

# Die buddhistische Praxis des Chöd

Die geheiligten Lehren des Buddha mit über 80.000 verschiedenen Kategorien von Belehrungen innerhalb der neun Systeme von Sutra und Tantra, umfassen Praktiken von Chöd und Dzogchen.

Chöd, ist eine tibetische Praxis, aufbauend auf der Methode der Prashma Paramitha-Lehren, der spirituellen und philosophischen Essenz des Mahajana-Buddhismus, entstanden zur Zeit um Christi Geburt.

Ein indischer Meister brachte die Lehre des ‚Abschneidens der Ego-Anhaftung‘ im 11. Jahrhundert, der Blütezeit des Buddhismus nach Tibet. Dort erlangte die Yogini-Meisterin Machig Labdrön (ca.1055-1149) über diese Anwendung innere Befreiung und höchste Verwirklichung, was zur Verbreitung der Lehren in Tibet in Zusammenhang mit Ihrer Person führte. Die von Labdrön als Chöd (‚Durchschneiden‘) benannte Methode wird – als der Ausdruck der philosophischen Sicht des Prajnaparamita Sutra oder der Transzendenten Weisheit - auch heute noch von allen vier großen buddhistischen Linien praktiziert.

Dieses Sutra steht für den Diskurs über die Weisheit der beiden Optionen von Identitätslosigkeit, betreffend das Selbst bzw. Ich einerseits sowie die äußeren Erscheinungen wie Form, Klang, Geruch, Geschmack, Materie etc. andererseits.

Aus buddhistischer Sicht gibt es weder ein wahrhaft existierendes Selbst, noch reale äußere Erscheinungen. Dass der Mensch versucht, sein Selbst und äußere illusorische Erscheinungen über den Geist zu begreifen und zu ergreifen, ist die Quelle aller Probleme im Zusammenhang mit dualistischen Erscheinungen. Indem der Mensch realisiert, dass sowohl das Selbst wie auch die Objekte keine wahrhafte Existenz haben, lässt sich die Weisheit von Identitätslosigkeit erfahren.

Chöd lehrt das Durchtrennen der Wurzeln des dualistischen Geistes, speziell bezogen auf die beiden Extreme von Erwartung und Enttäuschung in Form von Hoffnung auf Positives und Furcht vor Negativem. Die Trennung von Hoffnung und Furcht entspricht der Abkehr des Greifens nach Identität und dem Festhalten an dieser Identität und damit letztlich der Befreiung von Leiden.

Lama Tsültrim Allione übersetzte das Ritual des Chöd in ein modernes Verständnis, und machte die Praxis in Anlehnung an humanistisch-psychologische Therapieformen im Westen bekannt.

Tsültrim Allione wurde 1970 als eine der ersten amerikanischen Frauen ordiniert, gab ihre Gelübde jedoch nach vier Jahren zurück, um eine Familie zu gründen. Sie vertiefte auch danach weiterhin ihre Praxis, mit dem Fokus auf die Tradition erwachter Frauen im tibetischen Buddhismus und hierbei speziell auf die tibetische Yogini Machig Labdrön. 2008 erschien ihr Buch zur Praxis des Chöd im Original, 2009 in der deutschsprachigen Version unter dem Titel „Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung“.

Zur Vertiefung der Praxis im kostenpflichtigen Bereich empfiehlt sich Tsültrim Alliones Buch / Hörbuch / Audio-CD mit geführter Anleitung bzw. eine Fortbildung bei Dr. med. Barbara Staemmler oder anderen zertifizierten Lehrern.

## **Die Praxis des ‚Dämonen-Fütterns‘**

Der übliche, westliche Weg von Problemlösung besteht meist in instinktiven Reaktionsmustern wie Flucht ‚vor‘... oder Kampf ‚gegen‘..., was oft nicht zielführend ist, weil das Problem dadurch an Macht gewinnt und stärker wird.

Beim buddhistischen Chöd-Ritual wird dieses Vorgehen umgekehrt, dem Dämon im inneren Selbst wird das gegeben, was er zutiefst braucht, nämlich Nahrung. Die Zuwendung und der Versuch, seine tiefsten Bedürfnisse zu ergründen, die hingebungsvolle Fütterung bis zur totalen Zufriedenheit des Dämons wandeln seine Energie positiv und können ihn zu einem Freund und Verbündeten werden lassen. Mit der Transformation des Dämons, der im übertragenen Sinne wie in vielen Märchen als Bewacher eines Schatzes gesehen werden kann, entsteht eine kraftvolle Weisheitsenergie.

Dämonen sind nicht zu verstehen als Wesen außerhalb der eigenen Person oder gar Besetzungen, sondern als Kräfte, die niederdrücken und Energie rauben. Es handelt sich nicht um äußere Feinde, sondern um eigene Reaktionen auf äußere Gegebenheiten, also um geistige Muster oder psychische Schatten im Sinne von C.G. Jung.

Der Dämon kann auch als Problem in Gestalt von Ängsten, Krankheiten, Sorgen, Süchten und negativen Gefühlen definiert werden. Die Benennung von Problemen als Dämonen entstammt der buddhistischen Tradition, innere Themen als Kräfte zu sehen, die einen vom eigentlichen Lebensweg abhalten und in Form von als Dämonen verkleideten Wesenheiten personifiziert werden.

Nach Tsültrim Allione's Auffassung sind innere Dämonen all das, was einen daran hindert, innerlich frei zu sein und damit alles, was in einem Selbst die Befreiung verdient. Darüber hinaus machen sie den Menschen darauf aufmerksam, dass auch ein Festhalten an Hoffnungen und Wünschen hinderlich und beschränkend sein kann. Mit der Praxis des Dämonen-Fütterns lassen sich nicht nur die Dämonen als auch die durch Anhaftung zu Abgöttern gewordenen Hoffnungen und Wünsche in Helfer und Verbündete verwandeln.

\*\*\*\*\*

Nichts auf dieser Welt ist letztlich von dauerhafter Beständigkeit – alles ist ständig in Veränderung – nichts existiert aus sich selbst heraus, sondern alles hat Gründe, Bedingungen und Ursachen aus denen heraus jede Form von Existenz entsteht. Dies entspricht dem buddhistischen Begriff der Leerheit (nichts existiert aus sich heraus, ist aber dennoch vorhanden).

Der Boden, aus dem heraus alle diese Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, nicht eigenständig entstanden, sondern leer von Existenz und dennoch vorhanden sind, ist das offene Gewahrsein, also die vollständige, zeitlose Gegenwart, die auch als Natur des Geistes bezeichnet wird. Auch das Selbst / Ego ist nichts Festes, beständig Existierendes, sondern verändert sich ständig aufgrund von Bedingungen und Ursachen – es ist daher ein fließender Prozess, leer von beständiger Eigenexistenz.

Obwohl sich auch die Körperzellen ständig erneuern und damit wandeln, hält der Mensch das Gefühl eines beständigen, festen Ego's aufrecht. Durch die ‚Gabe des Körpers‘ in Form von Nektar für den Dämon lockert sich die Vorstellung vom festen, beständigen Ich.

Entgegen den westlichen Prämissen von Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverwirklichung, die Individualität und Abgrenzung betonen, wird im Chöd die Verbindung in den Mittelpunkt gestellt. Man erkennt dadurch das ständige prozesshafte Fließen an, man gibt nichts von sich weg, sondern akzeptiert die Illusion von Beständigkeit. Wenn dies gelingt, kann man den wirklichen Urgrund des Bewusstseins erkennen, während man dennoch weiter in der Welt funktioniert.

Diese Natur des Geistes, das nonduale Bewusstsein liegt jenseits des begrifflichen Denkens, es kann nicht gedacht, sondern nur erfahren werden. Erfahrungen können nicht gedacht werden, die beschreibenden Worte sind daher nur eine Art von Hinweisschildern auf einen Zustand.

### **Die 5 Schritte im Prozess des Dämonen-Füttern's**

Im nächsten PDF (2. Ablauf Dämonenfüttern) wird ein ausführlicher Überblick gegeben zum Ablauf der Durchführung, die allein in wechselnden Rollen oder optimal mit einem Gegenüber / Fragensteller erfolgen kann.

Im PDF Nr. 3 ist eine Kurzfassung enthalten, die man sich nach eingehender Beschäftigung mit dem Ablauf kurz vor der Sitzung nochmals rekapitulierend durchlesen kann, um dann im Prozess selbst ohne Unterbrechung die Schritte sicher ausführen zu können. Mit zunehmender Übung wird das dann nicht mehr notwendig sein.