



Hain aller Freuden
Mahāmudrā-Chöd nach Djamgön Kontrul Lodrö Thaye



Quelle: Foto Kloster Shide

1. Einheit: Freitag, den 27. März 2026, von 17:00 bis 18:00

Die Mahāmudrā-Chöd-Praxis arbeitet direkt mit den Göttern und Dämonen, die sich im eigenen Geist zeigen.
Sie wird als Krönung des Weges, der Einheit von Bodhicitta, Māhamudrā-Meditation und tantrischer Praxis betrachtet.

Das Leben und Wirken von Machig Labdrön (1055-1149)

Sie ist eine bedeutende tibetische Yogini und die Begründerin der **Chöd-Tradition** und gilt als eine der wenigen Frauen, die eine eigenständige Linie innerhalb des tibetischen Buddhismus etablierten, die bis heute in allen großen Schulen praktiziert wird.

Herkunft und Jugend

- **Geburt:** Sie wurde 1055 in der Region Labshi (Tibet) geboren. Ihr Name bedeutet übersetzt etwa „Einzige Mutter, Fackel von Lab“.
- **Besondere Qualitäten:** Berichten zufolge wurde sie mit einem dritten Auge auf der Stirn geboren, in dem die Silbe „Ah“ sichtbar war – ein Zeichen für eine Dakini (weisheitsvolle weibliche Kraft).
- **Wunderkind:** Bereits im Alter von acht Jahren konnte sie komplexe philosophische Texte wie die *Prajñāpāramitā* (Vollkommenheit der Weisheit) in enormer Geschwindigkeit rezitieren.

Spirituelle Weg und Familie

- **Lehrer:** Ihr wichtigster indischer Lehrer war **Phadampa Sangye**, von dem sie wesentliche Übertragungen erhielt.
- **Leben als Mutter:** Ungewöhnlich für eine spirituelle Meisterin ihrer Zeit, war sie verheiratet und hatte Kinder (drei Söhne und zwei Töchter). Sie bewies damit, dass Erleuchtung auch im Familienleben möglich ist.
- **Manifestation:** Sie die Ausstrahlung der *Yum Chenmo* (Große Mutter der Weisheit) und als Reinkarnation der großen Yogini **Yeshe Tsogyal** angesehen.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Im Chöd ist die **Buddha-Natur** (*Tathagatagarbha*) das Fundament, auf dem die gesamte Praxis ruht. Während das „Durchtrennen, das Transzendieren der Verblendung“ die Methode, der Pfad ist.

Das Unwandelbare, den Dharmakaya

- Die reine Natur des Geistes ist unwandelbar
- Der Name für die Buddha-Natur des Geistes wird in Bezug zu drei Situationen gesetzt:
 1. Buddha-Natur auf der Stufe eines Lebewesens (Grundlage)
 2. Letztendliches Bodhicitta auf der Stufe eines Bodhisattvas (Pfad)
 3. Dharmakaya auf der Stufe der Buddhaschaft (Resultat)

1. Die Leerheit als Brücke

Die Chöd-Tradition basiert auf der Prajñāpāramitā, der Lehre von der Vollkommenheit der Weisheit. Diese besagt, dass alle Phänomene – auch das Ich und die „Dämonen“ – leer von einer eigenständigen Existenz sind. Die **Buddha-Natur** ist genau diese leere, aber hellwache Natur des Geistes, die zum Vorschein kommt, wenn die Illusion eines getrennten Selbst schwindet.

2. Der Körper als heiliges Geschenk

In der Chöd-Praxis opfert man den eigenen Körper mental als Nahrung. Dies ist nur möglich, weil man erkennt, dass der physische Körper nicht das wahre „Ich“ ist. Durch die radikale Großzügigkeit erkennt der Praktizierende, dass seine wahre Essenz die **Buddha-Natur** ist – ein unzerstörbares Bewusstsein, das nicht durch den Tod oder Schmerz beeinträchtigt wird.

3. Transformation statt Vernichtung

Ein zentraler Punkt im tibetischen Buddhismus ist, dass Dämonen nicht vernichtet, sondern transformiert werden:

- Die „Dämonen“ (Angst, Hass, Gier) werden als getrübbte Ausdrucksformen der Buddha-Natur gesehen.
- Indem man sie „füttert“ (annimmt), löst sich die dualistische Trennung zwischen „mir“ und dem „Bösen“ auf.
- Was übrig bleibt, ist die **reine Energie der Buddha-Natur**, die sich nun als Mitgefühl und Weisheit ausdrücken kann.

4. Das Verweilen im natürlichen Zustand

Das Ende einer Chöd-Sitzung ist das **Verweilen in der Stille**. Nachdem die Visualisierungen und Klänge aufgelöst sind, ruht der Geist in seinem natürlichen, ungeschaffenen Zustand. Dieser Zustand *ist* die manifeste Buddha-Natur – frei von Konzepten, Ängsten und dem Griff des Egos.



5. Das Verschmelzen der Pfade

In der **Kagyü-Schule** (der Linie der mündlichen Übertragung) nimmt Chöd einen besonderen Stellenwert ein, da hier **die philosophische Tiefe der Prajñāpāramitā** (Vollkommenheit der Weisheit) mit dem kraftvollen Pfad des **Tantra** verschmilzt.

1. Die Einbettung in die „Goldene Kette“

Obwohl Chöd eine eigenständige Linie ist, wurde sie früh in die Kagyü-Übertragung integriert. Besonders der **3. Karmapa Rangjung Dorje** spielte eine Schlüsselrolle. Er systematisierte die Lehren von Machig Labdrön und verfasste bedeutende Kommentare, die das Chöd fest im Mahāmudrā-System verankerten.

2. Das Konzept der „Vier Dämonen“

In der Kagyü-Praxis wird das „Durchtrennen, Transzendieren“ auf vier Arten von inneren Hindernissen angewandt, wie sie auf Kagyü Office beschrieben werden:

- **Der materielle Dämon:** Anhaftung an äußere Objekte.
- **Der immaterielle Dämon:** Fixierung auf Gedanken und Emotionen.
- **Der Dämon der Freude:** Stolz auf spirituelle Erlebnisse.
- **Der Dämon des Ich-Gefühls:** Die Wurzel aller Täuschung (das Ego, die Selbstbezogenheit).

3. Rituelle Besonderheiten

In Kagyü-Klöstern und Retreat-Zentren wird Chöd oft als gemeinschaftliches Ritual praktiziert.

- **Chö-Lü (Melodien):** Die Kagyü-Tradition ist bekannt für ihre besonders komplexen und meditativen Gesangsmelodien, die den Praktizierenden helfen, **in einen Zustand der Nicht-Dualität einzutreten**. Audio im Anhang mit der Chö-Lü-Melodie der Drikung Kagyü-Tradition.
- **Visualisierung:** Die Praktizierenden visualisieren sich oft als die Gottheit **Vajrayogini**, die mit ihrem Krumm-Messer (*Kartika*) die Ich-Illusion zerstört.



Quelle: <https://enlightenmentthangka.com/products/thangka-of-padampa-sangye>