangener des dualistischen Geistes sein. Unter »Wissen« versteht die *Dzogchen*-Lehre, selbst wie der Spiegel zu werden, dessen Natur von den Bildern, die sich in ihm spiegeln, nicht getrübt werden kann.

Wenn wir uns im Zustand unserer wahren Natur befinden, kann uns nichts bedingen. Alles ist Teil der natürlichen Eigenschaften unseres ursprünglichen Zustandes. Der wesentliche Punkt ist deshalb nicht, unsere relative Existenz aufzugeben oder umzuwandeln, sondern ihre wahre Natur zu verstehen. Dazu ist es notwendig, uns von allen Verfälschungen und vorgefassten Ideen, mit denen wir ständig leben, zu befreien.

Wir haben einen sehr empfindlichen materiellen Körper mit vielerlei Bedürfnissen, die wir beachten sollten. Wenn wir Hunger haben, müssen wir essen, wenn wir müde sind, müssen wir uns ausruhen und so weiter. Machen wir das nicht, können daraus ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen, denn die Grenzen unseres Körpers sind konkret. Die Lehre spricht zwar immer davon, die Anhaftung an den Körper zu überwinden, aber das bedeutet nicht, willkürlich seine Grenzen zu überschreiten und seine Bedürfnisse zu verleugnen. Der erste Schritt, die Anhaftung zu überwinden ist, die Lebensbedingungen des Körpers zu verstehen und zu respektieren.

Das lässt sich auch auf den Bereich unserer Energie und ihrer Wirkungsweise übertragen. Wenn wir darüber nichts wissen und versuchen, gegen ihre natürlichen Grenzen anzukämpfen, entstehen daraus Störungen, die sich auf die körperliche und geistige Ebene ausdehnen können. So vertritt die tibetische Medizin die Auffassung, dass einige Formen der Geisteskrankheiten durch eine in unserem Körper fehlgeleitete Zirkulation einer bestimmten Art von feinstofflicher Lebensenergie entstehen.

Heutzutage beobachten wir eine immer weitere Ausbreitung von Krankheiten, wie z.B. Krebs, die mit Störungen der Energie ver-

bunden sind. Auch wenn die Schulmedizin die einzelnen Symptome erkannt hat, weiß sie nichts über die grundlegenden Ursachen, da sie kein Wissen über die Wirkungsweise der Energie besitzt. Wenn sich eine therapeutische Behandlung in diesen Fällen als unwirksam erweist, wendet die tibetische Medizin die Rezitation von *Mantras* an, die über Klang und Atmung den Energiezustand beeinflusst und koordiniert. Außerdem werden im *Yantra Yoga* bestimmte Körperhaltungen sowie die Kontrolle der Atmung und die geistige Konzentration dazu verwendet, energetische Ungleichgewichte zu beheben.

Die *Dzogchen*-Lehre empfiehlt, den Energiehaushalt niemals zu strapazieren und sich seiner Grenzen unter den verschiedenen Umständen immer bewusst zu sein. Wenn wir uns manchmal nicht danach fühlen, uns hinzusetzen, um zu praktizieren, sollten wir nicht gegen uns ankämpfen. Der Grund dafür könnte ein Energieproblem sein, von dem wir nichts wissen. In solchen Fällen ist es wichtig, sich zu entspannen und sich Raum zu geben, um den Fortschritt der Praxis nicht zu hemmen. Auch Probleme wie Einsamkeit, Depression, geistige Verwirrung und so weiter resultieren oft aus einer Unausgeglichenheit der Energie.

Der Geist beeinflusst sowohl Körper als auch Energie und hängt gleichzeitig vom Zustand beider ab. Der Geist kann manchmal so unter dem Einfluss der Energie stehen, dass sein Gleichgewicht erst wiederhergestellt werden kann, wenn deren Störung behoben worden ist. Es ist sehr wichtig, die gegenseitige Abhängigkeit von Geist und Energie zu verstehen. Alle buddhistischen Traditionen sprechen, wenn sie Meditation lehren, davon, dass eine ruhige und tiefe Atmung den Zustand geistiger Ruhe begünstigt. Beobachten wir hingegen einen erregten Menschen mit einem unruhigen Geist, so