

# ĀNĀPĀNASATI-RETREAT

Brasilien 2012

Unterweisungen von

**Lama Tilmann Lhündrup**

(Text von allem deutsch Gesprochenen)

---

## Übersicht

1. Geh-Meditation.....	3
2. Einleitung des Sutras und Meditation.....	4
3. Meditation.....	7
4. Pausen im Alltag nutzen .....	8
5. Kurzer Überblick über das Sutra .....	9
6. Meditation.....	9
7. Sitzhaltung .....	10
8. Erläuterungen der Stufen eins bis acht .....	12
9. Meditation.....	14
10. Bodhicitta, Ichlosigkeit.....	15
11. Erläuterung der sechzehn Stufen .....	18
12. Kurze Zusammenfassung der sechzehn Schritte .....	22
13. Anapanasati und die vier Arten von Gewahrsein.....	22
14a. Die Verbindung zu den sieben Gliedern des Erwachens (erster Teil).....	26
14b. Die Verbindung zu den sieben Gliedern des Erwachens (zweiter Teil).....	28
15. Struktur des Sutras und Antworten auf Fragen zur Rahmenhandlung .....	33
16a. Antworten auf Fragen zum Hauptteil (erster Teil).....	35
16b. Antworten auf Fragen zum Hauptteil (zweiter Teil).....	38
17. Antworten auf Fragen zum vierfachen Gewahrsein .....	42
18. Antworten auf Fragen zu den sieben Gliedern des Erwachens.....	44
19. Meditation anhand der sechzehn Stufen.....	46
20. Der Schluss des Sutras.....	47

---

# 1. Geh-Meditation

(Audio 2012 3.1. - 1)

Das ist ja eigentlich nur ein Schauspiel, was wir hier machen. Wir haben das Laufen vor einigen Jahren schon gelernt, ist schon eine Weile her. Also es geht nicht darum, das Laufen zu lernen. Alles, was wir jetzt an Bewegung machen, kann man auch auf einem Stuhl sitzend nachvollziehen, indem man die Zehen ein bisschen bewegt und wieder innehält, kleine Bewegungen mit den Armen macht - das ist immer dasselbe Prinzip.

Es geht darum, dass wir eine gewisse Erleichterung von der sitzenden Meditation haben und sie in anderen Situationen fortführen können. Die Idee ist, dass wir in der Lage sind, schlussendlich den ganzen Tag und eventuell sogar die Nacht gewahr zu bleiben, sodass jede Situation im Alltag zur Meditation werden kann.

Normalerweise ist es ja so, dass sobald wir aufstehen, wir irgendwie die Achtsamkeit verlieren, die wir beim Sitzen hatten, und in der Aktivität und in ganz vielen Denk-Prozessen landen. Um zu ermöglichen, dieses Gewahrsein, zunächst auch mal die Achtsamkeit, rüber zu holen in die Aktivität, braucht es die Geh-Meditation.

Und es braucht natürlich auch Sprechmeditation, wir müssen diese Achtsamkeit, das Gewahrsein, auch beim Sprechen entwickeln. Wir brauchen sie, wenn wir Leute anschauen, wenn wir zuhören, wir brauchen sie beim Ausruhen, beim Hinlegen, beim Essen, bei der Computerarbeit, beim Autofahren - bei allem. Das Einfachste ist das Stehen und Gehen, damit fangen wir jetzt mal an.

Geh-Meditation ist eine Kombination aus stiller Meditation und Gehen. Zuerst stehen wir. Wir stehen, wir fühlen den Körper, wie er steht, und wir haben gerade gar nichts anderes zu tun, als einfach hier zu stehen.

Dann bemerken wir, wie der Gedanke kommt: Jetzt möchte ich gehen, und wie sich innerlich schon alles darauf vorbereitet. Dann verfolgen wir innerlich den Weg des Umsetzens dieses Handlungsimpulses. Ich bemerkte, wie ich mein Gewicht verlagere, wie sich mein linkes Bein hebt, wie ich das Gleichgewicht suche, das es mir ermöglicht, den Schritt nach vorne zu tun. Wie die linke Fußsohle den Boden erfasst und es mir ermöglicht, jetzt das Gewicht aufs linke Bein zu setzen. Wie die gesamte linke Seite von mir jetzt bereit ist, das Gewicht aufzunehmen, und wie ich das Gleichgewicht erzeuge, das es mir ermöglicht, das rechte Bein hochzuheben und das rechte Bein nach vorne zu bringen. Wie das Gewicht nach vorne verschoben wird aufs rechte Bein und wie das rechte Bein das Gewicht aufnimmt.

Ich spüre, wie die Kraft die Hüfte stabilisiert bis in den Oberkörper, damit ich das linke Bein jetzt hochheben kann. Jetzt kommt die Bewegung mit dem linken Bein nach vorne. Ich spüre, wie es sich ausstreckt und senkt und den Boden berührt. Und wie ich das Gewicht nach vorne verlagere, während der rechte Fuß sich jetzt schon vom Boden abhebt. Und statt weiter nach vorne zu gehen, bereite ich mich auf das Stehen vor und bringe den Fuß neben den linken Fuß und stehe. Und wieder die Steh-Meditation.

Dann das Gewahrsein beim Umdrehen. Ich möchte mich umdrehen. Da kommt der Impuls und schon folgt der Körper. Der linke Fuß hebt sich und macht eine gewisse Drehung, der rechte hebt sich und folgt. Und so drehen wir uns, bis wir die neue Richtung gefunden haben, in die wir gehen wollen.

Und wieder stehen wir für eine Weile und nehmen das Stehen bewusst wahr. Dann nehmen wir wahr, was alles dazugehört, jetzt den ersten Schritt zu machen, den zweiten und dritten Schritt. Vielleicht ein Drehen, wir gehen einander aus dem Weg, wir stören einander nicht. Das Gehen selbst kennen wir ja.

Jetzt können wir mal gucken, wo ist denn der Atem eigentlich gerade geblieben? Was macht der Atem? Halten wir den gerade an? Einatem, Ausatem. Atem und Körperbewegung. Jeder in seinem Rhythmus.

Mal ist die Aufmerksamkeit mehr in den Füßen, manchmal wandert sie nach oben in die oberen Bereiche des Körpers. Manchmal ist sie mit dem Atem, manchmal sind Atem und der gesamte Körper als Ganzes als eine untrennbare Einheit zu spüren. Manchmal spüren wir Atem, Körperbewegung und die Umgebung als eins.

Wir dürfen das durchaus als einen Tanz erleben. Voll bewusstes Leben in Bewegung. Wir können vorwärtsgehen und wir können rückwärtsgehen, wir können uns drehen, wir können Rhythmen mit dem Atem entwickeln: Ein Atem für einen Schritt. Und wem das Ganze nicht gefällt, der kann auch einfach mal laufen und drei Schritte auf einen Atem machen.

Wichtig ist nur, dass wir das Gewahrsein kontinuierlich weiter kultivieren. Traut euch ruhig, es etwas künstlich wirken zu lassen jetzt zu Anfang. Wir sind ja jetzt nicht mitten in der Stadt. Immer wieder mal stehenbleiben und uns eine Pause geben.

In der traditionellen Geh-Meditation sucht man sich eine Gehstrecke von etwa fünf Metern aus, mit zwei

---

Wendepunkten und geht vor und zurück. Dann brauchen wir gar nicht mehr darüber nachzudenken, wohin wir gehen. Nur noch das Gehen zählt, gehen, atmen, stehen, den Geist beobachten, schauen, wo Spannung auftaucht, entdecken, wie wir uns entspannen können.

Jetzt lasse ich euch praktizieren, jede für sich eine gute Viertelstunde. Wer möchte, kann sich jederzeit hinsetzen und die Meditation im Sitzen fortführen, wo auch immer ein schöner Platz für sie ist. Jeder schaut nach sich selber und findet im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen genau die Praxis, die ihm gut tut.

\*\*\*\*\*

## 2. Einleitung des Sutras und Meditation

(Audio 2012 3.1. - 2)

Lasst uns mit einer kleinen Meditation beginnen: Um zu meditieren jetzt am Anfang, lasst uns zunächst eine ganz bequeme Haltung finden, bei der der Oberkörper gerade ist. Das ist das Wichtigste.

Stellt euch vor, ihr sitzt irgendwo in Indien, an einem Ort in der Nähe von Śravastī, Sāvasthī und wartet, dass der Buddha kommt, um eine Unterweisung zu geben. Ihr übt euch in Geduld, und zugleich gibt es überhaupt gar keine Geduld zu üben, denn alles geschieht von selbst. Wir stellen uns so wie damals vor zweieinhalb tausend Jahren vor, wie der Buddha kommen und etwas aus seiner tiefsten Erfahrung mit uns teilen wird.

Wir verbinden uns mit der Motivation, auch diese Freiheit zu erleben, die wir im Erwachten spüren können. Ich verbinde mich mit dem tiefsten Streben, das mich hierhergeführt hat, mit meiner tiefsten Motivation.

Ihr wisst vielleicht, dass es zu Buddhas Zeiten üblich war, während der Regenzeit ein dreimonatiges Retreat zu machen. Dieses Regenzeit-Retreat wurde zur alljährlichen Praxis der Mönche und Nonnen unter Buddhas Anleitung, und auch die Laien versuchten, sich solche Zeiten einzurichten.

Diese Lehrrede, die wir jetzt miteinander teilen werden über die Meditation auf den Atem, wurde zum Ende einer solchen Regenzeit vom Buddha angekündigt. Er war in einem Garten unter einem Bambus-Unterstand und eingeladen von der Mutter von Migara. Aber ansonsten war die Situation so wie jetzt: Es gab Bananenstauden, Palmen und die ganze wunderbare Flora des reichen Nordindiens.

Der Regen war drei Monate lang kräftig niedergeströmt, und der Buddha überraschte nun die Gemeinschaft und sagte: „Ich bleibe noch einen Monat hier. Nächsten Monat, ebenfalls zum Vollmond, werde ich euch eine besondere Unterweisung geben.“ Die Schüler Buddhas sagten es anderen Schülern, und die Kunde verbreitete sich um Śravastī herum und ging auch in die anderen Städte. Während des Monats kamen all die anderen Schüler des Buddhas zu dieser Unterweisung einen Monat später. Der Buddha hatte ihnen gesagt:

**Ehrwürdige Mönche, ich bin von Herzen zufrieden mit den Früchten Eurer Praxis. Bringt nun aber noch mehr freudige Ausdauer auf, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen, um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen.**

Denn es ist klar, wer täglich praktiziert, hat Früchte. Aber der Buddha wollte, dass sie sich noch tiefer einlassen auf die Praxis. Deshalb sagte er:

**Bis zum nächsten Vollmond werde ich noch hier in Sāvasthī bleiben.**

Während dieses Monats kümmerten sich die älteren Mönche, die schon langjährig im Orden waren, um die jüngeren Mönche, und die älteren Laienpraktizierenden um die jüngeren Laienpraktizierenden. Alle kümmerten sich umeinander und haben sich über ihre Meditationserfahrungen ausgetauscht. Sie waren alle zusammen in einem Extramonat vom Retreat, wo sie sich alle noch mal intensiv bemühten. Es kamen immer mehr Schüler aus anderen Orten herbei, wo sie ihr Regenzeit-Retreat verbrachten, und wurden alle bewirtet und von der Dorfgemeinschaft mit Essen versorgt.

Dann kam diese nächste Vollmondnacht. Der Erhabene saß im Freien draußen, umgeben von der Saṅgha, und er betrachtete die schweigende Saṅgha, die in tiefer Meditation auf seine Unterweisung wartete. Er sagte zur Saṅgha:

**Ehrwürdige Saṅgha, diese Versammlung ist frei von Geschwätz und Geplapper.**

Das kriegen wir auch für einen Moment hin. Das Freisein von Geschwätz und Geplapper ist Zeichen eines unabgelenkten Geistes. Wer schwätzt und plappert, verliert unheimlich viel von seiner Energie und seiner

---

Aufmerksamkeit. Er sagt weiter zur Saṅgha:

**Diese Versammlung ist aus reinem Kernholz.**

Das beste, harte, verlässliche Holz. Ganz verlässlich. Die Motivation ist so tief und so verlässlich. Er meinte natürlich den Geist der Praktizierenden, deren Motivation wirklich ein völlig verlässliches Fundament bildete. Und weil diese Saṅgha so ist:

**Deshalb ist sie der Gaben, der Gastfreundschaft und der Ehrerbietung würdig. Sie ist ein unübertreffliches Feld der Verdienste für die Welt.**

Das heißt, wer solchen Praktizierenden hilft, hat Anteil an deren Praxis, und die eigenen, positiven Kräfte werden enorm verstärkt durch diesen Kontakt mit der Saṅgha. Dieser Ausdruck „Feld der Verdienste“ ist ein ganz alter Ausdruck, der wirklich zweieinhalb tausend Jahre zurückgeht. Es ist so ein bisschen wie das Feld hier. Stellt euch vor, es wäre ein ganz fruchtbares Feld, was immer genug Regen bekommt, und alles, was man hineintut, bringt Früchte.

So wird auch eine praktizierende Gemeinschaft, die eine ehrliche Motivation hat, als ein reiches Feld der Verdienste betrachtet. Was immer man austauscht mit den Angehörigen dieser Gemeinschaft, inspiriert ganz stark. Jedes Wort, jede Geste hat eine ganz starke, inspirierende Wirkung.

Es wäre schön, wenn wir jetzt für dieses Elftages-Retreat auch eine solche Saṅgha bilden könnten. Ohne Geschwätz und Geplapper, tief mit unserer Motivation verbunden, unabgelenkt, voller Liebe und Mitgefühl, sodass alle, die sich um uns kümmern, wie zum Beispiel die beiden wunderbaren Frauen in der Küche, dass sie alle inspiriert sind, sich um solch eine Gruppe kümmern zu dürfen. Und dass die Gärtner, die um uns herum arbeiten, alle sagen: „Oh, was ist denn da los? Das ist ja eine ganz besondere Gruppe, die da zusammenkommt.“ Versteht ihr, was ich meine? Das ist die Ausstrahlung von einer wahren Saṅgha. Es ist immer ein lieber Blick da, immer ein offenes Ohr, immer eine kleine Geste der Unterstützung.

Der Buddha fährt fort und sagt:

**Macht man einer solchen Versammlung eine kleine Spende, so wird sie groß, und eine große wird noch größer.**

Das heißt also zum Beispiel, wenn man auch nur eine kleine Blume schenkt, entsteht so viel Freude und so viel Positives, als hätte man ein riesengroßes Geschenk gemacht. Der Buddha fährt fort und sagt:

**Eine solche Saṅgha, eine solche Versammlung ist in dieser Welt selten zu finden, und sie ist es wert, mit Gepäck beladen viele Meilen zu reisen, um sie zu sehen.**

Da nimmt man doch einiges an Reisen auf sich, um mit einer guten Saṅgha zusammen zu sein. So stellen wir uns vor, dass wir aufgrund der Qualitäten der Gemeinschaft uns wie von einem Magnet angezogen fühlen und gern die Schwierigkeiten auf uns nehmen, um viele Tage zusammen zu sein. Und dann fährt der Buddha fort und sagt:

**Einige der Mönche dieser Gemeinschaft sind bereits vollkommen verwirklichte Arhats. Ihre Triebflüsse sind versiegt, sie haben die Vollendung erreicht.**

Gemeint ist, dass sie überhaupt nicht mehr darauf aus sind, ihre eigene Existenz zu bestätigen durch Sprechen, Handeln usw. Sie haben keine Sorge mehr, nicht zu existieren. Sie brauchen keine Sinneseindrücke mehr, sie sind nicht mehr hungrig oder durstig nach allen möglichen Sinneseindrücken mit den fünf äußeren Sinnen, und sie brauchen auch nicht mehr Gedanken als Selbstbestätigung. Sie haben keine Angst mehr vor dem Tod, Leben und Tod sind für sie nicht mehr angstbesetzt. Sie sind auch nicht dabei, nach einer weiteren Geburt zu greifen. Sie haben sich völlig gelöst aus diesem Haften am Existenzkreislauf. Solche Praktizierenden, die überhaupt nicht mehr in dualistischer Wahrnehmung verweilen, nennt man vollkommen oder Arhats.

Wir benutzen hier einen Text aus der Theravada Tradition, aus dem Pālikanon, wo Arhat die höchste Verwirklichung ist. Bei uns in der tibetischen Tradition haben wir andere Namen, aber das spielt jetzt hier keine große Rolle. Der Buddha sagt:

**Einige von euch haben also bereits ihre Aufgabe erfüllt, sie haben die Bürde abgelegt, sie haben das wahre Ziel erreicht. Einige von euch haben die Fesseln des Werdens zerstört. Die Fesseln des Werdens sind all die Kräfte, die zu zwangsweiser Wiedergeburt führen. Und so sind diese Praktizierenden durch wahre Erkenntnis vollständig befreit.**

---

Der Buddha lässt so seinen Blick schweifen über die Saṅgha, er hat zuerst über diejenigen gesprochen, die die höchste Verwirklichung schon erlangt haben. Dann sagt er:

**Oh, und andere hier sind zwar noch nicht vollkommen befreit, aber sie brauchen auch keinerlei Wiedergeburt mehr anzunehmen. Sie werden mit dem Tod die Befreiung erlangen.**

Sie werden unmittelbar nach dem Tod in den reinen Bereichen wiedergeboren, werden dort Nirwana erlangen und nicht mehr in ein Leben wie dieses zurückkehren. Der Buddha schaut weiter und sagt:

**Oh, dann gibt es noch andere hier, die werden wohl noch einmal in diese Welt zurückkommen müssen, um die Fesseln des Verhaftet-Seins ganz aufzulösen. Und dann gibt es noch andere, die sind bereits in den Strom der Befreiung eingetreten. Sie haben ihren Geist bereits verstanden und es ist sicher, dass sie die vollständige Befreiung erlangen werden. Es wird nicht mehr lange dauern, höchstens noch sieben weitere Leben.**

Ist doch schon ganz gut, oder? Er schaut noch weiter und sagt: Einige von euch sind noch ganz schön aufgewühlt. Einige haben noch keinen so ganz klaren Gang. Aber das bedeutet nicht, dass ihr nicht schon in diesem Leben die vollständige Verwirklichung erlangen könntet.

Und zwar ist der erste Schritt, um den es jetzt geht, so zu praktizieren, dass wir nicht mehr in den ganz schwierigen Daseinsbereichen wiedergeboren werden. Das heißt, dass wir jetzt so leben und praktizieren, dass unser Geist sich immer mehr öffnet und auch im Tod in diese Öffnung weitergehen kann. Das ist jetzt das Nahziel. Darum geht es jetzt wirklich.

Das bedeutet, dass wir so mit unserem Geist arbeiten, dass uns die starken Kräfte von Hass, Begierde, Eifersucht und dergleichen nicht mehr in völlige Verstrickung schleudern können. Verstrickung ist, wenn man sich emotional richtig verbeißt und nicht mehr loslassen kann, wie ein Hund mit seinem Knochen.

Wenn wir sterben und haben noch ganz starke Emotionen, die in uns aktiv sind, dann verbeißen wir uns in den Traumbildern, die aufsteigen und lassen nicht mehr los. Das führt dann zu Wiedergeburten in Existenzen mit großem Leid. Die stärkste Kraft ist sicherlich der Ärger, der Hass. Aber auch Panik, starke Ängste, Phobien können uns natürlich völlig verwickeln. Und auch, wenn die Kraft der Begierde uns wie süchtig werden lässt, dann werden wir uns in solchen Existenzen verwickeln, die von einer Sucht des Habenwollens geprägt sind. Sucht im Sinne von völliger Abhängigkeit.

Diese Kräfte sind ja noch in uns aktiv. Ich glaube, wir können nicht sagen, dass wir... oder vielleicht schon, könnt ihr das sagen, dass ihr sie schon völlig hinter euch gelassen habt? Dass es sicher ist, wo es nach dem Tod weitergeht?

Das Schlimmste ist... *Teilnehmer: Die Verletzung des Ichs. Wenn das Ich sich verletzt fühlt, das ist sehr schwer anzunehmen.* Sehr gut, das werde ich jetzt mal aufnehmen.

Wenn wir das mal analysieren, das stimmt vollständig. Die Verletzung des Ich-Gefühls steckt hinter jeder Wut, hinter jeder Angst, jeder Bedrohung des Ich-Gefühls. Und dieses süchtige Verlangen, was zur Abhängigkeit führt, ist dieses Ich-Gefühl, was sich so danach sehnt, endlich erfüllt zu werden, endlich das zu bekommen, was es bisher noch nie bekommen hat.

Der Buddha sagt weiter: Ich habe euch schon viele Unterweisungen gegeben, wie ihr damit umgehen könnt. Er zählt dann all die verschiedenen Praktiken auf, die er seinen Schülern schon gegeben hat. Unter anderem, sagt er, habe ich euch die Praxis von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut gegeben, und ich habe euch angeleitet, über die Vergänglichkeit zu praktizieren.

Heute möchte ich euch die Unterweisung geben, mit dem Atem volles Gewahrsein zu entwickeln. Diese Unterweisung zur Praxis mit dem Atem beinhaltet all die anderen.

Es ist wirklich die Praxis mit dem Atem, nicht auf den Atem. Die meisten verstehen immer, wir müssten ständig auf den Atem achten. Dabei benutzen wir den Atem nur als Anker, um gewahr zu werden, und zwar aller Dinge gewahr zu werden.

Und jetzt, sagt der Buddha, werde ich euch erklären, wie man diese Achtsamkeit, dieses volle Gewahrsein mit dem Atem entwickelt. Wenn ihr sie ständig übt, wird sie von großem Nutzen sein, sie wird enorme Früchte hervorbringen. Ihr werdet alles verwirklichen, was ich je über das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein gelehrt habe.

Wir werden jetzt bei der Unterweisung immer wieder von vollem Gewahrsein sprechen und Achtsamkeit

---

weniger häufig benutzen, weil das Wort Gewährsein sehr viel weiter ist. Eigentlich ist es das, was der Buddha meint.

Merkt ihr das, wenn wir sagen Achtsamkeit, haben wir immer das Gefühl, uns auf etwas zu richten. Und es gibt ein Gefühl von nicht ganz entspannt sein, sondern einer etwas angestregten Konzentration. Gewährsein ist natürlicherweise anstrengungslos da, darum geht es. Also immer wenn ihr in buddhistischen Texten von Mindfulness auf Englisch hört oder Attention auf Portugiesisch, denkt daran, eigentlich meinte der Buddha damit ein Gewährsein, was immer weniger Fokus hat. Diese Korrektur müsst ihr beim Lesen fast aller buddhistischen Texte anbringen.

Wir gehen zum Beispiel durch Arraial d'Ajuda einkaufen, wir haben einen gewissen Weg zurückzulegen. Wenn wir hören, volle Achtsamkeit beim Gehen, denken wir vielleicht, wir müssten ganz genau darauf achten, wie wir die Füße setzen und wie sich der Körper bewegt. Aber volles Gewährsein bedeutet, dass wir dessen gewahr werden, dass das Gehen ganz von selber passiert, dass da gar niemand geht, dass die Sinneserfahrungen auftauchen und sich auflösen, ohne dass wir etwas zu tun brauchen.

Es wird alles so viel leichter und einfacher. Aber wir sind unabgelenkt.

Das war jetzt die Einleitung von Buddha Śākyamūni, bevor er dann die eigentliche Meditationsinstruktionen gibt.

## Meditation

Und jetzt machen wir das zusammen. Ich gehe jetzt mit euch in Form einer geleiteten Meditation durch die Instruktionen des Buddhas hindurch. Der Buddha sagt:

**Wir setzen uns nieder und wenn wir können, kreuzen wir die Beine, sei es in solch einer Hütte wie hier, sei es am Fuße eines Baumes, sei es im Wald, wo auch immer. Wir halten den Oberkörper aufrecht, und wir verankern das Gewährsein vor uns.**

Das bedeutet, dass wir den Blick entspannt vor uns ruhen lassen, ohne etwas zu fixieren. Und bei vollem Gewährsein atmen wir dann bewusst ein und atmen bewusst aus. Wir sind gewahr, wenn der Atem einfließt, und sind es gewahr, wenn der Atem wieder ausfließt.

**Lang einatmend wissen wir: Ich atme lange ein. Lang ausatmend wissen wir: Ich atme lang aus.**

**Kurz einatmend wissen wir: Ich atme kurz ein. Kurz ausatmend wissen wir: Ich atme kurz aus.**

Bei vollem Gewährsein lassen wir den Atem fließen, mal lang, mal kurz. Wir bemerken, wie unterschiedlich die Atemzüge sind.

**Einatmend erlebe ich alles, was im Körper geschieht, und ausatmend erlebe ich alles, was im Körper geschieht.**

Ich erlebe den physischen Körper, und ich erlebe den Atemkörper. Der Atemkörper ist unser dynamischer Körper.

**Einatmend bin ich aller Aspekte des Körpers gewahr und ausatmend bin ich aller Aspekte des Körpers gewahr.**

Einatmen und ausatmen. Wir halten kontinuierlich den Faden der Aufmerksamkeit. Einatmen bei völligem körperlichen Erleben und ausatmen bei völligem körperlichen Erleben. Einatmen und ausatmen.

**Einatmend beruhigt sich das körperliche Erleben und ausatmend beruhigt sich das körperliche Erleben.**

\*\*\*\*\*

## 3. Meditation

(Audio 2012 3.2. - 1)

Als Einstieg in die Meditation tut es gut, einige Gedanken der Dankbarkeit zu entwickeln für den heutigen Tag: Dankbar dafür zu sein, dass wir überhaupt noch leben und an diesem Tag praktizieren können.

---

Lasst uns einen tiefen Atemzug der Dankbarkeit für dieses Leben nehmen.

Ich spüre Dankbarkeit, atmen zu können.

Dankbar, dass es diese wunderbare Situation hier gibt.

Dankbar für die Gemeinschaft der Praktizierenden, die mich umgibt.

Dankbar dafür, den Dharma zu kennen.

Dankbar, dass so viele Menschen beigetragen haben, diesen Dharma bis heute zu erhalten.

Dankbar, dass die Natur um uns herum noch so kräftig ist und dass die Vögel zwitschern.

Und wir atmen weiter ein und aus. Das Atmen geschieht von selber und ist uns ein ganz einfacher Anker für die Achtsamkeit. Mal tiefer, mal kürzer.

Wie fühlt es sich jetzt gerade an zu atmen? Während ich einatme, spüre ich den gesamten Körper, und beim Ausatmen ebenfalls. Es ist, als würde unser gesamtes Sein einatmen und ausatmen. Tiefes, wohltuendes Atmen.

Es liegt jetzt an jedem einzelnen von uns, immer wieder zum Atem zurückzukehren und dadurch den Nutzen einer kontinuierlichen Aufmerksamkeit zu erfahren.

Und zwischendurch lenkt den Geist immer wieder auf den Wandel, das ständige sich Verändern allen Geschehens.

Es ist ganz normal, dass beim Meditieren Gedanken kommen, und auch, dass sich Spannungen aufbauen. Wir gehen damit ganz entspannt um. Es ist einfach Teil unseres Lebens und Erlebens.

Manche Gedanken, die völlig trivial sind, lassen wir einfach los, so wie sie sind und ohne uns weiter drum zu kümmern. Es reicht, zum Atem zurückzukehren und darin zu verweilen.

Bei anderen Gedanken, die immer wieder kommen, müssen wir gelegentlich etwas tiefer schauen. Was ist ihre Energie? Was steckt dahinter? Es gibt da viele Möglichkeiten, aber ich lade euch ein, vor allem einmal auf die Ängste zu schauen, die hinter solchen Gedanken stecken. Wir schauen ganz kurz hin, vielleicht sehen wir etwas, und dann erst gehen wir zum Entspannen über. Das machen wir bei hartnäckigen Gedanken.

Aber wenn da gar keine Gedanken sind, machen wir entspannt weiter, entspannen den Bauchraum und atmen ein und atmen aus.

Für die letzten zehn Minuten geht noch einmal in die völlige Entspannung hinein. Stellt euch vor, ihr sitzt wie der Buddha unter dem Bodhibaum im vollen Akzeptieren allen Seins.

Gewahres, ausgeglichenes Sein ist einfach von selbst.

\*\*\*\*\*

## 4. Pausen im Alltag nutzen

(Audio 2012 3.2. – 2a)

Falls wir jemals in irgendwelchen Situationen unruhig werden, ungeduldig, dann ist das eine gute Gelegenheit, uns daran zu erinnern, warum wir eigentlich in diesem Leben sind. Stellt euch vor, ihr steht im Stau in Sao Paulo oder irgendwo hier in Arraial d'Ajuda in einer Bank, die überhaupt noch nicht aufgemacht hat. Warum bin ich eigentlich hier? Vordergründig bin ich wohl hier, um etwas zu erledigen, aber das ist nicht der eigentliche Sinn meines Lebens.

Eigentlich bin ich hier, um Qualitäten zu entfalten, Qualitäten, die mich zutiefst inspirieren. Was sind denn die Qualitäten, die mich in meinem Leben am meisten inspirieren? Naja, wenn ich in so einer Schlange stehe, ist es offenkundig, dass ich erstmal daran denke, eigentlich ist das eine Situation, wo ich Geduld entwickeln kann. Ich kann sie auch nutzen, um Verständnis zu entwickeln.

Ich kann sie nutzen, um Weisheit, durchdringendes Verstehen zu entwickeln, zum Beispiel mit der einfachen Frage, wer wartet hier eigentlich gerade? Wer möchte hier eigentlich wohin? Dann merken wir, dass in diesem Fluss des Erlebens gar kein Jemand zu finden ist. Und schon sind wir mitten in einer zunächst unliebsamen Situation in unserer Praxis angelangt.

Wir atmen, wir stehen, sitzen, gehen oder liegen, und das Gewahrsein beginnt sich auf die gesamte Situation auszudehnen, bis es gar keinen Unterschied mehr zwischen uns und dem Erleben gibt. Und darin löst sich die Illusion eines getrennten Ichs auf.



\*\*\*\*\*

## 5. Kurzer Überblick über das Sutra

(Audio 2012 3.2. – 2b)

Gestern erzählte ich euch davon, wie es zu dieser Lehrrede über die Achtsamkeit mit dem Atem kam: Der Buddha war eigentlich recht zufrieden mit der Praxis seiner Sangha am Ende der Regenzeit. Er sah nun eine Möglichkeit, diese Praxis noch weiter zu unterstützen durch eine einfache Anleitung.

So sagte er zu den versammelten Mönchen und Nonnen und auch Laien-Praktizierenden: Hey, es läuft gerade ganz gut, wir bleiben einfach noch ein bisschen länger. Das hören die anderen von überall und kommen herbeigereist: Das wollen wir doch jetzt hören, was der Buddha da noch zu erzählen hat. Und einen Monat später, nachdem sie alle weiter fleißig praktiziert haben und die anderen dazu gereist kamen, gibt der Buddha diese Lehrrede zum Gewährsein Entwickeln mit dem Atem.

Zuerst drückt er ihnen wieder seine Zufriedenheit aus darüber, wie gut sie praktiziert haben, wie sich die Älteren um die Jüngeren kümmern, die Erfahrenen um die weniger Erfahrenen. Und dann gibt er ihnen diese einfache Unterweisung in sechzehn Schritten zum Arbeiten mit dem Atem. Danach erklärt er ihnen noch, wie diese sechzehn Schritte zusammenhängen mit all den anderen Unterweisungen, die er ihnen bereits in den Jahren davor gegeben hat. Das alles werden wir uns in diesem Retreat anschauen.

Und jetzt möchte ich mit euch die sechzehn Schritte durchgehen, auch wenn die späteren Schritte vielleicht nicht gleich so einfach nachzuvollziehen sind. Sie sind ein bisschen zu einfach, um einfach zu sein. Wenn ihr euch ganz auf die Einfachheit einlassen könnt, dann wird es tatsächlich einfach. Wenn ihr meint, es gäbe da was Schwieriges zu tun, dann wird es nicht klappen. Der Dharma ist sogar so einfach, dass eigentlich jedes Wort ihn nur noch komplizierter macht.

\*\*\*\*\*

## 6. Meditation

(Audio 2012 3.2. – 2c)

Also lasst uns mal durch die sechzehn Schritte durchgehen. Setzt euch wieder aufrecht und bequem hin, sodass der Oberkörper gerade ist und dass wir eine gute Verbindung mit der Erde haben. Der Blick fällt vor uns irgendwo hin, ohne zu fixieren. So sind wir nicht davon abgelenkt umherzuschauen.

Aufrecht und gesammelt sitzen wir und atmen ein und atmen aus, voll bewusst. Wir sind würdige, ganz einfache menschliche Wesen.

Wir lassen alle Gedanken über uns selbst und unser Leben los und richten unsere Achtsamkeit darauf, den Atem in seiner Vielfalt zu erkunden.

Tief einatmend sind wir bewusst, dass wir tief einatmen. Tief ausatmend sind wir bewusst, dass wir tief ausatmen. Es tut gut an dieser Stelle einfach mal ein, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen, um den Atem voll und ganz zu spüren.

Kurz einatmend wissen wir, dass wir kurz einatmen und kurz ausatmend wissen wir, dass wir kurz ausatmen. Wir lassen unseren Atem seinen ganz natürlichen Rhythmus finden.

Einatmend bin ich aller Aspekte des körperlichen Erlebens gewahr und ausatmend ebenso. Ich erlebe den gesamten Atemprozess und all die Empfindungen in den verschiedenen Teilen des Körpers.

Physischer Körper, energetischer Körper und Geist werden als Einheit erlebt.

Immer wieder mal kommen tiefe Atemzüge abwechselnd mit verhaltenen, kleineren Atemzügen. Das sind die ganz natürlichen Ausgleichsbewegungen unseres Organismus.

Indem wir uns so ganz den natürlichen Rhythmen anvertrauen und nicht mehr kontrollieren, erleben wir, was der Buddha als nächsten Schritt beschreibt:

Einatmend beruhigen sich die körperlichen Gestaltungen, die körperlichen Erfahrungen und ausatmend beruhigen sich die körperlichen Gestaltungen. Indem wir nicht mit Anhaften und Ablehnen reagieren, kann sich alles beruhigen.

---

Einatmend erfahren wir, wie sich eine Erfahrung von Freude und Glück ausbreitet, und auch beim Ausatmen bemerken wir, wie sich Freude und Wohlgefühl ausbreiten. In dieser Phase des Prozesses richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie harmonisierend entspannte Achtsamkeit wirkt.

Es tut so gut, mit einem sanften Gewahrsein zu atmen. Wir erlauben dem Atem ganz ruhig zu fließen.

Manchmal bemerken wir kleine Stockungen. Da können wir noch tieferes Vertrauen entwickeln und auch da hinein entspannen und loslassen.

Wir lassen uns ganz in den Ausatem fallen. Wir lassen den Einatem vollends in uns eintreten, ohne irgendetwas zurückzuhalten. Einatmen und Ausatmen.

Einatmend erlebe ich, was im Geist vor sich geht und ausatmend erlebe ich, was im Geist vor sich geht. In dieser Phase des Prozesses werden wir voll und ganz bewusst, was eigentlich alles im Geist los ist, und dabei bleibt weiterhin die Atmung unser zentraler Anker.

Wir bemerken, wie sich unsere Gedanken manchmal mit Geräuschen beschäftigen, manchmal mit Körperempfindungen. Manchmal tauchen Erinnerungen auf. Wir sehen, wie sich der Geist immer wieder mit irgendetwas beschäftigt. Und wir sehen, dass es völlig unnötig ist.

Einatmend und ausatmend erleben wir die geistigen Gestaltungen.

Einatmend und ausatmend beruhigen sich die geistigen Gestaltungen. Sie beruhigen sich ganz einfach, weil wir weiter im fließenden, nicht haftenden Gewahrsein bleiben.

Indem sich die geistigen Gestaltungen beruhigen, erleben wir den Geist des Gewahrseins einfach so, wenn es nicht aufgewühlt ist. Wie ist der Geist einfach so?

Dem Geist tut es gut, dass er so in Ruhe gelassen wird, dass er sich so entspannen darf. Eine feine, ganz ruhige, heitere Freude beginnt spürbar zu werden. Es ist so etwas wie eine heitere Gelassenheit.

Wenn wir jetzt nicht angreifen und uns nicht ablenken, dann sammelt sich unser Geist wie von selber immer tiefer. Einatmend erlauben wir dem Geist, sich zu sammeln und ausatmend erlauben wir dem Geist, sich zu sammeln. Wir lassen jeden Versuch los, den Geist ruhig halten zu wollen.

Und so befreit sich der Geist von allem Manipulieren, von allem Wollen. Einatmend befreit sich der Geist, ausatmend befreit sich der Geist.

Dieser freie Geist wendet sich jetzt dem Erleben selber zu und sieht den Wandel. Er sieht die Unbeständigkeit allen Erlebens. Strömendes Gewahrsein, strömendes Erleben.

Einatmend erlebe ich die Unbeständigkeit und ausatmend erlebe ich die Unbeständigkeit. Einatmend erlebe ich den Wandel und ausatmend erlebe ich den Wandel. Im Sehen des Wandels löst sich alles Greifen auf.

Einatmend und ausatmend sehe ich das Nachlassen von allem Greifen und Anhaften.

Einatmend sehe ich, dass sich alle Ursachen für Leid auflösen. Ausatmend sehe ich, wie sich alle Ursachen für Leid auflösen.

Einatmend sehe ich, wie sich Identifikation auflöst, und ausatmend sehe ich, wie sich Identifikation auflöst. Einatmend erfahre ich völlig gelöstes Sein. Ausatmend erfahre ich völlig gelöstes Sein.

Einfache, gelöste Präsenz.

\*\*\*\*\*

## 7. Sitzhaltung

(Audio 2012 3.2. - 3)

Das waren jetzt die sechzehn Schritte der Meditation mit dem Atem. Ich habe bemerkt, dass einige von euch sich es selbst etwas zu schwer gemacht haben. Die hauptsächliche Schwierigkeit liegt darin, dass ihr einfach nicht auf Stühlen sitzen wollt, obwohl das für euch doch viel leichter gehen würde. Der Teilnehmer auf dem Stuhl saß ziemlich ruhig, ihr ändert eher nicht. Wenn ihr es wirklich mal leicht haben wollt, eine ganze Stunde zu sitzen, setzt euch doch auf den Stuhl, macht es euch nicht schwer.

---

Du sitzt gut, aber du solltest jetzt noch versuchen, so nach vorne zu wippen, und dann gebt ihr hinten die Kissen drunter, dann sind die Knie schön auf dem Boden, und dann setzt ihr euch zurück. Dann habt ihr ein ganz stabiles Dreieck, wo ihr euch in alle Richtungen abstützen könnt, völlige Stabilität. Wenn ihr hinten etwas höher sitzt, wird es noch leichter für den Rücken.

Viele von euch machen ja Yoga und Tai-Chi und so, und dann seid ihr versucht, euch so ganz nah am Boden entlang aufzusetzen, weil ihr denkt, ja, das wollen wir doch wie die Inder irgendwie hinkriegen. Und dann bleibt immer diese Restspannung im unteren Teil der Wirbelsäule, im unteren Teil des Rückens.

Wenn man auf einem Stuhl sitzt, stellt man die Beine ein bisschen auseinander, sodass auch ein Dreieck entsteht, dass die Knie ruhig so ein bisschen auseinander gehen, damit auch oben auf dem Stuhl dasselbe Gefühl von Beweglichkeit in der Hüfte entsteht. Wenn dieses Gefühl von Beweglichkeit da ist, wenn sich die Hüften richtig bewegen, können, dann sitzt ihr richtig. Seht ihr das, wie beweglich das ist? Da kann der Körper jede Form von Ausgleichsbewegung machen.

Vertraut uns, wir haben Leute über Jahre, Jahrzehnte meditieren sehen und alle versuchen sie immer möglichst ohne Kissen auszukommen, aber das führt auf die Dauer einfach wirklich zu Verspannungen.

Wenn man sich zum Beispiel so ein Kissen unter die Knöchel legt, dann muss man umso höher mit dem Hintern sitzen. Der Tipp, um jedes Mal die Position zu finden, ist, wenn es euch möglich ist, die beiden Knie auf den Boden so nach vorne zu wippen. Dann macht ihr euch dahinter so viel Kissen, wie ihr braucht, dass wenn ihr zurückwippt, ihr immer noch auf dem Boden bleibt mit den Knien, dann ist es richtig. Passt auf, dass euer Knöchel oder eure Ferse nicht unter dem Becken ist, das gibt zu starken Druck, und das tut auf die Dauer weh.

Und wenn wir jetzt schon mal dabei sind, machen wir das auch noch richtig mit dem Sitzen auf dem Stuhl. Hier ist ein rechter Winkel im Kniegelenk, das ist gut. Die Beine gehen auch so wie beim Sitzen auf dem Boden auseinander, sodass dann ein Dreieck entsteht. Die Füße sind flach auf dem Boden, damit man richtig guten Bodenkontakt hat.

Hier ist dieselbe Beweglichkeit, die ich euch vorhin auch auf dem Kissen gezeigt habe. Diese Beweglichkeit entspannt den Körper die ganze Zeit über beim Meditieren, weil ganz feine Ausgleichsbewegungen die ganze Zeit über stattfinden.

Man kann sich natürlich auch hier ein Tuch drüber legen. Das ermöglicht, die Hände nicht nur auf die Knie zu legen, sondern auch ins Tuch, einfach die Hände ein bisschen ablegen, dass sie dann auch liegen. Und wenn ich mal sechzig Jahre alt bin, dann werde ich auch so liegen.

*Teilnehmerin: Zum Meditieren diese kleinen Bänke?* Ja, diese Bänke sind sehr gut. Man öffnet dann auch ein bisschen die Knie. Man muss sich vielleicht was Weiches hier drunter machen. Aber auch da ist die volle Beweglichkeit des Beckens gegeben, mit der Wirbelsäule. Ihr müsst halt schauen, dass die Knie etwas geschont werden, dass ein bisschen was Weiches drunter kommt.

*Teilnehmer: In der Literatur bin ich dem Meditationsgürtel begegnet, wofür ist der?* Das ist die Erfindung für Yogis, die die ganze Nacht durchsitzen möchten. Man kann den Meditationsgürtel hier ums Knie binden, dann geht der hier über die Schulter und dann können sie sich ein bisschen in den Gürtel hinein entspannen. Der hält sie dann, und sie können sitzend die Nacht über meditieren. Ein breiter Gürtel, so zehn cm breit. Das kann man auch mit einem Tuch machen. Diesen Gürtel um den ganzen Körper braucht ihr nicht, ihr seid noch nicht so diese Yogis, die dann irgendwie jahrelang in den Höhlen meditieren.

Die traditionelle Haltung ist so, dass man die linke Hand unten, die rechte Hand oben zusammenlegt. Es gibt Haltungen, wo man darauf Wert legt, dass sich die Daumen berühren. Aber das ist vorwiegend, um den Geist etwas wacher zu bekommen. Das ist eine kleine Aufmerksamkeit, eine kleine Anstrengung, die da reingeht.

Wenn wir völlig entspannen und der Geist sich von selbst beruhigt, dann legen wir die Hände einfach ineinander, ohne uns um die Daumen zu kümmern. Normalerweise ist es so, dass die Handposition sich nach der Beinposition richtet. So wie wir meditieren, ist der rechte Fuß für gewöhnlich oben, und deswegen ist auch die rechte Hand für gewöhnlich oben.

Das gilt auch, wenn wir in den vollen Lotus oder Vajrasitz gehen, dann ist auch der rechte Fuß oben. Wenn es umgekehrt sein sollte, wenn der linke Fuß oben wäre, dann wäre es angemessen, auch die linke Hand oben liegen zu lassen. Das hat damit zu tun, dass die Energieflüsse dann noch etwas harmonischer fließen.

Wenn der Geist ruhig ist und wir wirklich unabgelenkt sind, dann ist die Haltung mit den Händen auf den Knien oder Oberschenkeln oft auch sehr gut. Sie öffnet noch etwas mehr, aber sie lädt manchmal auch die

---

Ablenkung ein, und dann muss man eventuell sagen, okay, jetzt nehme ich die Hände wieder in die Mitte zurück.

Als Meditierende beobachten wir den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Geistesverfassung die gesamte Zeit. Ihr werdet zum Beispiel merken, wenn ihr ein Bein ausstreckt, dass das schon die Tendenz zu vermehrtem Gedankenfluss unterstützt. Es kommen dann mehr Gedanken, wenn man ein Bein ausstreckt. Und wenn ihr das Bein wieder zurückholt, wird es leichter, den Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen.

Aber das Einschränken der Beine kann auch dazu führen, dass mehr Anspannung entsteht. Wenn das der Fall ist, strecken wir beide Beine aus, lehnen uns mit einem Kissen gerade gegen die Wand und lassen alles einfach völlig entspannt. Wenn wir in der Haltung dann merken, dass der Geist jetzt schläfrig wird, so entspannt ist er schon, dann ist es vielleicht an der Zeit, die Beine wieder reinzuholen.

Wir sind also ständig dabei zu spüren, wie Körper und Geist zusammenarbeiten. Wenn wir merken, dass das Kinn in die Höhe geht, und wir ein bisschen abheben, vielleicht auch ein bisschen stolz werden, dann korrigieren wir das Kinn und schauen wieder runter. Und wenn wir merken, dass der Kopf zur Seite geht, weil wir mit bestimmten Geisteszuständen verbunden sind, dann kommt der Kopf wieder hoch und wir sind wieder zentrierter.

So sind wir ständig dabei, die Einheit von Körper und Geist zu spüren. So wie auch jetzt in der Übung. Einatmend spüren wir den ganzen Körper und ausatmend spüren wir den ganzen Körper.

Einatmend und ausatmend spüren wir den Geist. Natürlich machen wir auch die Verbindung zwischen beiden.

\*\*\*\*\*

## **8. Erläuterungen der Stufen eins bis acht**

(Audio 2012 3.2. – 4b)

Jetzt gehe ich nochmal die sechzehn Schritte durch, die sechzehn Schritte des Entwickelns von Gewahrsein mit dem Atem. Also zuerst die Vorbereitung, wir setzen uns hin, verschränken die Beine, Oberkörper aufrecht und sammeln unsere Aufmerksamkeit vor uns, das heißt, der Blick ist entspannt vor uns gerichtet.

Wir sind an einem Ort, wo wir völlig unabgelenkt sein können. Der Buddha spricht vom Wald unter einem Baum oder von einer Hütte, er meinte so eine Bambushütte.

Dann ist der erste Schritt, dass wir die Achtsamkeit auf den Atem richten und bewusst sind, wie er manchmal lang einfließt und lang ausfließt. Das mehr oberflächliche Atmen ist schon der zweite Schritt. Also das Beobachten des langen Atems ist der erste, und der zweite Schritt ist das Beobachten des kurzen Atems. Der Buddha wollte damit schon auch sagen, dass wir in dieser ersten Phase ruhig auch mal tief durchatmen und in der zweiten Phase den Atem schon etwas ruhiger und flacher werden lassen.

Der Buddha macht also kein Rebirthing mit uns, wo wir tief zyklisch durchatmen, bis das ganze emotionale Material hochkommt. Er lässt den Atem zur Ruhe kommen, wie er das natürlicherweise tut.

Der dritte Schritt ist, einatmend und ausatmend erlebe ich alle Körper. Mit allen Körpern im Plural meint der Buddha den physischen Körper, den Atemkörper - die Gesamtheit der Atemerfahrung - und auch den subtilen Energiekörper. Er nennt das auf Pali und auf Sanskrit den Prāṇakāya, den Energie- oder Atemkörper. Das ist der dritte Schritt, also umfassend der gesamten körperlichen Erfahrung bewusst zu werden, während wir einatmen und während wir ausatmen.

Der vierte Schritt ist, zu bemerken, wie sich dadurch die körperlichen Erfahrungen beruhigen. Der Buddha sagt, einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen und ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen. Der Buddha benutzt diesen seltsamen Ausdruck Gestaltungen im Sinne von etwas, was wir tun. Das Wort kommt von Karma, von Handeln, was hier benutzt wird, also etwas, mit dem wir unser Erleben gestalten. Das Sanskrit-Wort ist Saṃskāra, was hier benutzt wird, Kara ist dasselbe Verb wie für Karma, das bedeutet tun.

Da zeigt sich ein etwas anderes Verständnis von dem, was wir normalerweise einfach körperliche Erfahrungen nennen. Wir denken, wir setzen uns hin und dann passieren uns unsere Erfahrungen. Tatsächlich ist es aus Buddhas Sicht so, dass wir gestaltend mitwirken, auch im körperlichen Erleben.

Wir haben in der Vergangenheit Muster geschaffen, also Kräfte erzeugt, die jetzt zu diesem Erleben führen,

---

und in der Gegenwart gestalten wir auch dieses Erleben mit. Jemand, der in der Vergangenheit völlig heilsam gehandelt hat, erfährt ständig in seinem Körper sehr angenehme Erfahrungen. Jemand, der viel Mist gebaut hat, erfährt sehr viel Unangenehmes im Körper, zum Beispiel Rippenbrüche und so weiter. Das kommt von früherem Handeln, was nicht in völliger Ausgeglichenheit stattgefunden hat.

Es ist also so, dass die Kräfte aus der Vergangenheit unser jetziges Erleben gestalten, und unsere jetzige Geisteshaltung gestaltet auch unser körperliches Erleben. Wir können jetzt durch eine heilsame Geisteshaltung so viel angenehme Körperempfindungen nicht erzeugen, sondern zulassen. Die begleiten diese heilsame Geisteshaltung.

Das habt ihr alle schon erfahren. Wenn ihr mal Schmerzen hattet und es euch irgendwie möglich war, einen heilsamen Geistesstrom zuzulassen, zu erfahren, dass mitten in die Schmerzen etwas ganz Angenehmes hineinwirkt und spürbar wird. Ich habe das zum Beispiel gemerkt, als nach meinem Rippenbruch die Kenia mir ihre Hände aufgelegt hat, und sie war selber in einem ganz heilsamen Geisteszustand, und ich konnte dann auch in einen ganz heilsamen Geisteszustand reingehen. Dann veränderte sich das Erleben.

Das können wir auch alleine. Wenn wir ausreichend Meisterschaft über unseren Geist haben, können wir auch alleine in solche heilsamen Geisteszustände eintreten.

Aus all diesen Gründen spricht der Buddha von Gestaltungen und eben nicht einfach nur von etwas, was wir passiv erfahren. Was also in diesem vierten Schritt passiert, ist, dass die heilsame Achtsamkeit die körperlichen Gestaltungen beruhigt. Das können wir regelmäßig jedes Mal erfahren, wenn wir uns mit dieser entspannten Achtsamkeit mit dem Körper verbinden.

Der fünfte Schritt ist, sagt der Buddha, einatmend erlebe ich Freude, ausatmend erlebe ich Freude. Das Wort Freude bezieht sich hier auf eine vom Körper vermittelte Erfahrung von Freude. Weil die körperlichen Gestaltungen sich beruhigen, entsteht diese Freude. Die ist natürlich geistig, aber sie ist verbunden mit der körperlichen Erfahrung.

Der sechste Schritt ist, einatmend erlebe ich Glück, ausatmend erlebe ich Glück. Der Unterschied ist hier, dass wir in ein mehr geistiges Erleben gehen, dass wir glücklich sind, solches Wohlgefühl erfahren zu können. Wir lassen uns darauf ein, auch unabhängig vom Körper, einfach dieses geistige Wohlgefühl, dieses Glück, sich ausbreiten zu lassen in unserem Geist.

Diese Grundhaltung von freudigem Glück ist die beste Ausgangsposition, um sich dann den geistigen Gestaltungen zuzuwenden. Und so ist der siebte Schritt, einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen, ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen.

Immer noch mit dem Ein- und Ausatmen verbunden, geht unsere Entdeckungsreise jetzt nicht mehr durch den Körper, sondern wir schauen hin, was alles bei uns los ist. Was da für Gedanken, für Eindrücke, für Sinneswahrnehmungen sind, all das, das wird geistige Gestaltungen genannt. Und wieder benutzt der Buddha den Ausdruck Saṃskāras, also Gestaltungen, denn das gleiche gilt hier, dass wir in der Vergangenheit und jetzt aktuell dieses Erleben mitgestalten.

Ich darf vielleicht Bezug nehmen auf das Erlebnis eines Teilnehmers am ersten Abend, als ihn die Uhr da oben total gestört hat. Er hat mir erzählt, dass er am zweiten Tag diese Uhr gar nicht mehr wahrgenommen hat. Sein Erleben der Uhr war ein durch die eigenen inneren Prozesse gestaltetes Erleben. Es gibt nichts in der Uhr, was uns zwingt, Abneigung zu erleben. Es gibt nichts darin, was uns irgendwie stören müsste. Aber so, wie wir mit Sinneseindrücken umgehen, wird es dann zu etwas, was wir als störend erleben.

Dass das jetzt aktuell so passiert, hat damit zu tun, wie wir schon in der Vergangenheit gedacht und gehandelt haben. Die Vermutung liegt nahe, dass er schon in der Vergangenheit nach Ruhe gestrebt und bestimmte Vorstellungen über Uhren entwickelt hat. Das heißt, die vergangenen Muster und Gedanken haben eine Kraft entwickelt, die heute zu einer bestimmten Interpretation des Wahrgenommenen führen, und das gestaltet das Erleben.

Damit spricht der Buddha ein ganz interessantes Faktum über menschliche Wahrnehmung an. Unsere Wahrnehmung ist selten faktisch. Das heißt, sie ist eigentlich immer gefärbt von vergangenem Erleben und den damit verbundenen Interpretationen. Wie wir die Vögel erleben, ist geprägt von vielem, was da mitspielt. Allein schon, dass wir sie als Vögel identifizieren, ist Ausdruck vergangener Erfahrungen.

Das heißt, wenn wir jetzt in der Meditation einatmend unsere geistigen Gestaltungen erleben und ausatmend, dann werden wir uns dieses subtilen Prozesses bewusst. Wir sind bewusst, dass ein aufgewühlter Geist damit

---

zu tun hat, dass wir dem, was passiert, zu starke Bedeutung geben. Wir geben dem, was stattfindet, eine emotionale Bedeutung. Wir identifizieren uns mit jemandem, der dieses und jenes mag oder nicht mag.

Wenn es dann im nächsten Schritt heißt, einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen, ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen, das ist der achte Schritt, dann ist es das Loslassen dieser Identifikationen und emotionalen Interpretationen, die da gemeint sind. Das ist ein ganz tiefer Prozess.

Wenn wir die geistigen Gestaltungen beruhigen möchten, dann müssen wir was loslassen. Was wir loslassen, sind unsere Interpretationen der Wirklichkeit. Und dadurch beruhigen sich die geistigen Gestaltungen. Denn wir tun kein Öl mehr aufs Feuer. Das Öl sind unsere Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens. Wenn die nicht mehr dazu kommen, dann entspannt sich die geistige Wahrnehmung.

Da sind noch Geräusche von Uhr und Vogel und körperliche Wahrnehmung, und da tauchen noch Bilder auf. Aber sie sind aus emotionaler Sicht gesehen irrelevant. Sie sind einfach, wie sie sind. Es gibt keine Notwendigkeit zu reagieren. Und das entspannt zutiefst.

Das waren die ersten acht Schritte. Konntet ihr folgen? Denn eure Aufgabe wird sein, in der persönlichen Praxis heute diese acht Schritte immer wieder zu vollziehen. Die anderen acht erkläre ich dann morgen. Okay, das wäre jetzt der Schluss der formellen Erklärung für heute.

\*\*\*\*\*

## 9. Meditation

(Audio 2012 3.3. - 1)

Wir setzen uns wieder aufrecht hin, wenn es geht, mit verschränkten Beinen. Wir lassen den Blick etwas gesenkt vor uns verweilen. Wir wenden unsere Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausstreichen des Atems zu.

Lang einatmend wissen wir, ich atme lang ein. Lang ausatmend wissen wir, ich atme lang aus. Wir spüren genau hin, wie sich tiefe Atemzüge anfühlen.

Kurz einatmend wissen wir, ich atme kurz ein. Kurz ausatmend wissen wir, ich atme kurz aus. Wir spüren genau hin, wie sich kurze Atemzüge anfühlen. Wir bemerken, wie unterschiedlich jeder Atemzug vom vorhergehenden ist.

Einatmend erlebe ich alle Körper und ausatmend erlebe ich alle Körper. Während wir des Atems weiterhin bewusst sind, öffnen wir uns für die Gesamtheit körperlicher Erfahrungen.

Einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen. Ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen.

Einatmend löse ich mich aus allem Reagieren gegenüber den körperlichen Erfahrungen, und ausatmend ebenso.

Einatmend erlebe ich Freude, ausatmend erlebe ich Freude. Weiterhin verbunden mit dem Atem, bemerke ich, wie sich Wohlgefühl im Körper ausbreitet, das auch den Geist erreicht.

Einatmend erlebe ich Glück, ausatmend erlebe ich Glück. Wohlgefühl, Freude, Dankbarkeit verbinden sich zu einem Gefühl von Glück.

Einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen, ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen. Bewusst ein- und ausatmend erleben wir zugleich alles, was im Geist vor sich geht.

Einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen, ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen. Was auch immer im Geiste aufsteigt, wir folgen ihm nicht, und so kann er sich beruhigen.

Einatmend erlebe ich den Geist, ausatmend erlebe ich den Geist. Wir erleben den Geist, so wie er auch ohne die geistigen Gestaltungen ist. Wir erleben die verschiedenen Stimmungen, die Geschmäcker, die der Geist hat. Einatmen, ausatmen und den Geist beobachten.

Einatmend erfreue ich den Geist, ausatmend erfreue ich den Geist. Unsere sanfte, nicht wertende Aufmerksamkeit erfreut den Geist.

Einatmend sammle ich den Geist, ausatmend sammle ich den Geist. Achtsam ein- und ausatmend, ohne auf irgendetwas zu reagieren, beruhigt und sammelt sich der Geist. Achtsam ein- und ausatmend, ruht der Geist in sich selbst.

---

Einatmend befreie ich den Geist, ausatmend befreie ich den Geist. Wir befreien den Geist, die Meditation von allem Wollen, von aller Manipulation und von allen fixen Vorstellungen.

Einatmend sehe ich die Unbeständigkeit, ausatmend sehe ich die Unbeständigkeit. Stets weiter bewusst ein- und ausatmend, untersuchen wir den Wandel aller Erscheinungen. Körperempfindungen wandeln sich, geistiges Erleben ändert sich, der Geist selbst, die Bewusstseinszustände ändern sich - alles, was ich für das Ich und die Welt halte, alles ist im Wandel.

Einatmend sehe ich das Nachlassen und ausatmend sehe ich das Nachlassen. Wir sehen das Nachlassen von Fixierungen, von Anhaften, das Nachlassen von Identifikationen.

Einatmend sehe ich das Aufhören, ausatmend sehe ich das Aufhören. Das Greifen hört auf, indem wir die Natur des Wandels zutiefst verstehen. Je tiefer wir die Natur des Seins verstehen, ihre Unbeständigkeit, den ständigen Wandel, den Prozess, desto weniger greifen wir.

Einatmend sehe ich völlige Gelöstheit, ausatmend sehe ich völlige Gelöstheit. Gewahres, gelöstes Sein.

\*\*\*\*\*

## **10. Bodhicitta, Ichlosigkeit**

(Audio 2012 3.3. – 2a)

Für die Unterweisung jetzt lasst uns den Wunsch entwickeln, dass wir diese Unterweisung empfangen und aufnehmen, um damit wirklich das Wohl der Wesen zu bewirken. Wir nennen dies die Einstellung des Bodhicitta, und auch das Empfangen von Unterweisungen ist eine Dharma-Praxis. Sie mit diesem Herzensgeist des Erwachens zu empfangen ist die bestmögliche Motivation. Eigentlich sollten wir diese Motivation jedes Mal hervorrufen, wenn wir Unterweisungen lesen, hören, studieren oder praktizieren.

Bodhicitta ist der Wunsch, alles zu tun, damit alle das Erwachen erlangen. Es bleibt nicht bei dem Wunsch, auf den Wunsch folgt das Umsetzen ins Handeln. Und wenn wir es ganz umgesetzt haben, dann verwirklichen wir das Bodhicitta, das heißt, wir werden ganz zu diesem Herzensgeist aller Erwachten.

Ihr könnt euch das vielleicht nicht so recht vorstellen, was es bedeutet, schon ganz zu Anfang des Weges diese umfassende Motivation zu erzeugen. Aber es macht unglaublich viel aus, jetzt schon, auch wenn wir uns noch für so klein halten, kleiner als Ameisen im Vergleich zu den Buddhas, dass wir uns sagen: Wenn ich dann mal so ein großer, starker Elefant bin, dann werde ich alle Wesen schützen und zum Erwachen bringen.

Wenn wir immer diesen Wunsch nähren, alles, was wir hören, für alle dann zu nutzen, dann wird das ein unglaublicher Beschleuniger auf unserem Weg sein. Und wir werden nie in die Falle tappen, dass wir das, was wir verstehen oder das, was wir geschenkt bekommen, für uns behalten, sondern werden es ganz natürlich mit anderen teilen. Die Motivation des Bodhicitta sprengt alle Grenzen der Ichbezogenheit.

Wir können uns nicht damit identifizieren, klein zu sein. Wir werden uns nicht damit identifizieren, groß zu sein. Wir bleiben stets die Diener aller Wesen und wissen dabei genau, dass weder der Diener noch die Lebewesen im letzten Sinne existieren. Das heißt, wir identifizieren uns auch nicht mit der Rolle des Dieners. Das ist etwas ganz Wichtiges. Wenn Weisheit und Mitgefühl zusammenkommen, dann entsteht die Möglichkeit, sich voll und ganz zu geben, ohne sich daran für wichtig zu nehmen.

So ist die Grundmotivation, mit der wir jede Unterweisung hören, diese innere Einstellung, einfach mal zuzuhören und zu sagen: Möge der größtmögliche Nutzen hieraus entstehen. Das nennen wir das Herz des Erwachens oder das Herz der Erwachten, Bodhicitta. Alle Buddhas haben das gemeinsam. So wie auch Śākyamūni gesagt hat, ich habe euch alles gegeben, ich habe nichts versteckt. Alles, was ich je verstanden habe, habe ich versucht weiterzugeben. Und diese Einstellung, alles aufzunehmen, alles zu verstehen und es allen weiterzugeben, das ist einfach Bodhicitta.

Wir lassen keine Selbstzweifel - diese Zweifel in Bezug auf unsere eigene Fähigkeit – uns daran hindern, das umsetzen zu können. Denn es ist nicht das Ich, das dann anderen helfen wird. Es ist nicht das Ich, was jetzt diese Unterweisungen gibt. Das Helfen passiert einfach, die Unterweisungen geschehen. Es sind diese erwachten Qualitäten, die unserem Geist innewohnen, die das alles tun.

Das Ich kann dem nur im Wege stehen, das kann nur störend wirken auf diesen Prozess. Je natürlicher und je offener wir werden, desto spontaner und natürlicher laufen diese Prozesse ab. Das ist so wunderbar, je weiter

---

wir auf dem Weg fortschreiten, desto mehr kann das Ich abtreten. Oder wir können es auch umgekehrt sagen, je mehr das Ich abtritt, desto mehr vollzieht sich der Weg.

Naja, und dann ist es auch kein Ich, was das Erwachen erlangt. Im Erwachen gibt es kein Ich. Das ist das Ende dieser Illusion. Das Ende der Illusion, ein vermeintliches Ich für abgrenzbar und individuell zu halten. Das, was wir das Ich bezeichnen aus erwachter Perspektive, ist ein Strom von erwachten Qualitäten.

Wenn der Buddha sagt, ich gehe nach Benares, dann ist es einfach dieser Strom erwachter Qualitäten, der sich nach Benares begibt. Da ist nicht das Gefühl von Abgrenzung. Da ist kein Glaube mehr daran, dass es da etwas Dauerhaftes gäbe, was man jetzt zum Beispiel Śākyamūni nennen könnte. Es ist ein Geistesstrom in völliger Offenheit, in völliger Durchlässigkeit, der spontan mit allen seinen Qualitäten auf jede Situation auf dem Weg eingeht.

Könnt ihr euch das so ein bisschen vorstellen? Es ist gut, sich das vorzustellen. Es ist wichtig, eine kleine Idee davon zu haben. Es ist total einfach. Stellt euch vor, der Buddha steht auf vom Bodhibaum, da wo er in Bodhgaya gesessen hat, und läuft los, völlig sorgenfrei, Herz vollkommen offen. Nicht die Spur von irgendeiner Angst, im völligen Einklang mit allem, was ist.

Wenn er Menschen begegnet, versteht er gleich, was sie brauchen. Tiere haben natürlicherweise Vertrauen zu ihm, aber nicht mehr die Spur von Aggressivität. Menschen, die ihm begegnen, sagen, oh, das ist aber ein würdiger Mensch. Und wenn er spricht, dann berühren die Worte direkt das Herz. Das ist ganz einfach. Das ist bloß, weil da kein Ich mehr ist, was dem Ganzen im Wege steht.

Er kann mit dem Wort Ich sprechen, klar, ich habe Hunger, ich gehe dahin und dorthin, ich mache jetzt das. Aber das ist bloß Konvention, das sind konventionelle Begriffe. Verwechselt nicht den konventionellen Begriff Ich mit einer vermeintlich dauerhaften Wirklichkeit.

*Teilnehmer: Ich habe nur einen kleinen Zweifel, das ist die Steuernummer. Man bekommt sie mit sechzehn und die bleibt, bis man stirbt.*

Das ist genau das Beispiel für ein konstantes Konzept. Auch dein Name wird dich dein Leben lang begleiten, das ist so ein konstanter Begriff. Eine Nummer, ein Name bleibt unangetastet, weil es eine Erzeugung des Geistes ist.

Als ich so klein war und bei meiner Mutter in den Armen lag, schon da hieß ich Tilmann. Ich guckte meine Mutter mit großen Augen an und war dabei, die Welt zu entdecken. Jetzt nennt man mich immer noch Tilmann. Aber wo ist da der Tilmann? Da ist ein Strom, der weitergegangen ist und sich entwickelt hat. Der Name Tilmann ist immer gleich geblieben. Ich hätte auch das Gefühl haben können – habe ich auch lange gehabt – dass ich ein Tilmann bin, dass sich irgendetwas ganz Konstantes durch die Welt bewegt, von einer Situation in die andere, immer der Tilmann.

Habt ihr auch das Gefühl, dass ihr so von einer Situation zur anderen geht? Um es ganz klar zu machen, was für eine Identifikation da besteht, stellt euch vor, ich nehme ein Foto von euch aus der Kindheit - ihr seht schon lange nicht mehr so aus wie auf dem Foto - und dann spucke ich darauf. Macht das was? Selbst mit dem Papierfoto sind wir identifiziert. Versteht ihr? Namen und Bilder bleiben, die verändern sich nicht.

*Teilnehmer: Der einzige Mensch, der das machen kann, bist du selbst. Dieses Foto verändern.* Ja, im Innern, genau, ich muss es im Geist auflösen. Das ist jetzt schön, dass du das sagst. Das machen wir in der Meditation, wir lösen die fixen Vorstellungen über uns selber auf. Wir entdecken, dass dieser Körper ein ständiger Prozess ist. Wir entdecken, dass die Welt unserer Wahrnehmungen in ständigem Wandel ist. Wir entdecken, dass sich Erinnerungen verformen, dass sich alles wandelt, egal um welche Bilder und Geistesinhalte es sich handelt.

Die Gedanken ändern sich, aber selbst den Geist ohne Gedanken beginnen wir zu erleben als etwas total Dynamisches. Dann begreifen wir, hey, das, was ich bin, das ist ein Strom, das ist ein Fluss, das ist ein Prozess, ich bin Prozess, das ist nur ein Name für diesen Prozess.

Vom Fluss Amazonas haben wir ja schon viel gehört. Selbst wenn wir den Amazonas nie gesehen haben, haben wir eine Vorstellung. Und den Namen Amazonas gibt es schon so lange. Aber nicht eine Sekunde gibt es denselben Amazonas wie vorher. Es ist immer anderes Wasser in einem immer etwas anderen Flussbett, was Amazonas genannt wird. Der Begriff bleibt stabil, obwohl sich das Beschriebene ständig verändert.

Das können wir auf alles übertragen. Das, was mit einem Begriff beschrieben ist, zum Beispiel ein Haus, ist in ständigem Wandel, es ist nicht für eine Sekunde genauso wie in der letzten Sekunde. Selbst die Mauern verändern sich, die Steine. Ganz zu schweigen von den Pflanzen, Tieren und Menschen. Die Luft, die



---

Lichtverhältnisse, die Feuchtigkeit, alles verändert sich.

Wir haben für alles Begriffe, und wir sollten mal schauen, was hinter den Begriffen ist. Was wird mit den Begriffen beschrieben? Wir haben alle Namen, und dieser Name ist noch derselbe wie letztes Mal. Ich begegne Sabine und denke, die kenne ich doch. Ja, Pustekuchen, kenne ich überhaupt nicht, die hat sich inzwischen total verändert.

Ich habe Erinnerungen, und ein bisschen von dem, was ich kenne, ist immer noch erkennbar. Aber innerlich, der Körper hat sich verändert, ihre Wahrnehmungen haben sich verändert, sie hat viele Gemütszustände durchgemacht - alles, da ist so viel passiert. Das könnte man jetzt über jeden Einzelnen von uns sagen.

Wenn wir dessen nicht bewusst sind, wenden wir uns an den anderen Menschen, als ob wir ihn jetzt kennen würden. Doch wir wenden uns immer nur an die Person, die wir in unserer Vorstellung haben, und dann entsteht Konflikt. Dann entsteht die Schwierigkeit, sich wirklich zu verstehen, denn wir sprechen mit jemandem, den wir noch aus unserer Vorstellung betrachten, und der andere fühlt sich schon anders.

Am stärksten wird das deutlich zwischen Eltern und Kindern. Kinder haben ein Bild von ihrer Mutter und ihrem Vater entwickelt, und die Eltern haben ein Bild von ihren Kindern entwickelt. Wenn sie diese Vorstellungen nicht auflösen, sind sie immer noch dabei, die alten Konflikte auszutragen, alte Geschichten.

Oder wenn Paare zusammenkommen, sich lieben und heiraten und dabei sind, sich ganz zu entdecken. Da entsteht ein Bild, das sich verfestigt. Und dann verändert sich der eine, dann der andere, und beide sind plötzlich enttäuscht, weil sie nicht mehr den wiedererkennen, den sie mal geliebt haben. Es gibt da eine Enttäuschung, weil es ein Erzeugen von Konzepten, von Vorstellungen gab. Wir haben Vorstellungen entwickelt und halten diese Vorstellungen für die Wirklichkeit.

In der gesamten Praxis des Dharmas und insbesondere jetzt in dieser Praxis, die wir hier durchführen, geht es darum, die Vorstellungen aufzulösen und in direktes Erkennen der Wirklichkeit einzutreten. Völlig eins zu werden mit der Schau der Wirklichkeit. Und wenn wir wirklich sind, einfach so sind, dann können wir auch die Begriffe wieder benutzen, ohne dass das irgendein Problem erzeugt.

Der zentrale Irrtum ist, dass wir uns selbst und auch andere für etwas Beständiges und Individuelles halten. Den Irrtum aufzulösen, dass wir uns für etwas Beständiges halten, geschieht durch das Betrachten von Wandel, Vergänglichkeit. Den Irrtum aufzulösen, dass es sich bei unserem Geistesstrom um etwas Individuelles, also um etwas Abgegrenztes handelt, geschieht durch das Betrachten von dem, was sich tatsächlich manifestiert, was übrigbleibt, wenn wir uns entspannen.

Solange wir an unseren Vorstellungen, Erinnerungen, Vorlieben und Abneigungen festhalten, sind wir in einer ziemlich soliden, abgegrenzten Welt. Aber je mehr wir den Geist befreien von diesen Fixierungen, desto mehr kommen Qualitäten zum Vorschein, die bei jedem von uns gleich sind.

Also individuell sind unsere karmischen Tendenzen, das, was aufgrund unserer Handlungen, des Denkens und so weiter entsteht. Aber das, was sich manifestiert und weitergeht, wenn sich diese karmischen Tendenzen auflösen, das ist allgemein, das können wir bei jedem finden.

Das ist sehr merkwürdig. Es ist nicht so, dass die Erfahrungen des Offen-Seins, des Entspannt-Seins sich genauso unterscheiden würden voneinander wie die Erfahrungen des Gefangenenseins. Gefangenesein ist sehr individuell. Jeder hat seine eigene Welt, sein eigenes Gefängnis. Es ist schwer, wirklich das Gefängnis des Anderen zu kennen. Jeder lebt in seiner eigenen Welt, und deswegen haben wir das Gefühl, wir seien Individuen, also abgrenzbare Einheiten, die nicht weiter unterteilt werden können.

Wenn wir den Geist aber entspannen, fallen zum einen die Grenzen weg, und zum anderen merken wir, dass innendrin alles in wechselseitiger Abhängigkeit ist. Innerlich ist alles im Entstehen, in Abhängigkeit, das eine bedingt das andere, es sind ständige Kräfte am Wirken. Und wir suchen nach einem Wesenskern, nach etwas, was unser individueller Wesenskern wäre, und wir finden ihn nicht. Ständig finden wir nur diese Kräfte, die am Wirken sind. Je entspannter wir werden, desto ähnlicher ist es bei unserem Nachbarn, bei unserem Gegenüber, das ist dann nicht mehr so individuell.

Diesen Prozess, den ich jetzt beschrieben habe, den unterstützen wir mit diesen sechzehn Phasen, die im Ānāpānasati-Sutra beschrieben werden.

\*\*\*\*\*

---

## 11. Erläuterung der sechzehn Stufen

(Audio 2012 3.3. – 2b)

Gehen wir nochmal die acht Schritte von gestern durch. Zunächst mal **werden wir des langen Atems gewahr**, im zweiten Schritt **werden wir des kurzen Atems gewahr**. Das hört sich an wie eine einfache Achtsamkeitsübung. Aber es bringt uns schon mit dem Puls des Lebens in Kontakt: Hey, das verändert sich ja ständig, einatmen, ausatmen, ich bin ja in ständigem Austausch mit allem.

Da finden ganz viele Verstehens-Prozesse statt, während ich scheinbar nur auf den Atem meditiere. Ich bin direkt mit den tiefsten menschlichen Fakten konfrontiert, dass ich zum Beispiel gar nicht weiterlebe, wenn jetzt kein nächster Einatem mehr kommt. Ich habe einen direkten Spiegel und merke, wie sich meine Atmung im Laufe des Tages ständig verändert. Und das schon beginnt das Gefühl von etwas Beständigem, Soliden in mir aufzulösen.

Dann beginnen wir im dritten Schritt, **alle Körper wahrzunehmen**. Das bedeutet die Gesamtheit der körperlichen Erfahrungen, aber auch den Atemkörper und den energetischen Fluss. Das löst diese Idee auf, dass dieser Körper etwas Solides wäre. Wer sich auf diesen dritten Schritt richtig einlässt, kann den Körper nicht einfach mehr als etwas nur Solides wahrnehmen, geht nicht. Dieser Körper wird als Prozess erlebt.

Dann gehen wir weiter: Im vierten Schritt **beruhigen wir die körperlichen Gestaltungen**. Das ist auch interessant: Körperliche Gestaltungen beruhigen sich mit unserer geistigen Haltung. Wenn unsere geistige Haltung natürlich voller Anspannung ist, dann erleben wir auch mehr Spannung im Körper. So ist dieser vierte Schritt im Grunde genommen ein tiefes Erforschen der Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, und dass wir tatsächlich dabei sind, unser Erleben ständig zu beeinflussen, also zu gestalten.

Da beginnen wir zu verstehen, dass in diesem Prozess Kräfte aktiv sind, die wir beeinflussen. Wir sind also nicht mehr Opfer unseres Körpers. Wir haben einen Einfluss auf körperliche Empfindungen. Das ist interessant. Wir steigen aus dem Gefühl aus, dass wir so ein Ich in einem fremden Körper wären, der wie so ein Zuhause ist, in dem wir uns halt aufhalten, aber auf den wir keinen Einfluss haben. Wir entdecken, dass es eine wechselseitige Beziehung ist, also dass der Körper den Geist beeinflusst und der Geist den Körper.

Wir atmen weiter und gehen in den fünften Schritt, und **wir erleben Freude**, also ein Wohlgefühl, was sich aus dem Körper im Geist ausbreitet. Interessant ist auch, dass da Geist und Körper parallel gehen. Wenn dieses körperliche Leben harmonisch ist, harmonisiert das den Geist und führt zu Freude. Wir sehen, in diesem Prozess haben wir es jetzt geschafft, unser Reagieren auf die körperlichen Erfahrungen zu beruhigen. Das tut gut.

Wir sind im Grunde genommen dabei, den Körper zu heilen und jetzt auch schon zu Beginn den Geist zu heilen. Wenn wir jetzt weitergehen mit dem **Erleben von Glück** im sechsten Schritt, bedeutet das, dass unsere Achtsamkeit sich mehr auf den Geist ausrichtet und wir in dieser wohlthuenden, heilsamen, geistigen Verfassung bleiben.

Wir erleben natürlich, dass es da noch ganz viele Kräfte gibt, also sprich Gedanken, Haften an Wahrnehmungen und so, die aufwühlend wirken. **Wir erleben die geistigen Gestaltungen**, das ist der siebte Schritt. Wir merken, dass wir da auch aktiv dran beteiligt sind. Dass die Gedanken nicht einfach kommen und uns einen drüber hauen und wieder weggehen, wenn sie Lust haben, sondern dass wir ständig dabei sind, Gedanken zu erzeugen, zu nähren und auch die Fähigkeit haben, sie wieder aufzulösen.

Wenn ich jetzt sage Gedanken, dann meine ich damit ja auch all die Emotionen, also all das, was wir Angst, Ärger, Habenwollen und so nennen. Wir haben ja oft so das Gefühl, mich befällt die Angst. Jetzt auf dem Hintergrund dieses etwas ruhigeren Geistes entdecken wir, dass Angst davon abhängt, wie stark wir sie nähren, welche Aufmerksamkeit wir ihr schenken. Das heißt, wir sind ständig dabei zu gestalten. Wir sind nicht mehr das Opfer eines uns fremden geistigen Erlebens, was wie auf uns eindrischt oder uns in die Mangel nimmt, sondern wir sind Gestaltende in einem Prozess.

Dann sagen wir, ja, wenn das so ist, dann werde ich jetzt mal mithelfen, dass sich dieser Prozess etwas beruhigt, dass nicht mehr so viel Spannung entsteht. Das ist der achte Schritt: Bewusst **ein- und ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen**. Das heißt, ich nehme das Ruder jetzt in die Hand und werde ein bisschen Kapitän im eigenen Schiff.

Das erste, was ich mache, ist aufräumen, ein bisschen Ruhe schaffen. Denn ich brauche Klarheit, um deutlicher zu sehen, deutlicher verstehen zu können. Da sich jetzt die geistigen Gestaltungen beruhigen, können wir zum

---

neunten Schritt übergehen, wo ich den Geist als solchen erlebe. Ich bin nicht mehr hin- und hergeworfen von den Winden dieser Gedanken, Gefühle und so weiter, sondern es entsteht eine innere Ruhe. Endlich kann ich mich mal dem zuwenden, was allgemeinhin Geist genannt wird.

Was ist das eigentlich, dieses Phänomen Geist? In dieser neunten Phase **erlebe ich den Geist** mal aktiv oder sogar sehr aktiv, mal ruhig und mal sogar ganz ruhig, ohne Gedanken. Manchmal erlebe ich ihn ganz angespannt und manchmal weit und offen.

Aber etwas ist ganz anders als früher. Ich nehme ihn jetzt wahr. Das war früher nicht möglich. Früher war ich nur Spielball von diesen karmischen Kräften. Versucht mal einem Kind zu zeigen, es soll seinen Geist beobachten. Das ist wahnsinnig schwierig, die sind ja immer von den Sinneseindrücken und den Gefühlen hin und her geschleudert. Naja, und die Erwachsenen sind auch nicht viel anders.

Aber wenn wir es schaffen, die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen, die geistigen Gestaltungen zu beruhigen, dann können wir den Geist anschauen. Und dieses ruhige, nicht wertende Betrachten erfreut, das tut gut, das gibt ein geistiges Wohlgefühl.

Was der Buddha damit meint ist, dass wir in den Geist schauen, ohne uns zu identifizieren. Genau wie wir vorher in den Körper schauen, ohne uns mit dem Körper zu identifizieren, in die Empfindungen, in die Sinneswahrnehmungen schauen, ohne uns damit zu identifizieren - dieses Beobachten, ohne ständig zu bewerten, ist gut, ist schlecht - das entspannt den Geist.

Normalerweise sind wir immer dabei, uns schon wieder manipulieren zu wollen: Jetzt sei doch mal gut, jetzt mach' das doch mal so, jetzt hab' doch mal da ein bisschen mehr Geduld - wir sind immer dabei, uns irgendwie in eine Richtung kriegen zu wollen. Dieses nicht wertende Betrachten des Geistes ist, als ob wir aus einem Korsett aussteigen. Korsett, das sind die Vorstellungen: So sollte ich sein, dann machen wir das so, dann kommt alles gut und dann ist alles in Ordnung. Dieses Korsett hat all diese Ideen, wie wir zu sein haben.

Wir beobachten einfach, **das erfreut den Geist**. Das ist der zehnte Schritt. Wie gut das tut, endlich mal aufatmen zu können.

Das kann ganz tief gehen. Wir haben die Möglichkeit, da in tiefe Samādhis einzutreten, in tiefe Meditation. Das hängt davon ab, dass wir das Manipulieren aufgeben. Das ist dann bereits der elfte Schritt, wo es heißt: **Ein- und ausatmend sammle ich den Geist**. Der Geist sammelt sich dank der nicht wertenden, nicht identifizierenden Achtsamkeit. Da kommt ein Klang, und wir entspannen. Da kommt ein Körpergefühl, wir entspannen. Da kommt eine Erinnerung, wir entspannen. Jedes Mal, indem wir so loslassen, helfen wir dem Geist immer mehr, sich zu setzen. Dieses fortgesetzte nicht Reagieren, dieses fortgesetzte einfach nur Beobachten und nicht drauf Einsteigen, das trägt zur Sammlung des Geistes bei. Elfter Schritt, wir sammeln den Geist. Der Geist sammelt sich von selbst.

Diese geistige Sammlung kosten wir aus, und wir genießen die Stabilität des Geistes. Wir erlauben das, wir machen jetzt da keine Unruhe.

In dieser geistigen Sammlung tauchen Ideen auf wie: Das möchte ich haben, das will ich immer wieder, wie gut meditiere ich - das alles sind Begrenzungen. Das kann dazu führen, dass wir den Geist stabil halten wollen, aber im Grunde genommen in seiner Beweglichkeit einschränken. Das kann hinführen bis zu Geisteszuständen, in denen wir gar keine Sinneswahrnehmungen mehr haben und keinerlei verstehende Bewusstseinsregungen mehr stattfinden. Das sind so kleine meditative Gefängnisse.

Der zwölfte Schritt heißt deswegen: **Ein- und ausatmend befreie ich den Geist**. Damit ist gemeint, dass ich den ruhigen, gesammelten Geist jetzt befreie, sodass sich in der Ruhe seine ganze Dynamik zeigen kann.

Das war zu Buddhas Zeiten ein ganz entscheidender Unterschied zu den anderen Yogis, die andere spirituelle Wege gegangen sind. An diesem Punkt verstand der Buddha, dass es darum geht, vollkommen natürlich und ohne jede Manipulation zu sein.

Wenn der Geist so frei, ruhig und klar ist, dynamisch, dann haben wir ein total gefügiges Untersuchungsinstrument, wie so ein super Elektronenmikroskop oder wie ein super Hubble-Teleskop. Ein ganz feines Instrument wird unser Geist. Mit diesem feinen Instrument untersuchen wir dann die verschiedenen Aspekte unseres Lebens. Man nennt das das Untersuchen der Dharmas. Das wird oft falsch übersetzt, manche nennen das das Untersuchen der geistigen Begriffe und so komische Übersetzungen.

Es geht hier darum, die Wirklichkeit zu erforschen: Wodurch entsteht Leid, wodurch entsteht Erwachen? Wie geschieht Sinneswahrnehmung, wo entsteht Täuschung und wie kann man sich befreien von Täuschung? Was

---

ist eigentlich das Ich, das Selbst? Gibt es eine Seele? Und so weiter und so fort. Wir untersuchen Aspekte der Wirklichkeit, deren besseres Verständnis uns befreien kann. Wir untersuchen zum Beispiel auch die gesamten Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge: Wenn ich mich so verhalte oder wenn ich so spreche und denke, wie kommt es, dass dann das die Folge ist? Wie hängt das mit meinem früheren Handeln zusammen? Diese Zusammenhänge werden auch alle untersucht.

Dieses Untersuchen der Wirklichkeit ist der dreizehnte Schritt, wo es heißt: **Ein- und ausatmend sehe ich die Unbeständigkeit.** Das Wort Unbeständigkeit ist hier ein Platzhalter für all die anderen möglichen Dharma-Untersuchungen, die wir an der Stelle machen können. Wandel, Unbeständigkeit ist der größte Schlüssel, den wir haben, um zu einem Verständnis der Wirklichkeit zu kommen.

Aber wir könnten dort auch hinschreiben: Einatmend sehe ich das abhängige Entstehen, ausatmend sehe ich das abhängige Entstehen. Das ist ein anderer wichtiger Aspekt der inneren Betrachtung, zu verstehen, dass nichts aus sich selbst heraus existiert, dass alles von anderem abhängig ist, und dass Leid nicht einfach so entsteht, sondern ganz klare Ursache-Wirkungs-Ketten hat. Und Freiheit fällt auch nicht einfach so vom Himmel, sondern stellt sich durch das Unterbrechen der Kette an einem bestimmten Punkt ein. All das ist mit diesem dreizehnten Schritt gemeint.

Das ist also intelligente Meditation. Das ist überhaupt das große Merkmal buddhistischer Meditation. In buddhistischer Meditation geht es nicht um die Geistesruhe. Die Geistesruhe macht den Geist nur zu einem guten Werkzeug, um dann zu durchdringender Seinserkenntnis zu gelangen.

Immer wenn Erkenntnis auftritt, kommt es zu den drei folgenden Schritten:

Nehmen wir mal an, in unserer Verwirrung hätten wir an etwas festgehalten, zum Beispiel an einem geliebten Menschen, und wir sehen dann ganz tief unsere eigene Unbeständigkeit und die Unbeständigkeit des Anderen. Kaum dass wir wirklich sehen, dass sowohl wir selber als auch der andere ein sich ständig wandelnder Prozess sind, bricht die Illusion von einer dauerhaft stabilen Beziehung. Das heißt, wir wissen, ich kann sterben, der andere kann sterben. Ich werde mich ändern, der andere wird sich ändern.

Dadurch kommen wir zum vierzehnten Schritt: **Ein- und Ausatmend sehe ich das Nachlassen meines Greifens.** Nach etwas, was ich als im Wandel begreife, fasse ich nicht mehr, greife ich nicht mehr, als wäre es etwas Beständiges. Ich bin bewusst, dass sich alles wandelt und dass es Kräfte geben wird, die uns auf jeden Fall auch irgendwann mal auseinander führen.

Das heißt, ich kämpfe nicht mehr gegen das Leben. Es ist das Nachlassen des Kampfes. Und das geschieht immer. Immer wenn wir die Wirklichkeit erkennen, löst sich eine Täuschung auf, und das bewirkt ein Nachlassen von all dem Greifen und Fixieren, die in der Täuschung aktiv waren. Indem das Greifen nachlässt, kommt es dazu, dass das Leid aufhört. Wenn das Greifen verschwindet, hört auch das damit verbundene Leid auf.

Das ist also der fünfzehnte Schritt: **Ein- und Ausatmend sehe ich das Aufhören.** Ich sehe das Aufhören all der Kräfte, die diese Täuschung, die dieses Greifen, die dieses Leid aufrechterhalten. Wenn die Erkenntnis allumfassend ist, kommen die Kräfte zum Erliegen, die zu einem weiteren Greifen nach noch einer Existenz und noch einer Existenz führen.

Also was hier in diesen Schritten beschrieben wird, kann sich mal auf einzelne Prozesse beziehen oder auch auf den globalen Prozess des Erwachens. Wenn es zum Aufhören dieser Leid erzeugenden, Täuschung erzeugenden Kräfte kommt, dann kommt es zum sechzehnten Schritt: **Ich sehe völlige Gelöstheit.**

Der Buddha sagte immer, ich erfahre und sehe. Ich habe erfahren und sehe, das heißt, ich verstehe. Verstehen bedeutet hier, ich bin ganz und gar dazu geworden. Wir nennen das im Deutschen, es verwirklicht haben.

Ich gebe euch mal ein Beispiel, an dem sich dieser Prozess gut nachvollziehen lässt. Es ist ein altes Beispiel aus den buddhistischen Sutren:

Eine Frau hatte ihren einzigen Sohn verloren und brachte das tote Baby, den toten Säugling, zum Buddha und bat ihn, ob er ihn nicht wiederbeleben könnte. Der Buddha sagte, nein, er ist tot, das geht nicht. Die Frau rief, aber nein, der ist nicht tot, der muss nur zum Leben wiedererweckt werden. Der Buddha sagt, okay, wenn du mir Senfsamen aus einem Haus bringen kannst, in dem noch niemand gestorben ist, dann werde ich das Kind wieder zum Leben erwecken. Die Frau war ganz glücklich, geht fort und bittet um Senfsamen.

Sie geht zum ersten Haus, könnt ihr mir Senfsamen geben? Na klar, hier hast du. Ich wollte noch fragen, ist in eurem Haus schon mal jemand gestorben? Oh, letzten Monat der Großvater und die Großmutter vor drei Jahren,

---

und ich habe auch schon drei Kinder verloren. Na, dann halt nicht den Senfsamen von hier. So geht sie von einem Haus zum anderen und könnte überall Senfsamen bekommen, aber findet kein Haus, in dem niemand gestorben ist.

Sie beginnt die Unbeständigkeit, den Wandel, die Vergänglichkeit zu verstehen. Sie versteht, dass kein Mensch dem Tod entgehen wird. Sie weint, aber sie weint jetzt im Verstehen. Sie geht zurück zum Buddha und erzählt ihm, was sie erlebt hat. Es wird offenkundig, dass ihr Greifen nach dem Kind nachlässt.

Der Buddha gibt ihr eine Unterweisung über die Natur menschlichen Seins, dass Geburt immer in Tod endet, bei manchen früher, bei manchen später. Und im vollen Verstehen dieses Phänomens und auch dadurch, dass sie andere getroffen hat, die dasselbe erlebt haben, beginnt ihr Leid sich zu beruhigen. Dann machen sie eine Zeremonie für das Kind, verbrennen es, es wird bestattet. Wenn dieser Prozess 100% voll und ganz durchlebt wird, dann kommt es zu völliger Gelöstheit.

Das war jetzt ein ganz grobes Beispiel von einem starken, emotionalen Leid.

Aber dieser Prozess findet immer statt, wo sich etwas verspannt hat und wo dann Erkennen dazu führt, dass das Greifen nachlässt. Das Greifen lässt nach, das Leid hört auf und wir treten in Gelöstheit ein. Jedes Untersuchen und Verstehen von Gesetzmäßigkeiten führt zu solch einem Eintreten in gelöstes Sein. Und wenn es vollständig ist, dann sprechen wir vom vollkommenen Erwachen.

Dann beschließt der Buddha diese Passage und sagt:

**So wird das Gewahrsein mit dem Atem entfaltet und geübt, dass es von großer Frucht und großem Nutzen ist.**

Wer immer wieder durch diesen Prozess durchgeht, wird erleben, dass jede Praxis-Sitzung zu kleinen Verständnissen oder manchmal zu großem Verstehen führt und diese entspannende Wirkung freisetzt. Aber ihr müsst dafür Abschied nehmen von einer Meditation, wo es euch nur um Wohlgefühl geht. Wer wirklich den Weg des Buddhas gehen möchte, der praktiziert intelligente Meditation, forschende, untersuchende Meditation, die immer weiter geht, die immer das noch nicht Verstandene ansteuert und untersucht.

Aus diesem Grund hat es sich in der buddhistischen Tradition eingebürgert, von zwei Phasen der Meditation zu sprechen, Śamatha und Vipassana, geistige Ruhe und intuitive Einsicht. Eigentlich sind die beiden überhaupt nicht getrennt voneinander. Wenn wir uns öffnen, bringt jeder Moment von Ruhe auch schon ein tieferes Verstehen.

Manche Kommentare würden sagen, die ersten zwölf Schritte sind Śamatha und die letzten vier gehören dann zu Vipassana. Aber das stimmt nicht. Ich habe euch gezeigt, wie bereits beim ersten und zweiten Schritt ein Verstehen beginnt. Allein schon auf den Atem zu meditieren, lässt ein Verständnis von der prozesshaften Natur allen Seins entstehen. Und das wird immer stärker, je weiter wir einsteigen in diese sechzehn Schritte.

Das ist also eine künstliche Unterscheidung zwischen Śamatha und Vipassana. Sobald der Geist einigermaßen klar ist, können wir bereits einigermaßen klar erkennen. Je klarer der Geist, desto klarer können wir erkennen. Versteht ihr das?

Es ist nicht so, dass heute die buddhistischen Meditationen die einzigen wären, die solch einen Weg gehen. Es haben so viele Austausche stattgefunden, auch mit den hinduistischen Meditationen, dass sich auch in der hinduistischen und in der taoistischen Tradition und in anderen Traditionen Meditationsformen entwickelt haben, die auf Weisheit und Einsicht abzielen. Damals war es der riesige Unterschied zwischen dem Ansatz von Buddha Śākyamūni und den anderen Meistern. Aber dieser Unterschied besteht so hundertprozentig nicht mehr.

Aber es macht den großen Unterschied zu vielen heute vertretenen spirituellen Richtungen, die nicht wirklich auf Seinerkenntnis aus sind. Es geht oft einfach um Glauben oder um Wohlgefühl. Es mag um Ekstase gehen oder um spirituelle Kräfte. All das hat überhaupt keinen Platz hier in diesem Ansatz. Gibt es nicht. Keine Faszination, keine Versprechen, einfach ein ganz klarer Weg, den ihr gehen oder nicht gehen könnt.

\*\*\*\*\*

---

## 12. Kurze Zusammenfassung der sechzehn Schritte

(Audio 2012 3.3. – 3)

Dieser Prozess der sechzehn Schritte mag euch etwas mühsam oder irgendwie besonders lang vorkommen. Heute Morgen haben wir ihn in einer Stunde recht gut untergebracht. Wenn ihr euch daran gewöhnt, dann vollzieht er sich innerhalb von drei, vier Minuten.

Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Man setzt sich hin, bemerkt den Atem ein- und ausfließen, die Atmung wird gefühlt im ganzen körperlichen Empfinden. Das tiefe Akzeptieren von diesem körperlichen Empfinden bewirkt sofort, dass es sich beruhigt. Das bewirkt ein Wohlgefühl, und das Wohlgefühl bewirkt, dass wir den Geist jetzt deutlicher wahrnehmen können.

Wir atmen weiter ein und aus und nähren die geistigen Gestaltungen nicht mehr. Die Hintergrund-Qualität des Geistes als klar und gewahr wird ganz deutlich.

Wir bemerken, wie lebendig das Ganze ist, wie es ein ständiger Prozess ist. Wir lassen ganz los in dieses prozesshafte Erleben hinein, und wir landen in Gelöstheit.

Das geht wirklich so schnell und so einfach. Das Wunderbare ist, dass uns dieser Prozess aufgeschlüsselt wurde und wir einzelne Etappen jetzt zur Verfügung haben, die wir uns eine nach der anderen auch erarbeiten können.

Die Mahamudra-Meister sagen, ein Moment des klaren Schauens und schon löst sich alles. Das sind dann nicht mehr drei, vier Minuten, wir können unmittelbar in dieses gelöste Sein eintreten.

Dann fragen wir uns aber, wie geht das denn, wie macht man das denn? Und da gibt es dieses strukturierte Erklären. Das war jetzt eine kleine Einleitung, um euch wieder daran zu erinnern, wie grundeinfach das ist.

\*\*\*\*\*

## 13. Ānāpānasati und die vier Arten von Gewährsein

(Audio 2012 3.6. – 3b)

Bis hierhin waren wir in unserem Lesen des Sutras von Buddha Śākyamūni. Jetzt möchte ich weiterlesen im Text und euch die nächsten Passagen erklären. Der Buddha hat also gerade die Praxis in sechzehn Schritten erklärt. Er stellt nun die Frage:

**Wie vollenden wir das Vierfache Kultivieren von Gewährsein durch das Üben und Entfalten des Gewährseins mit dem Atem? Er gibt selber die Antwort: Immer, wenn wir voll bewusst, lang oder kurz einatmen oder ausatmen oder uns wie beschrieben darin üben, alle Körper zu erleben und die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen, dann verweilen wir im Betrachten des Körpers als Körper, einfach als Körper. Ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem Kultivieren von Gewährsein mit dem Körper, wobei Ein- und Ausatem hier als Körper gelten.**

Der Buddha nimmt hier die vier ersten Schritte von den sechzehn Schritten, fasst sie zusammen und sagt, das ist, was ich anderen Ortes das Kultivieren von Gewährsein mittels des Körpers genannt habe. Der Buddha lehrt hier gerade eine einfache Form der Atempraxis, auf vier Schritte zusammengefasst.

Die ersten vier werden im ersten Schritt zusammengefasst, das ist die Praxis von Gewährsein mit dem Körper. Die Schritte sind: Beim langen Ein- oder Ausatmen bewusst sein, beim kurzen Ein- oder Ausatmen bewusst sein, alle Aspekte des körperlichen Erlebens voll mit zu erfahren und die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen. Und das machen wir voll bewusst, das heißt hier **ausdauernd, wissensklar und achtsam**.

Ausdauernd bedeutet, dass wir immer wieder in diese Betrachtung zurückkehren, dass wir wirklich eine Ausdauer zeigen, dieses Gewährsein auf den Atem voll und ganz in unserem Bewusstsein zu etablieren. Wissensklar bedeutet, dass der Geist hell und wach ist und tatsächlich auch sehen und verstehen kann. Und damit das möglich ist, müssen wir weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben. Das bedeutet, wir lassen das übliche Beschäftigtsein hinter uns und widmen uns ganz dieser Praxis.

---

Er sagt, das wäre das Betrachten des Körpers als Körper. Das ist eine komische Formulierung, da muss man eigentlich das Wort einfügen, das Betrachten des Körpers einfach als Körper, als bloßen Körper. Also den Körper als Körper betrachten bedeutet, ihn völlig ohne Identifikation zu untersuchen, zu betrachten als gerade das, was er ist und nichts mehr, nichts hineininterpretieren.

Das ist überhaupt ein Merkmal dessen, wie der Buddha gelehrt hat, dass es ihm immer darum ging, die Dinge einfach mal so zu nehmen, wie sie sind, ohne gleich schon mit diesen gewohnten Interpretationen zu kommen. Zum Beispiel körperliche Erscheinungen gleich als meinen Körper zu betrachten, sondern die Dinge direkt so zu nehmen, wie sie erfahren werden.

Wenn wir das tun, entspricht das dem Kultivieren von Gewahrsein mit dem Körper. Wobei wir hier Ein- und Ausatmen als ein körperliches Phänomen betrachten. Das heißt, man braucht sich nicht unbedingt zu überlegen, ob es jetzt ein geistiges Phänomen ist, ob es eine Empfindung ist. Im Rahmen dieser Praxis bleiben wir bei dem rein körperlichen Phänomen. Dann beschreibt der Buddha die nächste Stufe:

**Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Freude und Glück zu erleben oder die geistigen Gestaltungen wahrzunehmen und zu beruhigen, dann verweilen wir im Betrachten der Empfindungen als bloße Empfindungen, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem Kultivieren von Achtsamkeit auf Empfindungen, wobei hier Ein- und Ausatmen als Empfindungen gehen.**

Dieser zweite Schritt beinhaltet die vier Etappen von fünf bis acht aus den sechzehn. Das Auftauchen von Wohlgefühl oder Freude ist eine Empfindung. Genauso auch das Empfinden von Glück, was noch viel stärker im Geist ist. Und dann die geistigen Gestaltungen zu erleben und zu beruhigen, ist das Arbeiten mit all dem, was durch den Geist geht. All das wird hier auf der Empfindungsebene praktiziert. Als Empfindung im Geist, das bedeutet mit all unseren Reaktionen, sie für angenehm oder unangenehm oder uninteressant zu halten.

Der Buddha sagt, entspricht all dem, was er an anderem Ort, im Satipaṭṭhāna Sutra, schon über das Kultivieren von Gewahrsein mit Empfindungen erklärt hat. Er gibt hier zwei Unterweisungen: Über das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein und über das Gewahrsein mit dem Atem. Die verbindet er miteinander und sagt, das entspricht dem und das entspricht dem, sodass die Leute sich zurechtfinden. Dann geht er zur dritten Gruppe von vieren über und sagt:

**Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, den Geist zu erleben, zu erfreuen, zu sammeln oder zu befreien, dann verweilen wir im Betrachten des Geistes als Geist, einfach als Geist, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.**

Auch da geht es ihm nur darum: Alles, was ich anderswo über das Gewahrsein mit dem Geist gesagt habe, gilt auch hierfür. Es entspricht der Gruppe von Schritt neun bis zwölf, wo wir den Geist erleben, wahrnehmen, wie er ist, uns entspannen und ihn dadurch erfreuen, ihn sammeln, sich sammeln lassen und ihn befreien.

**Dieses Gewahrsein, sagt er, finden wir nur, wenn wir nicht abgelenkt, sondern klar sind. Deshalb verweilen wir im Betrachten ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.**

Er betont nochmal, dass es um unabgelenkte, klare Präsenz geht. Dann kommt er zur vierten Praxis und sagt:

**Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Vergänglichkeit, Nachlassen, Aufhören oder völlige Gelöstheit zu sehen, dann verweilen wir im Betrachten der Dharmas als Dharmas, also im Betrachten der Gesetzmäßigkeiten einfach so, wie sie sind, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.**

Also auch da einfach das Untersuchen der Wirklichkeit, der Gesetzmäßigkeiten, die dieses Leben durchwirken, mit dem Geist eines Forschers, der die Dinge einfach mal so anschaut, wie sie sind. Dieser Hinweis, Körper als Körper, Empfindungen als Empfindungen, Geist als Geist und Dharmas als Dharmas soll auf die absolute Einfachheit des Hinschauens hinweisen, dass wir alle Spekulationen weglassen, dass wir direkt in der Erfahrung bleiben und einfach nur zur Kenntnis nehmen, was ist. Dann sagt er:

**Jemand der mit Weisheit das Aufgeben von Verlangen und Sorgen sieht, schaut sorgfältig und mit Gleichmut. Deshalb verweilen wir im Betrachten ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.**

Das ist eine etwas altertümliche Form, diese Rede so in ein stilistisches Format zu fassen.

---

Worum es dem Buddha hier in diesem kleinen Paragraphen geht, ist, wer so also mit Weisheit und Gleichmut die Dinge betrachtet, den nenne ich jemand, der wirklich im Betrachten der Wirklichkeit ruht. Er bringt hier die beiden zusätzlichen Begriffe Weisheit und Gleichmut, die sind für ihn fast synonym. Wenn jemand so praktiziert, entsteht diese tiefe Weisheit, dieses tiefe Seinsverständnis, das zu allertiefstem Gleichmut, also zu höchster Ausgeglichenheit führt. Er beschließt diese Passage mit dem letzten Satz:

**So vollenden wir das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein im Entfalten und Üben der Achtsamkeit mit dem Atem.**

Was uns natürlich nicht klar ist, ist, dass er damit auf eine Schwierigkeit in seiner Sangha eingeht und eine einfache Lösung anbietet. Als er das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein erklärt hat, hat er nämlich für jeden Unterbereich ganz viele Möglichkeiten gezeigt, wie man das praktizieren kann, wie man es auf verschiedene Bereiche des Lebens anwenden kann.

Offenbar war ein Bedürfnis da, doch da mal eine klare Linie reinzuziehen, etwas ganz Einfaches in die Hand zu bekommen, das all diese Aspekte in sich vereint. So hat er seine ausführlichen Unterweisungen zum Kultivieren von Gewahrsein nun alle mit dem Atem verbunden. Mit einer einzigen Form von Meditation kann man das alles praktizieren. Das ist natürlich toll, weil es ja Praktizierende gibt, die echt keine Lust haben, all die verschiedenen Meditationsübungen auszuführen, sondern froh sind, mit einer Übung jahrelang praktizieren zu können und zu wissen, damit ist alles abgedeckt.

Aber es muss natürlich das Verständnis dabei sein, dass wir nicht immer nur dabei bleiben, den Atem als ein rein physisches Phänomen zu betrachten und dass wir unser Leben lang einfach nur ein und aus, ein und aus meditieren. Es geht darum, diesen ganz lebendigen Aspekt des Atems, den dynamischen Aspekt des Atems kennenzulernen, zu bemerken, wie alles, was im Geist passiert, auch den Atem beeinflusst. Dass wenn wir den Atem beruhigen, sich auch der Geist beruhigt, und dass wir all diese Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens mit Hilfe der Meditation auf den Atem entspannen können. Dass diese Atemmeditation den Geist so klar macht, dass wir bemerken, was sonst noch alles in uns vorgeht, also die geistigen Gestaltungen und die Gemütsstimmungen, und dass wir mittels der Atemmeditation die Grundgesetzmäßigkeiten des Seins erforschen, an erster Stelle den ständigen Wandel, die prozesshafte Natur des Seins.

Wenn wir das verstehen, dass die Atemmeditation das alles beinhaltet, dann ist sie tatsächlich in sich eine geschlossene Praxis, mit der wir dieses vierfache Kultivieren von Gewahrsein voll und ganz abdecken.

## **Anwendung in der eigenen Praxis**

Es geht jetzt darum, dass ihr selber in der Lage seid, wenn ihr nach Hause kommt, die Atemmeditation mit Körper, Empfindungen, also geistigen Gestaltungen, Geist und Dharmas zu verbinden. Also dass ihr das selber schafft, dass diese vier Stichpunkte für euch klar werden. Es geht darum, in der Atemmeditation immer weiter zu werden und immer tiefer zu gehen, also nicht beim Zählen des Atems stehenzubleiben.

Es mag sein, dass ihr gelegentlich versucht seid, andere Bilder mit reinzunehmen in die Atemmeditation. Wenn ihr zum Beispiel auf den Atem meditiert: Wie das An- und Abfluten der Wellen im Meer, wie das Hellwerden und Dunkelwerden von Tag und Nacht, wie das sich Entleeren und wieder Füllen des Herzens, wie das Sprechen und Zuhören, wie das Geben und Nehmen. Es ist okay, dass solche Bilder kommen, aber lasst euch nicht davon verleiten, dann aus der Atemmeditation so eine Bildermeditation zu machen. Kommt immer wieder zurück zu dem, was unmittelbar direkt erlebbar ist. Da ist der Schlüssel zum Seinsverständnis, nicht in den Vorstellungen.

Wir können immer wieder so durchgehen, wenn wir damit vertraut werden, wir fließen zwischen den verschiedenen Betrachtungen, so wie es gerade dem Bedürfnis des Geistes entspricht.

Es gibt Praktizierende, die meinen, sie wollten immer nur die Dharmas kontemplieren, immer das Subtilste, das, was der Weisheit am nächsten wäre. Dann verlieren sie sich aber in Gedanken über die Vergänglichkeit und das bedingte Entstehen und wie alles zusammenhängt. Und dann ist es viel besser, sie kommen auf den Körper zurück und atmen mal richtig bewusst ein und sind ganz dabei, dass sie einen Körper haben und jetzt auch leben und atmen müssen und vielleicht auch was essen müssen, also richtig zurück in die physische Realität.

Dann gibt es andere, die wollen immer nur im Körper bleiben, immer nur in den Empfindungen, vielleicht gerade so bis zu der Stufe, wo sie Freude und Glück empfinden. Und die müssen unbedingt aufgefordert



---

werden, sich ihren Gefühlen zuzuwenden, dass sie die Emotionen bemerken, sich auch dem Unangenehmen zuwenden und die Natur der Wirklichkeit untersuchen.

Ich habe schon Praktizierende getroffen, die haben gesagt, ich mag nicht über die Vergänglichkeit meditieren. Ich mag nicht meine Gedanken betrachten und die Emotionen, ich will endlich mal Ruhe im Stall haben. Solche Praktizierende werden nie erwachen, nicht wirklich. Sie klammern ja Bereiche der Wirklichkeit aus.

Also so durch diese Etappen durchzugehen und wieder von vorne anzufangen und sich immer wieder in diesen vier Bereichen aufzuhalten ist total hilfreich. Das ist genau das, was der Buddha auch gemeint hat. Das bedeutet, wenn uns das passiert, dass wir uns dann auch eingestehen, dass wir den vorhergehenden Schritt noch gar nicht gemacht haben, dass überhaupt noch nichts zur Ruhe gekommen ist und dass wir wahrscheinlich sehr aufgewühlt und abgelenkt sind.

Wenn wir merken, dass es an einem Schritt blockiert, sollten wir das wirklich zur Kenntnis nehmen und uns fragen, warum eigentlich? Warum entdecken wir jetzt nicht diese Erfahrung? Wenn sich die körperlichen Gestaltungen beruhigen, kommt es immer zu einem Wohlgefühl. Das kann gar nicht anders sein. Und wenn sich die geistigen Gestaltungen beruhigen, dann entsteht eine große Weite im Geist und wir entdecken, wie der Geist einfach so ist, wenn er nicht aufgewühlt ist.

Wenn das Vorhergehende tatsächlich so praktiziert wird, wie es der Buddha beschreibt, unabgelenkt, frei von weltlichen Verlangen und Sorgen, wissensklar und gewahr, dann kommt es zur Erfahrung des nächsten Schrittes. Dann ist das eigentlich nur noch die Beschreibung von dem, was sich ohnehin vollzieht.

Der elfte Schritt heißt, dass wir den ruhigen, gesammelten Geist befreien, und dann kommt das Untersuchen der Dharmas. Das ist ein ganz interessanter Übergang in diesen Instruktionen: Der Geist ist schon total ruhig. Und dann steht da, dass wir ihn sich befreien lassen, aber es ist ganz offenkundig noch nicht die letztendliche Befreiung gemeint. Was ist denn da eigentlich gemeint? Wenn wir den gesammelten Geist jetzt aus dem Gefängnis des ruhigbleiben-Wollens befreien, dann kriegt er wieder seine Dynamik. Ein ruhiger, dynamischer Geist empfindet ganz fein, wo Unklarheiten bezüglich der Wirklichkeit, der Wahrnehmung bestehen. Er empfindet seine eigenen Zweifel und geht der Klärung dieser Fragen, dieser inneren Zweifel nach.

Wenn wir nicht an der Ruhe festhalten und den Geist wirklich freigeben, dann kommt zum Beispiel bei allen Meditierenden ganz von selber eine innere Frage auf: Gibt es mich eigentlich oder gibt es mich nicht? Geschieht die Meditation von selbst oder ist es jemand, der die Meditation macht? Solche Fragen. In den jahrelangen Prozessen mit Retreatlern habe ich gemerkt, dass sie von selber, aus sich heraus, diese Fragen aufwerfen, weil ihr Geist klarer und klarer wird und dann ganz natürlicherweise beginnen, sich mit dem dreizehnten Schritt der Untersuchung dieser Fragen, also den Dharmas zuzuwenden.

Ein dumpfer und abgelenkter Geist kommt nicht auf diese Fragen. Oder nur der intellektuelle Geist stellt sich mal diese Fragen, aber hat überhaupt keine Fähigkeit, diese Fragen zu untersuchen. So ist selbst dieser Schritt, wo man sagen muss, hey wie geht jetzt der Übergang schon wieder, auch einer, der sich ganz natürlich vollzieht. Das ist eigentlich eine Beschreibung von dem, was von selber passiert.

Bei dem Buddha war es auch so passiert. Er hatte diese völlige Geistesruhe schon längst entwickelt und stellte sich immer wieder die Frage: Warum bin ich in den Phasen zwischen diesen tiefen Meditationen doch immer noch angespannt? Wieso ist da noch immer eine Spur von Leid, die nicht weggeht? Diese grundlegenden existentiellen Fragen bewegen den Praktizierenden mit einem offenen und dynamischen Geist. Vielleicht kann man sagen, dass so eine Art gesunder Wissensdurst, eine Erkenntnis daran allen Menschen innewohnt, und tiefer noch ein Wunsch, vollkommen frei zu werden.

Ich habe mir schon mal die Frage gestellt, ob nicht das, was in der Natur passiert, dass alles immer in den entspanntesten Zustand übergehen will, ob das nicht auch ein Grundgesetz ist, wie es im Geist stattfinden könnte, dass es immer in den Zustand größter Freiheit gehen möchte. Sobald man Gasen die Möglichkeit gibt, dehnen sich überall hin aus. Alles wo man die innere Spannung unterbricht, fällt zu Boden. Wasser breitet sich da überall hin aus, wo man es laufen lässt. Hitze und Kälte gleichen sich ständig aus.

Alle Dinge in der Natur haben immer die Tendenz, diesen natürlichen Gesetzen, in dem Fall der Schwerkraft und der Molekularbewegung, zu folgen, immer in die weitesten Zustände hineinzugehen. Es kommt mir so vor, wenn ich meinen Geist beobachte, als ob, wenn ich ihn nur lasse, er selber den Weg sucht, sich zu befreien.

Bei den Gedanken spricht man im tibetischen Buddhismus von der Selbstbefreiung der Gedanken. Gedanken haben überhaupt keine Möglichkeit zu bleiben, sie lösen sich von selber auf. Wenn wir nicht ständig Kräfte des Anhaftens in unserem Geist kultivieren, hat auch der Geist eine ganz natürliche Neigung in Offenheit zu

---

verweilen.

Es scheint mir so zu sein, dass wir mit geschicktem Meditieren dieser natürlichen Bewegung des Geistes aus dem Leid heraus in die Entspannung, in die Freiheit, einfach Raum geben, dass wir es sich entfalten lassen. Das nennen wir dann Mahamudra-Meditation im tibetischen Buddhismus. Das ist die Praxis, immer natürlicher zu werden, die Dinge immer mehr so zu lassen, wie sie von Natur aus sind.

Alles, was wir nicht festhalten, fließt. Alles, was wir nicht ständig wieder zusammenfügen und im Geist erzeugen, geht vorbei, geht seinen Lauf. Alle Spannungen, die wir nicht weiter aufrechterhalten, entspannen sich, wie so ein Gummiband. Wenn wir ein Gummiband nicht mehr festhalten, entspannt es sich. In den Mahamudra-Unterweisungen sprechen wir oft davon, so wie eine Schlange, wenn sie mal einen Knoten in sich hat, sich eigentlich nur zu bewegen braucht und der Knoten löst sich von selber. Sie braucht nichts zu tun, nicht nachzudenken, wie sie wohl ihren Knoten öffnen kann.

Wir haben ja so viele Knoten, Knoten in Körper und Geist, ganz viele Knoten, die wir erzeugt haben. Wenn wir mit einem entspannten Gewahrsein ins Fließen kommen, dann lösen sich all diese Knoten. Das beschreibt Buddha Śākyamūni in diesen sechzehn Schritten.

Das Wichtigste ist, aus dem ständigen Weiterknoten rauszukommen, erstmal ins Erfahren kommen, keine Vorstellungen entwickeln, einfach nur sein mit dem, was ist. Wenn wir uns Sorgen machen, wenn wir daran denken, was sein könnte, wenn wir uns Vorwürfe machen für das, was schon war - wir sind dabei, kräftig zu kneten. Also das Knotenmachen loslassen, das nennen wir mal Nicht-Reagieren. Nicht zu reagieren, aus den Reaktionen aussteigen, dann hören wir auf, neue Knoten zu erzeugen.

Und dann arbeiten wir mit dem, was von selber auftaucht und bleiben auch da im Nicht-Reagieren. Mit der Zeit gewöhnen wir uns daran, die Dinge sich selber entfalten zu lassen und nur dort Energie reinzugeben, wo wir sagen, das macht jetzt Sinn, da will ich meine Energie reingeben.

So ist das Leben dann relativ einfach. Relativ halt insofern, weil man sich immer noch die Rippen brechen kann, einen Körper hat und irgendwann mal ins Grab muss und so... Und natürlich gibt es die Notwendigkeit, dass wir was zu essen haben, ein Dach über dem Kopf haben, klar. Und auch da ist die Fähigkeit, darüber nachzudenken, wann es sinnvoll ist, und aufhören darüber nachzudenken, wenn wir gar nichts tun können.

Ja, die Freiheit zu denken und nicht zu denken.

\*\*\*\*\*

## **14a. Die Verbindung zu den sieben Gliedern des Erwachens (erster Teil)**

(Audio 2012 3.7. – 3)

Wir werden jetzt fortfahren mit dem Besprechen des Sutras von Buddha Śākyamūni. Das lässt sich gut verbinden mit unserer Arbeit mit den eigenen Qualitäten, die wir identifiziert haben. Der Buddha selbst hat von sieben Qualitäten gesprochen, die er die sieben Glieder des Erwachens nannte, die sich gegenseitig verstärken und deren Dynamik dann tatsächlich zum Erwachen führt.

Der Buddha führt diese Unterweisung zum Ānāpānasati-Sutra fort, indem er zeigt, wie die Atemmeditation genau diese sieben Qualitäten stärkt. Diese sieben Glieder des Erwachens hatte der Buddha schon anderen Orten gelehrt, und er bezieht sich jetzt auf diese frühere Unterweisung, die alle Mönche kennen, und bringt sie in Beziehung zu dem, was er jetzt neu gelehrt hat.

Ich sage euch kurz die sieben Qualitäten: Achtsamkeit oder Gewahrsein ist das erste, Untersuchen der Dharmas ist das zweite, freudige Ausdauer, dann Freude, dann Ruhe, dann meditative Versenkung und Gleichmut.

Der Buddha hat häufiger in solchen Aufzählungen nicht extra nochmal Liebe und Mitgefühl erwähnt, denn für ihn sind alle Qualitäten Ausdruck mitfühlender Liebe. Es gibt eine Unterweisung von ihm, wo er sagt, Kāśyapa oder Ananda - ich weiß nicht genau, wen er da anspricht - wenn ich eine Qualität hätte und die würde alle Qualitäten der Buddhas in sich vereinen, welche wäre das? Seine Antwort war Mitgefühl.

Mit Mitgefühl ist auch gleichzeitig Liebe gemeint. Es ist die Herzensöffnung, in der kein Unterschied mehr gemacht wird zwischen sich und anderen. Das war für ihn immer die Basis, und da kommt auch die Motivation zur Praxis her. Auf dieser Basis beschäftigen wir uns jetzt mit diesen sieben Qualitäten. Der Buddha stellt sich selbst die Frage:

---

## **Wie üben und entfalten wir das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins, so dass es die sieben Glieder des Erwachens vollendet?**

Er möchte also diese vier Gruppen des Kultivierens von Gewahrsein, die zusammen dann die sechzehn Schritte ausmachen, in Beziehung zu diesen Qualitäten setzen. Und er sagt:

**Immer wenn wir im Betrachten des Körpers einfach als Körper verweilen, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend, dann ist unsere Achtsamkeit, also unser Gewahrsein, stetig und ununterbrochen. Dies bringt Achtsamkeit als Glied des Erwachens hervor, entfaltet es und bringt es zur Vollendung.**

Also er beginnt seine Unterweisung zur Gewahrseins-Übung mit dem Atem damit, dass er sagt, immer wieder in das Betrachten des Körpers als Körper zurückzukehren. Das genau stärkt die Achtsamkeit. Wir brauchen dafür Ausdauer, wir brauchen Klarheit und wir sollten unabgelenkt von weltlichen Beschäftigungen sein. Das führt dazu, dass dieses Gewahrsein, dieses Verweilen mit den körperlichen Empfindungen stetig und ununterbrochen wird.

Das üben wir jetzt gerade hier in unserm Retreat. Immer wieder kommen wir zurück in das einfache Wahrnehmen dessen, was ist. Zunächst mal im Körper und dann die anderen Bereiche.

Diese Fähigkeit des Zurückkommens, des sich immer wieder Erinnerns und Dabeibleibens, das wird Sati, Achtsamkeit genannt. Wir haben Achtsamkeit jetzt immer als Gewahrsein übersetzt, als volles Gewahrsein. Im Anfangsstadium ist es die Fähigkeit, zurückzufinden zum Objekt unserer Aufmerksamkeit. Die etymologische Wurzelbedeutung von Sati ist auch Gedächtnis, sich erinnern. Also Ānāpānasati ist das sich immer wieder Erinnern und Zurückbesinnen auf Ana - Einatem und Pana - Ausatem.

Nun wird aber dieses sich Erinnern mit der Zeit immer tiefer. Es bleibt nicht beim bloßen Zurückkehren zum Meditationsobjekt, es wird zu einem Gewahrsein der Dinge, so wie sie sind. Es bleibt keine Gedächtnisfunktion, sondern es wird eine Erkenntnisfunktion. Mit zunehmender Stabilität braucht es gar kein Erinnern mehr, um zurückzufinden, sondern nur noch ein Verweilen und immer tiefer Hineinfinden in diese Präsenz. Das ist die grundlegende Qualität, die wir brauchen, um den Weg des Erwachens zu gehen.

Das Gegenteil von Achtsamkeit ist Abgelenktsein. Wer immer abgelenkt ist, kann nichts erkennen. Wer unabgelenkt ist, ist tief präsent und kann deswegen auch dann erkennen und verstehen.

Also wenn ihr gar nicht mehr wisst, was ihr zu tun habt in diesem Retreat, übt euch einfach in diesem achtsamen Präsentsein. Einfach immer wieder zum Atem zurückkehren. Das übt uns in unabgelenktem Sein.

Lasst uns das jetzt eine Weile machen, denn ich habe nicht das Bedürfnis, jetzt ein zweites so dickes Teaching zu geben, sondern immer wieder zwischendurch auch zu meditieren.

## **Meditation**

Lasst uns den Atem so wichtig nehmen, dass wir nur ein Ziel haben, ständig beim Atem zu bleiben. Die klassische Übung dafür ist, die Atemzüge zu zählen. Zwischendurch sind wir vielleicht mal kurz abgelenkt, aber da wir mit den Zählen fortfahren, kommen wir wieder zurück zum Atem. Na, was meint ihr? Wie viele Atemzüge könnt ihr unabgelenkt zählen? Lasst uns das mal ausprobieren.

Immer wenn wir den Faden verlieren, beginnen wir wieder bei eins. Das ist einfach ein Spiel. Wir brauchen es niemandem zu erzählen, wie fürchterlich wir daneben liegen.

Lasst uns das nicht zu lange machen, sonst wird es anstrengend. Achtsamkeitsübungen wie diese sollten immer so in dem Bereich gemacht werden, wie es uns leicht fällt und Freude macht. So, dass wir uns fühlen wie ein Kind: Das haben wir jetzt gerade ganz gut geschafft, da habe ich schon wieder Lust, die nächste Serie auch zu üben.

Weil wir zählen, beschleunigt sich manchmal unser Atemrhythmus, dann sind wir schon im Rennen wieder drin. Dann laufen wir den Zahlen hinterher, nur um ja nicht den Faden zu verlieren. Da müssen wir ein bisschen aufpassen und uns entspannen. Das heißt, wir atmen eigentlich schneller, als wir es bräuchten. Wenn wir das merken, dann entspannen wir beim Ausatmen und haben ganz viel Entspannung und Zeit, den Einatem wieder kommen zu lassen.

Es ist ziemlich herausfordernd, wenn wir noch nicht geübt sind, den Atem unbeeinflusst zu lassen. Die Tatsache,

---

dass wir den Atem beobachten, verändert ihn schon, weil da so ein Wollen im Beobachten drin ist.

Habt ihr das bemerkt? Also, wir machen das jetzt nochmal. Wir versuchen wieder vollkommen unabgelenkt zu bleiben und keinen einzigen Atemzug nicht zu bemerken. Und wir achten darauf, den Atem möglichst natürlich fließen zu lassen, ohne ihn zu kontrollieren.

Es kann zwischendurch auch mal so ein schneller Atemzug sein, dass plötzlich das Bedürfnis ist, mal ganz tief durchzuatmen. Ganz anders als die anderen. Also, wir lassen es einfach fließen, wie es kommt.

Wir interessieren uns dafür, den Atem vom Beginn des Einatmens über die Mitte des Einatmens bis zum Ende des Einatmens, die Pause, Beginn des Ausatmens, Mitte des Ausatmens, Ende des Ausatmens und die Pause, das alles so mitzubekommen.

Fahrt fort, den Atem zu beobachten, ohne ihn zu zählen. Seid genauso gewahr wie zuvor, wenn ihr den Faden verliert und kommt genauso klar zurück, ohne zu zählen.

Einen Moment abgelenkt und schon sind wir wieder zurück beim Atem. Schaut mal, ob ihr noch feiner werden könnt in der Wahrnehmung des Atems, ob ihr noch feinere Veränderungen wahrnehmen könnt.

Und jetzt mal gar nichts tun. Es ist schwierig aufzuhören, achtsam zu sein, nicht wahr? Braucht ihr auch nicht, ihr dürft weiter achtsam sein. Wenn die Achtsamkeit uns begleitet, auch wenn wir nichts tun und nichts beabsichtigen, dann hat sie schon Einzug gehalten in unserem Geist.

Wenn wir jederzeit, egal welche Emotion wir erleben, in die Achtsamkeit hineinflinden können und zum Beispiel mitten aus dem Ärger heraus uns hinsetzen können und einfach hundert, zweihundert Atemzüge unabgelenkt achtsam sein können, dann haben wir schon eine gewisse Meisterschaft über Achtsamkeit erlangt.

Das ist genau diese Arbeit mit angewandeter Achtsamkeit entspannen, die eigenen Fehler anschauen und sich dann entschuldigen, den anderen um Verzeihung bitten, Verzeihung aussprechen, Entschuldigung annehmen und sich nicht verstecken mit den eigenen Fehlern und Mängeln. Die Achtsamkeit hilft dabei.

Es ist eine liebevolle, mitfühlende Achtsamkeit.

Und wieder kehren wir zum Ein- und Ausatmen zurück. Mit einem ganz feinen Interesse, als gäbe es nichts Wichtigeres auf der Welt, als jetzt gerade den Atem zu erforschen. Egal was wir wahrnehmen, nach jeder Wahrnehmung kehren wir zum Atem zurück.

Die Atembewegung ist eine fortgesetzte Quelle von Wahrnehmungen. Wir können gar nicht sagen, aus wieviel Wahrnehmungen ein Atem besteht. Ständig fließendes, bewusstes Wahrnehmen. Ununterbrochenes Wahrnehmen eines Bereiches unserer Lebenserfahrung.

Wie fühlt sich Atmen an? Wie ist es zu atmen?

\*\*\*\*\*

## 14b. Die Verbindung zu den sieben Gliedern des Erwachens (zweiter Teil)

(Audio 2012 3.8. – 3)

Schauen wir uns nochmal die sieben Glieder des Erwachens an:

**Achtsamkeit** ist der Einstieg. Achtsamkeit, das heißt ein kontinuierliches, unabgelenktes Gewahrsein. Der Buddha betrachtet hier den Prozess mit den sechzehn Schritten jetzt mal unter dem Blick der Qualitäten. Die Qualitäten, die es braucht, um diesen Prozess zu durchlaufen. Die sechzehn Schritte sind Praxis-Instruktionen, und die sieben Glieder des Erwachens sind die Qualitäten, die wir brauchen, um die umzusetzen. Oder man kann sagen, die Qualitäten, die sich zeigen, während wir die Praxis ausführen.

Die ersten drei haben wir gestern schon ausführlich besprochen. Das Interesse, das der Achtsamkeit innewohnt, entwickelt sich weiter und wird zu einem Interesse nicht nur an dem, was passiert, sondern wie es passiert. Ohne Interesse kriegen wir es ja nicht hin, unabgelenkt zu bleiben. Aber jetzt geht das Interesse nicht mehr darum, uns immer wieder zurückzuführen zum Objekt, sondern das Objekt tiefer zu ergründen. Mit Objekt ist hier immer das Meditationsobjekt gemeint, der Atem, also die Erfahrung tiefer zu untersuchen.

Dieses zweite Glied, das dadurch entsteht, **das Untersuchen der Dharmas**, das könnten wir auch als Untersuchen der Erfahrungen übersetzen. Das wäre schon auch zutreffend. Eine Bedeutung von Dharma ist

---

Phänomene oder das, was erlebt wird: Untersuchen der Phänomene in Hinblick auf ihre tiefere Natur und die Gesetzmäßigkeiten, die sich da feststellen lassen.

Der Blick wandelt sich vom Was zum Wie. Also nicht nur, was sehe ich, sondern wie ist es zu sehen. Nicht nur zu fragen, was erlebe ich, sondern wie ist es zu erleben. Damit kommen wir den Gesetzmäßigkeiten auf die Spur, das, was verschiedenen ähnlichen Erfahrungen gemeinsam ist. Wir verstehen, wie durch Anhaften und Ablehnung Spannung entsteht und wie durch Loslassen, durch Entspannen Ruhe und offener Geist entstehen. Das sind ganz fundamentale Zusammenhänge, die wir da in unserer eigenen Erfahrung beobachten und die uns dann motivieren, tatsächlich mit dem Entspannen und Öffnen weiterzumachen.

Je klarer wir das sehen, desto motivierter sind wir, desto mehr Energie haben wir, das Verstandene umzusetzen. Das ist der dritte Faktor, **freudige Energie oder freudige Ausdauer**. Damit ist der Enthusiasmus, die Freude gemeint, die wir beim Ausführen von etwas Heilsamem haben. Wenn wir mit Freude drangehen, gibt es eigentlich gar keine Hindernisse, die Freude lässt die Hindernisse wie wegschmelzen. Wie eine Mutter überhaupt keine Mühe hat, für den Geburtstag ihres Kindes einen Kuchen zu backen. Sie denkt daran, wie sehr sich das Kind freuen wird, und das gibt ihr all die Energie, um die Handlung auszuführen. Sie würde das nie eine Arbeit nennen, es macht einfach Freude. Sie macht es einfach.

Je tiefer wir verbunden sind mit dem Wissen darum, was Gutes bewirkt wird, desto selbstverständlicher kommt es zu dieser freudigen Motivation. Wenn diese freudige Energie fortgesetzt praktiziert wird, wird sie zu einer **Freude im Herzen**, dann wird das ganze Herz von Freude erfüllt. Das ist der vierte Faktor. Das heißt, die Freude wird nicht nur zu einer Motivation, sondern zu einem handlungsbegleitenden Faktor.

Jetzt auf die Meditation bezogen, freudig einfach zu sitzen und immer wieder in die Entspannung zu gehen, hinzuschauen und loszulassen, diese Freude im Herzen führt dazu, dass Körper und Geist still werden.

Stellt euch mal vor, jemand meditiert nicht freudig, ohne diese Freude im Herzen. Das ist doch Stress. Dann wird die Meditation zum Stress. Und warum wird sie zum Stress? Weil wir nicht ausreichend motiviert sind. Warum sind wir nicht ausreichend motiviert? Weil wir überhaupt nicht verstanden haben, was wir hier tun. Warum ist es überhaupt sinnvoll zu meditieren? Und warum verstehen wir das nicht? Weil wir nicht genau genug hingeschaut haben. Und warum haben wir nicht genau genug hingeschaut? Weil es uns an Achtsamkeit fehlt. Man kann wirklich rückwärtsgehen, man kann eine Diagnose stellen mit Hilfe dieser Glieder des Erwachens.

Aber wenn diese Freude im Herzen da ist, werden Körper und Geist still, das ist dann der Faktor der **allumfassenden Ruhe**, die sich einstellt. Was wird denn da eigentlich ruhig? Naja, all die Gedanken, die was anderes machen wollen, die werden ruhig. All die Gedanken, die sich um etwas Sorgen machen, die mit Dingen beschäftigt sind, die mal waren oder die noch sein werden.

Das heißt, die klare Motivation, begleitet von dieser Freude, führt zu einer Vereinheitlichung des Geistes. Alles richtet sich auf eins aus. Die klare Motivation mit Freude richtet den Geist immer stärker aus.

Wenn jemand zum Beispiel für den Sport richtig voll motiviert ist und Freude dabei hat, kann ihn gar nichts mehr stoppen. Nicht nur motiviert, sondern auch wirklich Freude daran erlebt. Wenn die Motivation klar ist und Freude freisetzt, so ein Mensch guckt nicht nach rechts und links, der macht es einfach. Also es wird so eine Vereinheitlichung erlebt.

Das führt in den nächsten Faktor rein. Das nennen wir **die Sammlung des Geistes**, die meditative Versenkung. All diese versprengten Anteile, die sonst die ständige Ablenkung bewirken, sind jetzt integriert. Alles vertieft sich, mit dem weiterzumachen, was wir jetzt angefangen haben, in diesem Fall die meditative Versenkung und kein Sport.

Dass ihr manchmal nicht ganz da seid, dass ihr so ein bisschen fragmentarisch anwesend seid, dass ein Gedanke noch beim Sohn hängt, der andere bei der Tochter oder was ich noch zu kochen habe oder was im Beruf gerade schief geht und so weiter - wir haben so verschiedene Schauplätze, an denen sich unsere Gedanken gerne aufhalten. Dieses Leben mit verschiedenen Szenarios macht das Meditieren schwer.

Um zu dieser Vereinheitlichung zu kommen, aus diesem split mind rauszukommen, diesem aufgeteilten Geist, braucht es ein Üben in Achtsamkeit, das ist der erste Schritt. Dann ein Untersuchen, wieso mache ich das eigentlich, wieso hilft es. Dann wieder Entspannen, Gelöstheit, Auflösen von Anhaften und Ablehnung. Diese tiefe Untersuchung führt zu einer viel klareren Motivation. Die Motivation bewirkt, dass wir auch klarere Erfahrungen haben, die weitere Freude freisetzen. Die Freude führt in die Ruhe, und die Ruhe kann sich dann noch weiter in die meditative Versenkung entwickeln.

---

Gendün Rinpoche hat uns das so erklärt: Wenn ihr nicht meditieren könnt, habt ihr nicht genug Bodhicitta. Bodhicitta ist der Ausdruck dafür, zutiefst motiviert zu sein, sich ganz und gar für das Wohl aller Lebewesen zu geben. Citta ist das Herz oder auch der Geist, und Bodhi ist das Erwachen.

Wenn wir dann Gendün Rinpoche weiter gefragt haben, was er denn damit noch alles meint, dann wurde ganz klar, dass er diese Freude meint, diese Freude des Herzens, dass für ihn Bodhicitta einfach reine Freude ist. Für ihn ist Bodhicitta jetzt nicht so ein Schweres: Ich muss doch mitfühlend sein und mich für alle Lebewesen aufopfern, jetzt muss ich deswegen meditieren und erleuchtet werden. Für ihn ist es die Freude, sich selbst zu vergessen in dem Bewirken dessen, was zutiefst heilsam ist und was für einen selbst und für andere einfach nur Freude bringt.

Wenn wir Bodhicitta im Herzen haben, dann ist es ganz leicht zu meditieren, weil es sofort eine Vereinheitlichung, ein Zusammenführen all unserer geistigen Kräfte bewirkt. Also wenn ich mich hinsetze und gar nicht mehr daran denke, dass es jetzt hier um mich geht, sondern nur darum, einzutauchen in dieses offene Gewahrsein zum Wohl aller Wesen, da kommt es nicht mehr dazu, dass der Geist sich auf verschiedenen Schauplätzen aufhält, ist vorbei.

Also wie auch immer ihr es hinkriegt, schaut, dass ihr eine klare Motivation mit Freude für die Praxis hervorbringen könnt, die die zersplitterte Motivation eint, die das Herumirren auf verschiedenen Schauplätzen aufhören und alles in die jetzige Situation einfließen lässt. Dann kommt es zur meditativen Versenkung.

Es wird auch der völlig einsgerichtete Geist genannt, das ist ein altes Pali-Wort, das dann auch im Tibetischen benutzt wird. Eigentlich kann man es auch so übersetzen: Der Geist, der völlig auf das Höchste ausgerichtet ist, auf eine Spitze. Wenn das der Fall ist, ist tiefe Meditation die Folge.

Und wenn wir mit dieser tiefen Geistesruhe den Geist weiter betrachten und das Anhaften an die verschiedenen Erfahrungen auflösen, dann kommen wir in echten **Gleichmut**. Gleichmut ist das letzte, das siebte Glied hier.

Das ist ja ein Wort, was wir im normalen Sprachgebrauch kaum mal benutzen. Und wenn, dann denken wir so ein bisschen in diese stoische Richtung. Der Stoizismus ist ja eine griechische Bewegung gewesen, deren eigentliches Anliegen auch ein fließender Gleichmut war. Aber der Begriff hat so etwas Statisches bekommen heute, jemand, der sich durch nichts aus der Ruhe bringen lässt und der im Grunde genommen auch in einer Form von Fixieren drin ist.

Gleichmut aus des Buddhas Sicht ist hier die höchste Qualität, die für eine völlig gelassene Weisheit steht. Es ist ein fließendes Sein. In diesem Fließen gibt es keine Reaktion von Anhaften und Ablehnen mehr, die einen noch aus diesem ruhigen Fließen herauskatapultieren oder herausziehen können. Es ist ein freudiger Gleichmut und beinhaltet auch, dass es ein liebevoller, mitfühlender Gleichmut ist.

Aber in diesem Gleichmut gibt es kein Festhalten an der Vorstellung von einem Ich mehr. Deswegen ist es Gleichmut. Wenn da noch ein Festhalten an einem Selbst wäre, eine Vorstellung von einem Ich, das ich zu verteidigen hätte, dann bin ich ja gleich wieder im Anhaften und Ablehnen.

Es ist ein Gleichmut ohne Identifikation, ohne Stolz, und nur deswegen ist es wahrer Gleichmut. Wenn man in einem solchen Gleichmut weilt, in dem es keine Identifikation mehr gibt, dann verwandeln sich auch die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl: Dieses warme, offene Herz allen Lebewesen gegenüber denkt nicht mehr in der Form von: Ich liebe dich, ich empfinde Mitgefühl für dich. Es ist ein warmes, offenes Sein, das zutiefst von dem Wissen durchdrungen ist, dass alle – die, die frei sind und die, die leiden- im Grunde genommen Bewusstseinsströme sind. Bewusstseinsströme frei von Haften und Bewusstseinsströme mit ganz viel Haften. Und es entsteht nicht das Gefühl von Trennung, also keine Bewertung. Es ist ein gleichmütiges, verstehendes Sehen.

In diese Richtung, in dieses heitere, gelassene, gleichmütige Sein bewegen sich all die Faktoren des Erwachens.

## Anwendung in der eigenen Praxis

Vielleicht habt ihr in eurer Praxis gemerkt, dass auch ihr jetzt in den Tagen auch Momente des Gleichmutes erlebt habt. Ein Gleichmut, der größer ist als das, was ihr normalerweise kennt. Das ist nicht das Ende des Weges. Diese Erfahrungen von Gleichmut bestärken uns auf dem Weg, vertiefen unsere Achtsamkeit, vertiefen unsere Untersuchungen der Dharms. Alle Faktoren werden dadurch verstärkt, wir gehen immer wieder durch die Praxis dieser Faktoren hindurch, und sie alle werden stärker im Laufe der Zeit.

---

Das passiert alles, während wir die sechzehn Stufen praktizieren. Der Buddha hat beschrieben, was für Qualitäten da eigentlich freigesetzt werden in dieser Arbeit.

Wir brauchen nicht ständig an diese sieben Faktoren zu denken. Es reicht, wenn wir unsere Schritttchen praktizieren, die zeigen sich ganz von selbst. Aber es ist ganz gut zu wissen, mit welchen Qualitäten wir es denn da zu tun haben und auch, sie bemerken zu können im eigenen Geist, um ihnen nicht im Wege zu stehen, um ihnen zu ermöglichen, dass sie erblühen können.

Zum Beispiel Gleichmut als eine Qualität zu erkennen, ist gar nicht so vielen Menschen gegeben. Es sind nicht so viele Menschen, die sich wirklich aufrichtig danach sehnen, über längere Zeiten gleichmütig zu sein. Wir möchten hochmütig sein, übermütig, wir möchten Faszination und überschwängliche Freude, und dann möchten wir auch wieder ärgerlich sein – so stellen wir uns das Leben vor.

Wir wollen starke Erfahrungen, dass was los ist im Leben. Richtig gut streiten und dann sich wieder richtig gut vertragen. Gute Feten und einen guten Kater hinterher. Die jungen Leute haben oft diese Faszination für die starken Emotionen, und dann merkt man aber, dass die eigentlichen Qualitäten, die feineren Qualitäten des Lebens in diesen offenen, wenig aufregenden Geisteszuständen zu finden sind. Die Qualitäten, die hier aufgezählt wurden, sind nicht unbedingt Qualitäten, die im Zentrum unserer normalen Werteskala in dieser Gesellschaft stehen. Das sind tiefere.

Wenn Kinder diese Erfahrung machen können, auf eine gute Art und Weise, dann ermöglicht ihnen das ein größeres Spektrum in ihrem Erleben, und sie können sehr viel besser vergleichen. Sie kennen Momente der Ruhe, und sie kennen alle anderen Momente auch. Aber sie kennen eben auch das zur Ruhe-Kommen und sie genießen das. Die Kinder bitten uns manchmal, dass wir mit ihnen meditieren oder setzen sich auch so einfach mal still dazu. Natürlich reicht es ihnen recht schnell, nach fünf bis zehn Minuten ist es genug. Aber die finden das toll, sich mal so an einen Baum zu lehnen, ganz fein zu atmen und wie im Spiel zu versuchen, wie ruhig kann ich eigentlich werden? Wie lange kann ich eigentlich still halten? Dann finden sie raus, wie man länger still halten kann. Dass es viel leichter geht, wenn man sich entspannt.

Das sind so kleine Entdeckungen, die gehen mit ihnen ins Leben ein, davon haben sie eine Menge. Ich hatte mal eine Schülerin, die kam als Zehn- oder Elfjährige zu mir, die konnte sofort ihren Atem bis hundert zählen. Sie sagte, das ist mir langweilig, kannst du mir nicht was Besseres geben? Ja, es gibt Kinder, die haben einen natürlichen Drang dazu und andere weniger. Aber wir sollten Kinder nicht unterschätzen. Also ich habe sie damals unterschätzt.

Wir können uns gegenseitig darin unterstützen, diese feineren Geisteszustände stärker zu kultivieren und ihnen einen höheren Wert zu geben. Das gibt auch in Beziehungen letzten Endes die Stabilität, wenn man diese feineren, ruhigeren Geisteszustände miteinander teilen kann und nicht ständig stören muss, weil man gerade wieder eine Emotion braucht.

Das Problem ist mit diesen Geisteszuständen, dass sie einem kein Feedback geben, dass ich als jemand existiere. Die sind fast ein bisschen unbequem. Wenn es dann lange ruhig ist und dann zu ruhig wird, wer bin ich denn, wenn ich mich nicht mehr ärgere? Wer bin ich denn, wenn ich mich nicht mehr so mit mir selbst identifiziere? Wer bin ich denn, wenn ich nicht so ganz klare Vorlieben und Abneigungen habe?

*Teilnehmer: Sind mind und conscientia das gleiche?* Der Ausdruck Geist ist der allumfassendste Ausdruck, den man überhaupt finden kann, da ist alles drin enthalten. Und conscientia oder Bewusstsein, in Deutschland haben wir auch noch die Bewusstheit, das ist die Fähigkeit wahrzunehmen, die spezifisch angesprochen wird. Also die Fähigkeit, bewusst zu sein, die dem Geist natürlich innewohnt. Von daher sind es fast Synonyme. Aber wenn wir sagen, jemand ist achtsam, jemand ist gewahr, dann sagen wir natürlich nicht nur, jemand hat einen Geist, sondern wir sagen dann, er hat einen bewussten Geist. Er nutzt die Gewahrseins-Qualität des Geistes. So ist also Bewusstheit, Bewusstsein, das volle Nutzen der geistigen Fähigkeiten.

*Teilnehmer: Wer erinnert mich daran, sich mit dem Körper zu beschäftigen und nicht mit was anderem?* Das ist genau die Frage, die du beim Untersuchen der Dharmas stellen solltest. Gibt es ein Erinnern, ohne dass sich jemand erinnert? Gibt es gar zwei im Geist, einen, der dich erinnert? Das sind Fragen, die müssen wir uns stellen. Könnte es sein, dass Erinnern stattfindet, ohne dass es den einen noch den anderen gibt? Kann es sein, dass es so etwas wie Motivation und Willenskräfte gibt, die sich manchmal so anfühlen wie ein Ich, was sich erinnern will, aber im Grunde genommen auch keine Substanz haben? Diese ausrichtenden Kräfte in unserem Sein, die mit Wollen, Motivation, Streben, Wissen, Weisheit zu tun haben, die empfinden wir oft als die Ich-Instanz.

---

Wenn wir dann hineinschauen in das, was wir als das Ich wahrnehmen, da wo ich mich erinnere, wenn wir da immer wieder hineinschauen, finden wir dann jemanden? Und wenn wir dann auch noch in den hineinschauen, der da schaut, den Blick also nach innen richten auf den Fragenden, in diesem Schauen findest du deine Antworten. Die kann dir niemand so einfach geben.

*Teilnehmer: Ich bin auf dieser Suche auf der einen Seite dem Geist begegnet als dem Untersuchenden und dem Bewusstsein als demjenigen, als dem Behälter, wo das Ergebnis aufbewahrt wird. Aber das passt nicht ganz. Das passt nicht ganz. Das hört sich auch an wie eine konzeptuelle Aufspaltung. Als ob du jetzt zweimal Geist hättest. Ja, eben. Deshalb frage ich ja dich.* Es scheint mir so zu sein, dass du in Konzepten zu diesem Ergebnis gekommen bist, aber nicht in der unmittelbaren Erfahrung.

Wir müssen immer aufpassen, dass wir von dem, was wir erfahren, nicht in ein interpretierendes Verstehen springen von dem, was wir erfahren. Denn in diesem Interpretieren mit Konzepten schaffen wir uns dann schnell Konzepte, mit denen wir uns dann wieder zur Ruhe setzen können und gehen dem beunruhigenden Nichtwissen und Nichtrichtigverstehen aus dem Weg, weil wir schnell wieder ein Konzept geschaffen haben.

Im Grunde genommen sind sich alle Meister in dieser Welt darüber einig, dass wenn wir diese Frage, wer bin ich, endlich loslassen können, dass das das Erwachen ist. Aber nicht, weil wir ermüdet sind und weil es uns nervt, sondern weil wir die Natur dessen, was normalerweise mit Ich beschrieben wird, erkennen, weil wir tief erkennen, dass es sich nicht durch Worte einfangen lässt.

#### **Antworten auf Fragen** (auf Portugiesisch gestellt und nicht übersetzt):

1) Das, was du jetzt beschreibst, ist ein ganz gesunder Prozess des Untersuchens. Erst zählen, dann nicht zählen, dann vergleichen. Mit Wollen, ohne Wollen, Bewusstsein, was macht es für einen Unterschied? Genau das machen wir in der Meditation.

Je entspannter unser Gewahrsein wird, also je weniger Wollen darin ist, desto weniger verfestigen sich die Erfahrungen und desto weniger können wir sie mit Worten greifen. Das ist interessant, dass uns die Wirklichkeit, also unser Erleben solider erscheint in dem Maße, wie wir mit Wollen, mit starken Intentionen zugange sind. Also wenn jemand mit starkem Habenwollen und Nichthabenwollen die Welt betrachtet, erscheint ihm die Welt als sehr solide. Wenn jemand mit wenig Haften und Abneigung in der Welt ist, kommt ihm die Welt sehr fließend, sehr flüssig vor. Und diejenigen, die viel Anhaften und Abneigung haben, die haben ganz viele starke Worte und die Welt ist klar und sie können alles beschreiben. Und denjenigen, die mit einer weniger bewertenden Achtsamkeit anwesend sind, enthüllen sich die Dinge als so subtil, dass ihnen immer mehr die Worte fehlen, um das alles noch beschreiben zu können.

Bis hin dazu, dass man vieles nur noch durch Gedichte, Musik oder Bilder ausdrücken kann, bis selbst diese subtileren Ausdrucksformen nicht mehr ausreichen, um das zu vermitteln, was man da erfährt. Den tiefsten Seinsgrund können keine Wörter erfassen, keine Bilder, keine Musik. Aber wir können diesen tiefsten Seinsgrund in allem erfahren.

Ich weiß natürlich nicht genau, was du jetzt erlebst, aber in diesem Prozess der verfeinerten Wahrnehmung muss zum einen die Sprache nachwachsen, auch die Sprache muss feiner werden, und wir suchen nach anderen Ausdrucksformen, die gar nicht das Verbale benutzen. Andere, also über die Gestik, Mimik, über künstlerische Ausdrucksformen. Wir entdecken selbst die Stille als Ausdrucksmittel, das Schweigen.

2) Das ist die Frage, wie man ausgerichtet sein kann, ohne zu wollen. Wie können wir das Erwachen anstreben, ohne es zu wollen? Denn es zu wollen, das macht es dann wieder zu einem Ego-Projekt. Und doch muss unser Geistesstrom ja ausgerichtet bleiben und sich weiter in diese Richtung entwickeln.

Und da hast du offenbar schon herausgefunden, dass es ein Ausgerichtet-Sein gibt, ohne zu wollen. Eine Motivation, sich ins Heilsame hinein zu öffnen, ohne etwas haben zu wollen. Wir wollen das Heilsame nicht für uns haben, sondern unser Verstehen und unsere Liebe lassen uns ganz danach ausrichten, uns danach streben, in immer offenere Geisteszustände einzutreten.

In der Sprache, so wie ich sie benutze, mache ich da den Unterschied zwischen Streben und Wollen. Aber es ist noch besser auf Englisch, aspiration und wanting. Das Wort Aspiration lässt sich gut mit diesem nicht wollenden Ausgerichtet-Sein verbinden. Wir können motiviert sein, ohne etwas zu wollen. Wie kann man zum Beispiel beten, ohne gleich wieder ins Anhaften und Wollen zu fallen?

Deswegen nennen wir im buddhistischen Sprachgebrauch die Gebete Aspirationen, das trifft es eigentlich sehr



---

viel besser. Das hängt mit Inspiration und Aspiration zusammen: Einatmen, also inspiriert sein, sich öffnen für etwas, und aspirare, das bedeutet hingezogen sein zu etwas. Das ist dieses Ausgerichtet-Sein im Sinne einer Öffnung für etwas und einem Hingezogen-Sein, ohne ins greifende Wollen zu gehen. Es ist, als ob uns die erwachten Qualitäten anziehen, das nennen wir dann unsere Aspiration.

Das sind einfach die Worte, die wir benutzen, um zu kommunizieren. Aber je feiner wir sie benutzen, desto besser kriegen wir auch rüber, worum es im Dharma eigentlich geht.

\*\*\*\*\*

## 15. Struktur des Sutras und Antworten auf Fragen zur Rahmenhandlung

(Audio 2012 3.9. – 2)

Wir kommen jetzt zu der Phase, wo ihr eure Fragen stellen könnt. Damit die Fragen ein bisschen Struktur bekommen, erinnere ich euch nochmal an die Struktur des Sutras:

Zu Anfang ist die geschichtliche Rahmenhandlung: Wie kommt es dazu, dass diese Lehrrede gegeben wird? Innerhalb dieser Rahmenhandlung kommt es zu einer Aufzählung von Praktiken, die der Buddha anderen Orten bereits unterrichtet hat und die in seiner Saṅgha praktiziert werden. Es ist klar, dass ihr diese Aufzählung so nicht verstehen könnt, weil ihr keine Erklärungen zu diesen anderen Praktiken bekommen habt. Das ist aber auch nur eine Liste, die auf all das hinweist, was es schon an Unterweisungen in der Saṅgha gibt, das ist für die eigentliche Unterweisung nicht so relevant.

Dann kommt die Haupt-Unterweisung mit den sechzehn Schritten in vier Gruppen. Diese vier mal vier Unterweisungen sind das absolute Herz und müssen unbedingt gut und klar verstanden werden.

Dann kommt des Buddhas Erklärung, wie diese vier Gruppen von vier Instruktionen mit dem vierfachen Kultivieren von Gewahrsein in Beziehung stehen. Das ist auch sehr wichtig, weil es uns wie aus einer etwas größeren Perspektive die innere Struktur dieser sechzehn Schritte aufzeigt.

Dann kommt ein Abschnitt, in dem der Buddha darüber spricht, wie die sieben Faktoren des Erwachens mittels dieser Praxis kultiviert werden, womit also garantiert ist, dass diese Praxis tatsächlich zum Erwachen führt. Das ist auch sehr wichtig, weil wir unser Augenmerk immer auf diese Qualitäten richten sollten in unserer Praxis. Und wir sollten herausfinden, wie wir diese Qualitäten nähren können, ihnen mehr Raum geben können, so dass sie zu einem ganz natürlichen Bestandteil von unserer Praxis werden.

Dann kommt noch ein Abschluss-Absatz, in dem der Buddha darüber spricht, dass das diese Praxis tatsächlich das höchste Gewahrsein eines Buddhas und völlige Befreiung bewirkt. Wenn ich euch das dann erkläre, wird es einfach darum gehen zu verstehen, was ist denn nun dieses höchste Gewahrsein und was ist eigentlich mit Befreiung gemeint? Das machen wir dann morgen oder übermorgen. Es ist wie so ein Stempel der Authentizität zum Abschluss des Sutras.

Dann kommt das Ende der Rahmenhandlung, dass die anwesenden Praktizierenden hoch erfreut waren und dem Buddha für die Unterweisung dankten und sie dann in ihre Praxis umsetzten.

\*\*\*\*\*

Jetzt gehen wir mit den Fragen dieser Struktur entlang. Zunächst mal die Fragen zur Rahmenhandlung.

Ich habe euch eine Kleinigkeit noch nicht erklärt, und zwar, was der erste Satz heißt: **So habe ich gehört.** Dieser Satz ist das Zeichen, dass das Sutra von Ananda rezitiert wurde auf dem ersten Konzil. Ananda steht in der Mönchsgemeinschaft und sagt: So habe ich es gehört, so habe ich es erinnert, und er meint damit: Bitte hört doch gut zu und sagt mir dann zum Schluss, an was ihr euch noch erinnern könnt, was ihr gehört habt, sodass eine komplette Version der Lehrrede entsteht.

### Antworten auf Fragen

1) Gute Frage. Solange wir noch nicht die Natur des Geistes verwirklicht haben mit einer inneren Gewissheit, wandern wir noch im Kreislauf der Existenzen. Der Grund ist, dass wir noch nicht durchschaut haben, dass

---

Erfahrungen keine Substanz haben. Dass wir immer noch reagieren mit Anhaften und Abneigen. Aufgrund dieser Reaktionen werden wir uns wieder verstricken und deswegen in die eine oder andere Daseinsform hineingeboren werden.

Und obwohl wir vielleicht zwischendurch schon tiefe meditative Stabilität erlangt haben, mangelt es uns an dieser existenziellen Weisheit, Erkenntnis. Bloße Geistesruhe ist kein Schutz vor Leid im Daseinskreislauf. Worauf es ankommt ist, dass das innere Greifen aufgrund von Erkenntnis aufhört. Die erste Stufe, wo dieses Greifen wirklich nachgelassen hat, nennt man den Stromeintritt.

2) Majjhima Nikaya ist die Sammlung der mittleren Lehrreden. Nikaya bedeutet Sammlung und Majjhima bedeutet mittlere. Die Unterweisungen Buddhas wurden aufgeteilt in verschiedene Sammlungen: Die Sammlung der kurzen Lehrreden, der mittellangen Lehrreden, der langen Lehrreden, der Lehrreden mit Nummern, dann die verschiedenartigen Lehrreden, dann die merkwürdigen Aussprüche der Schüler des Buddhas, dann die merkwürdigen Aussprüche der Schülerinnen des Buddhas, dann die Unterweisungen zum heilsamen Verhalten, Vinaya genannt, dann poetische Unterweisungen, das ist eine große Sammlung.

Das hier, die Sammlung der mittellangen Lehrreden, ist die häufigste Referenz für Otto Normalverbraucher. Das sind 150 Lehrreden, also nur diese mittellangen Lehrreden.

3) Das verstehe ich, dass eine Überzeugung ja eigentlich etwas Gutes sein sollte und dass das jetzt plötzlich als etwas Hinderliches dargestellt wird. Damit ist gemeint, dass jemand an Überzeugungen festhält, obwohl das Leben, die direkte Erfahrung, ihm etwas anderes zeigt. Es ist also ein Starrsinn damit gemeint.

Das ist jemand, der sagt, die Seele existiert, das Ich existiert, da ist ein Wesenskern, egal was mir irgendjemand oder das Leben selber darüber zeigen mag. Und selbst angesichts der Erfahrungen, die ihm das widerlegen, bleibt diese Überzeugung wie so eine Festung bestehen. Das ist ein großes Hindernis für den Weg des Erwachens.

Was es braucht ist, dass wir all unsere Überzeugungen nochmal überprüfen und abklopfen mit der Erfahrung, die mit einem immer klareren Gewahrsein gemacht wird. Dann wird allmählich Gewissheit entstehen. Das ist nicht mehr eine Überzeugung, das ist eine auf Erfahrung beruhende Gewissheit, die man mehr oder weniger gut ausdrücken kann. Aber sie bleibt in Verbindung mit der gemachten Erfahrung.

Auf unserem Weg als Dharma-Praktizierende müssen wir sehr aufpassen, dass wir sauber unterscheiden, was Annahmen, Hypothesen und Überzeugungen sind und was tatsächlich auf Erfahrung beruhende Gewissheit ist. Ihr mögt überzeugt sein, dass es Wiedergeburt gibt, aber beruht das auf Erfahrung oder auf Glauben an dem, was andere euch erzählt haben? Ihr mögt überzeugt sein, dass es das Erwachen gibt, aber ist das eine auf Erfahrung beruhende Gewissheit oder einfach ein Glauben, eine Überzeugung, die euch gut tut?

So klar müssen wir mit uns umgehen. Da haben wir viele noch nicht vollkommen geklärte Fragen und einige, die schon geklärt sind und wo sich eine Gewissheit eingestellt hat. Das ist der Sack der gelösten Fragen. Und dann gibt es den großen Sack der ungelösten Fragen. Deswegen steht das dort.

4) Es braucht ein Vertrauensverhältnis mit einem Lehrer oder Lehrern, die sich wirklich auskennen. Das ist schon mal das erste. Und sich dann zu öffnen mit all dem, was wir so an Erfahrungen durchmachen und was wir so an Schlussfolgerungen daraus ziehen. Keine Angst zu haben, sich mit diesen Erfahrungen und den Schlussfolgerungen dem spirituellen Freund zu öffnen.

Dann müsste dieser spirituelle Freund so ehrlich sein, zu sagen, was er kennt und was er nicht kennt und sich auf einen Dialog einlassen, wo man herausfinden kann, was die tatsächliche Erfahrung ist und was für Schlussfolgerungen daraus gerechtfertigt sind, also auch anderen Erfahrungen dann standhalten.

Wenn man in diesen subtilen Bereich hineingeht und sich fragt, na, war das eine Erfahrung des Erwachens, des völligen Gelöstseins, da gibt es dann Möglichkeiten, das auch abzuklopfen. Und zwar, das Interessante ist dann gar nicht zu untersuchen, ob das eine authentische Erfahrung war oder nicht, sondern zu schauen, was für Auswirkungen sie in unserem Denken, Fühlen und Verhalten hat. Eine wirklich authentische Erfahrung des Erwachens hat eindeutige, klare Konsequenzen für unser Erleben danach. Es bleibt da kein Zweifel übrig, auch wenn die eigentliche Erfahrung mit Worten eigentlich nicht zu beschreiben ist.

Das ist dieser feine, subtile Austausch, den man eigentlich nur mit Freunden und Freundinnen machen kann, die wir spirituelle Freunde sind. Das sind Lehrer, Begleiter auf dem Weg. Die Voraussetzung ist Vertrauen auf beiden Seiten und die Ehrlichkeit, die eigenen Begrenzungen auch anzusprechen und nicht vorzugeben, mehr zu sein oder mehr zu verstehen, als tatsächlich der Fall ist.

---

5) Wir brauchen nicht alle Lehrreden des Buddhas zu studieren. Wir sollten immer so viel studieren, dass wir eine ständige Stimulation für unsere Praxis erfahren. Das ist ja wie ein Genuss, eine gute Erklärung, eine gute Unterweisung zu studieren, die unsere eigene Suche inspiriert. Wir sollten dabei langsam vorgehen, langsam aber kontinuierlich, und immer wieder das Gelesene, Gehörte und Kontemplierte in Beziehung setzen zu dieser essentiellen Praxis.

Diese zentrale Praxis ist das Kultivieren von Gewahrsein mit dem entsprechenden Entwickeln eines erwachten Verstehens. Wenn wir das machen oder einfach weitergehen, dann werden wir mit der Zeit mehr lesen und hören, und dadurch klärt sich das ganze Umfeld, in dem diese Praxis stattfindet.

Aber das Studium des Dharma sollte Heilmittel bleiben und nicht etwa etwas Belastendes werden. Denn jedes Wort ist dafür gedacht, eine irrige Anschauung aufzulösen und nicht dafür gedacht, neue Anschauungen aufzubauen. Sonst würden wir uns wieder eine neue Struktur schaffen, die uns gefangen nimmt.

Die Unterweisung des Buddhas sollten wir alle so verstehen, dass jeder Satz ein Heilmittel ist. Und wenn sie ihre Wirkung gehabt hat, dann brauchen wir das Heilmittel nicht mehr ständig einzunehmen. Wir konstruieren uns nicht ein neues Gebäude, was jetzt dann die buddhistische Weltanschauung ist. Wir dekonstruieren all die Anschauungen, die dem direkten Sehen im Wege stehen. Das ist das heilsame Studieren und Kontemplieren, von dem der Buddha sprach.

\*\*\*\*\*

## **16a. Antworten auf Fragen zum Hauptteil (erster Teil)**

(Audio 2012 3.9. – 3)

In dieser nächsten Runde werden wir uns dem Hauptteil des Sutras zuwenden, den sechzehn Schritten. Legt das Blatt vor euch hin, sodass eure Augen auf den sechzehn Sätzen verweilen. Jetzt geht es darum, das Werkzeug der Kontemplation zu nutzen, um herauszufinden, ob es noch irgendwo Unsicherheiten gibt. Diese Unsicherheit wird sich zeigen, wenn ihr euren Blick darauf ruhen lasst und versucht, diese Passage jetzt im Erleben aufzuspüren. Habe ich ein inneres Gefühl dafür, welche Form der Praxis mit diesem Satz gemeint ist? Könnt ihr die innere Logik dieser sechzehn Schritte erspüren und die Übergänge von einem zum nächsten dieser Schritte? Also dass die Logik vom ersten bis zum sechzehnten Schritt klar ist, wie so ein Faden, der sich da durchzieht. Identifiziert die Orte, an denen euch diese innere Logik nicht klar ist. Dort gibt es irgendetwas zu klären.

Ich möchte noch einmal zusammenfassen, wie wir uns in der Kontemplation mit diesem Text befasst haben. Die erste Phase ist, jeweils alle begrifflichen Fragen zu klären. Das bedeutet, auch die Konzepte, die Vorstellungen, die damit verbunden sind, die da werden, so dass ich mir über die Absicht des Autors im Klaren bin, was er eigentlich hat, vermitteln kann.

Dann setze ich das Verstandene zu meinem eigenen Erleben in Beziehung. Kann ich bei jedem Satz das Ausgedrückte mit einem inneren Erleben von mir in Beziehung bringen?

In einem weiteren Schritt schaue ich, wie sich zwischen den einzelnen Aussagen der Faden der Unterweisung so entspinnt, wie die innere Logik ist, ob ich der inneren Logik folgen kann, wie eins zum anderen führt. Und ich schaue, ob diese intellektuell verstandene Logik einer inneren Logik des Erlebens entspricht oder widerspricht.

Ich darf nicht den Fehler begehen, in einem gewissen Harmoniestreben einfach zu meinen, ach, das ist schon alles so in Ordnung. Das Interessante ist immer da, wo Widerspruch oder Zweifel auftauchen oder so eine gewisse Unsicherheit. Na, was ist da los? Diese Punkte wollen wir jetzt miteinander ansprechen.

Das Auswendiglernen der sechzehn Schritte ist eine Hilfe, ohne das Papier in der Nähe zu haben, sie sich in Erinnerung rufen zu können und anhand des Erinnerns der einzelnen Schritte auch Zugang zu dem Verständnis zu haben, das damit verbunden ist.

## **Antworten auf Fragen**

1) Ja, das kann ich verstehen. Ich habe auch Mühe mit diesen Begriffen tief und oberflächlich. Auf Pali heißt das nur lang und kurz. Vielleicht sollten wir das ändern, tief und oberflächlich könnte sich so anhören, als ob

---

man von etwas Tiefem zu etwas Oberflächlichem geht, was ja nicht das Anliegen der Meditation ist.

Gemeint ist, dass wir zu Anfang einer Meditationssitzung aufgrund der körperlichen Aktivität, die vorher war, ohnehin tiefer atmen und vielleicht auch nochmal das Bedürfnis haben, tief durchzuatmen, jetzt angekommen zu sein und dass sich dann die Atmung beruhigt und einfach kürzere oder flachere Atemzüge sich einstellen.

2) Ja, das ist genau etwas, was wir in unserer Erfahrung herausfinden sollten. Ich will es kurz erklären, aber ich kann nicht die eigene Erfahrung ersetzen. Zu Anfang ist es so, dass unsere Achtsamkeitsübung mit dem Wissen um Fakten einhergeht. Es findet einfach statt. Ein tiefes Atmen findet statt, ein kürzeres Atmen findet statt, Körperempfindungen finden statt. Von daher weiß ich einfach, ich bin voll bewusst dessen, was sich gerade abspielt.

Dann wird die Aufmerksamkeit sehr viel feiner und wendet sich immer mehr dem Wie zu, wie die Dinge passieren und nicht was passiert. Da kommen wir mit diesem feinen Gefühl für den Strom der Erfahrungen an. Und in diesem feinen Empfinden wirkt das Interesse weiter, zu verstehen, wie eigentlich der Geist funktioniert, was eigentlich das Leben ausmacht. Wie kommt es zu Leid und wie kommt es zur Befreiung?

Und hier ändert sich das Verb und dann sehe ich dank dieser mit voller Empfindsamkeit gemachten Erfahrung, ah, das ist alles Wandel. Und in diesem Erkennen findet ein Nachlassen des Greifens statt. Ich sehe, wie es in diesem Erkennen zu einem Aufhören des Greifens kommt. Und ich sehe, wie sich der Geist in völlige Gelöstheit, ins gelöste Fließen hineinfindet. Deswegen hat der Buddha offenbar mit verschiedenen Verben gesprochen.

3) Was du beschreibst, ist ein völlig heilsamer, korrekter Weg, damit umzugehen. Wenn sich dieses Gefühl von Freude einstellt und man würde daran anhaften, dann könnte es zu einer Euphorie anwachsen. Diese Euphorie wirkt aufwühlend auf den Geist und den Körper, weil da so ein starkes Haften drin ist.

Der Übergang von Freude zu Glück in den Begriffen des Buddhas bedeutet, dass das Haften aus der Freude sich entspannt, es auch nicht mehr so stark mit den körperlichen Empfindungen verbunden ist und sich ein viel breiteres, stabileres Gefühl von Glück einstellt. Das heißt, das, was mit dem Ausdruck Glück ausgedrückt werden soll, ist ein breiteres Gefühl von Freude, das nicht mehr so von Umständen abhängig ist. Es ist also eine ruhigere und weitere Form von Freude. Das ermöglicht, dass sich die geistigen Gestaltungen beruhigen.

Geht mit eurer Praxis immer in Richtung auf diese Freude, dieses freudvolle Glück, das einfach so im Geiste sich ausweitet, wenn der Geist sich entspannt. Das ist die richtige Richtung. Wenn wir diese Zusammenhänge entdecken, können wir immer wieder in dieses Glück zurückfinden.

Es gibt nicht nur diesen Zugang zum Glück, es gibt auch andere Zugänge. Dieser Zugang ist über die Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen, mit dem Körper und das Entspannen des Wahrnehmens körperlicher Empfindung. Ein anderer Zugang wäre zum Beispiel, das Leid in der Welt zu kontemplieren, sich mit dem Ein- und Ausatmen zu öffnen, sich vorzustellen, dass wir uns ganz öffnen für das, was andere erleben, ganz unsere Unterstützung geben und damit auch Zugang zu einer Herzensöffnung finden, die uns mit diesem freudigen Glück verbindet.

Diese Zugangswege führen immer in diese Qualitäten von freudvollem Vertrauen, das uns ermöglicht, tiefer loslassen zu können. Man kann auch einfach seine Mala nehmen, ein Mantra sprechen und sich auf diese heilsame Qualität einlassen und wird auch in dieser Erfahrung landen. Oder wir können die Qualitäten der erwachten Lehrer und Lehrerinnen kontemplieren und uns dann mit Dankbarkeit und Liebe für sie und Vertrauen ebenfalls in dieser stillen, wachen Freude wiederfinden. Es gibt verschiedene Zugangswege, dass wir sie uns erschließen, kennenlernen und dass sie uns dann zur Verfügung stehen.

4) Die Frage verstehe ich gut, die beschäftigt Menschen schon seit Menschengedenken. Wie können wir angesichts von Leid Freude erleben? Ist das nicht wie unfair oder ungerecht, Freude zu erleben, wenn so viel Leid in der Welt ist?

In meinem eigenen Leben war es zum Beispiel so, dass ich Ärzte in die Slums von Kalkutta begleitet und dort immenses Leid gesehen habe. Und da, inmitten dieses Leidens, habe ich auch erlebt, dass Herzensöffnung trotz all des Leidens, mit dem wir konfrontiert sind, Freude hervorbringt. Dass das einfach ein Naturgesetz ist. Die Mütter, die da mit ihren kranken Kindern kommen, die unbedingt Hilfe brauchen, weil sie sonst nächste Woche tot sind, wenn sie spüren, dass unser Herz offen ist und wir alles tun, um ihnen zu helfen, dann öffnet sich ihr Herz, dann öffnet sich mein Herz und sogar das Baby bekommt es mit. Wir weinen vielleicht zusammen, aber wir lachen dann auch zusammen. Das Herz geht auf und diese Freude stellt sich ein.

---

Wir tun uns keine Gewalt ein, wir sind voll des Leidens bewusst und doch ist diese Herzensöffnung stärker als das Leid. Wir suchen also nicht nach dieser Freude weg von den jetzigen Erfahrungen, sondern wir finden sie, indem wir uns voll und ganz der jetzigen Erfahrung des Leidens öffnen.

Das gleiche gilt für Leid, was wir bei anderen erleben und das Leid, was wir in uns selbst erleben. Wir können selber auch jetzt gerade starke Schmerzen haben oder starkes emotionales Leid und uns doch öffnen darin und erfahren dann inmitten des Leides diese freudige Ausgeglichenheit, von der der Buddha spricht.

Damit geht das Gefängnis auf. Das Gefängnis des Leidens öffnet sich und wir merken, dass wir die Welt nicht zu ändern brauchen, um Zugang zu dieser freudvollen Gelassenheit zu finden. Wir werden sie ändern, aber wir können sie ja gar nicht ganz ändern. Das wird ja immer so weitergehen, dieses Leid. So war es möglich, dass Mutter Teresa voller Freude und Liebe inmitten des größten Leides wirken konnte. Und genauso geht es allen anderen, die weniger berühmt geworden sind, die auf genau dieselbe Art inmitten des größten Leidens wirken.

Immer wenn wir nicht davonlaufen, wenn das Wegrennen aufhört und wir nichts machen, damit alles gleich sofort besser ist, sondern dass wir einfach es aushalten können und uns darin öffnen können, dann kommt es zu dieser Freude.

Kennst du diese Erfahrung? Das ist schön, nicht wahr, ein Glück, dass es so ist im Geist. Sonst wäre diese Welt überhaupt nicht auszuhalten. Aber weil es so ist, können wir Freude und Liebe und Glück dorthin bringen, wo so viel Leid ist. Wir wissen, dass es nicht darum geht, wieviel Medikamente wir mitbringen, wieviel Geld wir mitbringen, sondern wir bringen diese Herzensöffnung. Und je stabiler diese Herzensöffnung ist, desto mehr werden wir zu einer Zuflucht für andere.

5) Das hängt davon ab, wie stark die Erfahrung, bei der du stehengeblieben bist, noch in dir lebendig ist. Wenn es eine kurze Unterbrechung war und du einfach nur deinem Sohn eine kleine Antwort gegeben hast, weil er was wissen wollte, dann machst du einfach direkt da weiter, wo du warst. Wenn du dich aber um etwas intensiv kümmern musstest und dann zurückkamst und ohnehin erstmal deinen Geist wieder klären musst, dann gehst du im ganz normalen Tempo die ersten Schritte auch wieder durch. Das heißt, die Idee ist gar nicht, die sechzehn Schritte alle durchzukriegen, sondern die Frage ist nur, was tut meinem Geist jetzt gerade gut.

6) Der Buddha hat gemeint, dass das Greifen aufhört, aber das Greifen ist identisch mit dem Beobachter. Denn der Beobachter, diese Beobachterin, die taucht immer auf, wenn es um Kontrolle geht. Und solange wir die Kontrolle nicht aufgeben können, sind wir im Greifen, im Anhaften. Das heißt, das Verschwinden dieser Angst, die die Kontrolle auslöst, ist genau dieses Aufhören des existenziellen Greifens. Die Beobachterin wird sich erst auflösen, wenn auch diese Angst gerade nicht aktiv ist. Das ist das Aufhören.

Aber da hört auch ganz viel anderes auf. Da hören die Zweifel auf, da hören die Ängste auf, da hört die Kontrolle auf, da hört das Greifen auf. Da hören all die Kräfte auf, in uns zu wirken, die zu einer neuen Selbstbestätigung führen. Also das ist ganz normal, dass du den fünfzehnten Schritt jetzt noch nicht so richtig im Bauch gespürt hast, denn es geht da um eine Menge, was uns jetzt als Erfahrung noch nicht so zugänglich ist. Aber so eine gewisse Erfahrung des Aufhörens können wir auch jetzt schon verzeichnen. Alles zielt auf den letzten Schritt. Der letzte Schritt ist das Erwachen.

Wie die Erfahrung ist, wenn sich diese Angst auflöst? Ach, weißt du, wenn ich ehrlich bin, wenn sich die Angst auflöst, dann kriege ich das gar nicht mit. Sie ist einfach weg und da gibt es niemanden, der das bemerkt. Als es das erste Mal passiert ist, kam es mir vor, als ob ich mich einfach vergessen hätte. Das war in einer Meditation, wo ich mit Atemübungen praktiziert habe und irgendwie war ich so entspannt, dass ich beim Ausatmen vergessen habe, wieder einzuatmen. Und lange Zeit später kam dann der Einatem, ganz langsam. Aber dazwischen war kein Beobachter. Deswegen kann ich dir auch nicht sagen, wie es sich anfühlt.

Und wenn man sich daran gewöhnt, sich zu vergessen, ist das so etwas Natürliches, so etwas Selbstverständliches. Es ist einfach der natürlichste Seinszustand. Mein ganzer Kampf in der Meditation war immer, wie kann ich denn nur endlich diesen Beobachter loswerden. Aber dieser Meditierende, der seinen Beobachter loswerden wollte, der hat einfach immer wieder den Beobachter erzeugt, weil er ja gegen ihn angekämpft hat. Ich musste einfach loslassen und das ganze Zeug vergessen. Ich musste vergessen, dass ich meditiere, um irgendwo hinzukommen. Ich musste das Ziel der Meditation loslassen und mich damit zufrieden geben, einfach nur zu sein. Jetzt. So war das in meiner Erfahrung und so ist es auch heute noch.

Diese erste Erfahrung war ganz krass. Die hat einen großen Kontrast mit meiner normalen Erfahrungen gemacht. Jetzt ist das nicht mehr so krass. Dieser Kontrast hat nachgelassen und es ist mehr so wie ein Rein- und Rausgleiten, was manchmal passiert. Und ich führe kein Tagebuch, wie oft das passiert. Das interessiert

---

ja niemanden. Das, was am natürlichsten ist und am einfachsten, jagt uns die größte Angst ein. Es ist das Unbekannte, es ist da, wo wir keine Kontrolle haben.

7) Ja, das sind so wesentliche Fragen, die aus der Erfahrung beim Meditieren aufsteigen. Solche eine Erfahrung, wie du jetzt gemacht hast, kennt dann, wenn man eine Weile meditiert, eigentlich fast jeder Meditierende. Die klassische Erfahrung ist, irgendwo in den Knien oder im Rücken einen brutalen Schmerz zu haben und zu meinen, ich müsste auf jeden Fall jetzt aufstehen, was machen. Und indem wir einfach weiter achtsam sind, gewahr sind, plötzlich ist das weg. Wir können uns nicht erklären, wie sich so etwas spurlos auflösen kann.

Das wirft diese Fragen auf. Ja, ist das jetzt vom Geist erzeugt gewesen, weil es durch eine geistige Entspannung wieder weg geht? Sind es andere Kräfte, die das erzeugen, aber dann der Geist, der es aufrecht erhält und sich nicht auflösen lässt? Geht das mit allen Schmerzen so? Könnte man so vielleicht sogar heilen, indem man einfach nur gewahr bleibt und sich entspannt und sich dann alles auflöst? Löst sich vielleicht alles auf diese Weise auf?

Ich mag jetzt gar nicht so viele Antworten darauf geben, aber meine Erfahrung ist, dass sich ganz viel so auflöst. Aber ich würde mir nie anmaßen zu sagen, lässt uns damit Krebs, Aids und so weiter heilen. Das ist möglich, das passiert auch. Aber es kommen verschiedene Faktoren zusammen, dass ich so einen energetischen Knoten, um den es sich da handelt, wirklich auflösen kann. Ich kenne nicht all die Faktoren, die es dafür braucht, aber ich weiß, dass ein entspanntes Gewahrsein unglaublich hilfreich wirkt.

Diese Erfahrung, dass sich so etwas auflöst, kann man natürlich machen, wenn man so wie du wirklich mal lange Zeit unbeweglich sitzt. Nur weil du diese grundlegende Disziplin aufgebracht hast, hast du diese Erfahrung machen können. Wenn man sich immer bewegt, wenn etwas stark wird, dann wird man diese Erfahrung nicht machen.

8) Zum Glück kenne ich dich ja ein bisschen, deswegen fällt mir die Antwort relativ leicht. Was bei dir jetzt passiert, ist kein Alzheimer. Das ist die Frucht von all den Anstrengungen, die du über all die Jahre gemacht hast, als dein Geist so aufgewühlt war und du nicht wusstest, wie du da irgendwie Ruhe reinkriegen könntest. Ich erinnere mich noch gut, als wir draußen bei dir im Garten saßen, in deinem kleinen Unterstand mit unserem Obstteller und uns über genau dieses Thema unterhalten haben. Und wie sehr du dir gewünscht hast, da irgendwie Ruhe reinzubekommen. Und du hast Anstrengungen gemacht und in diesem Retreat kommen jetzt die Früchte zum Vorschein, weil gute Bedingungen zusammenkommen und du auf eine gewisse Übung zurückgreifen kannst.

Das Alter spielt auch eine Rolle. Du bist erschöpft von einem Leben des Anhaftens. Und jetzt ist gerade ein neues Anhaften, was dabei ist, sich einzustellen, das Anhaften an einer Ruhe, die ein bisschen abgehoben ist, die sich ein bisschen aus dem Geschehen rauszieht. Das ist ganz normal, weil du diese Ruhe entdeckst und unbewusst, halbbewusst Angst hast, dich wieder zu sehr im Geschehen zu verfangen. Das heißt, du bist ein bisschen auf Wolke sieben.

Worum es gehen würde, aber nicht zu schnell und auch nicht mit irgendwie Forcieren, ist, die Ruhe in Bezug zu bringen mit den Körperempfindungen, mit dem Hören, dem Sehen und wirklich deine Empfindungen zu durchdringen mit dieser Ruhe. Und was du wirklich brauchst ist, dass du nach dem Kontakt mit Menschen ganz bald wieder alleine sein und dich wieder beruhigen kannst und dass die Kontakte mit Menschen nicht zu lang sind. Und dass du ganz bald wieder zurückfindest in deine ruhige, innere Praxis. Kein Alzheimer. Einfach altersbedingtes Loslassen.

\*\*\*\*\*

## **16b. Antworten auf Fragen zum Hauptteil (zweiter Teil)**

(Audio 2012 3.10. – 1)

Lasst uns unsere Sutra-Studien damit beginnen, dass ihr alle das Sutra nochmal vor euch legt und in den Hauptteil hineingeht, die sechzehn Schritte, und sie euch nochmal durchschaut und guckt, ob in diesem Teil noch irgendwelche Fragen übrig geblieben sind. Diese kurze Phase des Hineinschauens in den zentralen Text dient dazu, dass ihr euch nochmal richtig damit verbinden könnt.

1) Ich verstehe das. Genauso kannst du es machen. Du kannst dich einfach von jeder Zeile inspirieren lassen, dazwischen eine Weile atmen, zur nächsten Zeile gehen und einfach auf die Wirkung vertrauen. Immer so

---

dabei bleiben und die Wirkung stellt sich ein.

2) Du musst selber wissen, ob du denken möchtest oder nicht. Wenn du dich gerade in einer Übung befindest, wo du lernen möchtest, die aufsteigenden Gedanken loszulassen, dann sagst du, okay, jetzt habe ich das entschieden, jetzt lasse ich sie los. Du darfst aber an deinen Sohn oder an deine Mutter denken. Du darfst dir Zeit nehmen, auch die ganz bewusst in deine Meditation hineinzunehmen, mit ihnen zu atmen und in diesem Austausch zu sein. Du kannst dir vorstellen, dass deine Atemübung zu einer Atemübung wird mit ihnen zusammen.

Und falls du das Gefühl hast, durch deine Meditation eine Trennung zu bewirken mit deinen Familienmitgliedern, setz sie doch einfach neben dich und sag, hey, komm, du bist willkommen, kannst mit meditieren, aber ich mache jetzt weiter.

3) Vorher waren wir mit den geistigen Bewegungen, den Geistesfaktoren beschäftigt. Die haben sich jetzt ein bisschen beruhigt, weil wir entspannt damit umgehen. Jetzt erleben wir den Geist auch als einen ruhigen Geist, manchmal mit Bewegung, manchmal ohne so viel Bewegung oder gar keine Bewegung. Das heißt, unser Bewusstsein dessen, was Geist alles ist, wird weiter. Wir erleben den Geist in seiner Fülle und Vielfalt, in verschiedenen Zuständen, in seinen ruhigen und in seinen aktiven Zuständen, in engen und weiten Zuständen. Und wir atmen weiter.

Das Atmen steht für entspanntes Gewahrsein. Entspannt sind wir der vielfältigen Geisteszustände gewahr und das erfreut den Geist. Diese leichte entspannte Aufmerksamkeit setzt sich fort, und darin kann sich der Geist sammeln. Er findet wie nach Hause, er kehrt in sich selber ein. Und damit wir ihn zuhause nicht einsperren, geben wir ihm mal gleich seine Freiheit wieder, von allem Fixieren dieses wunderschönen, ruhigen Geisteszustands. Das ist das Befreien. Er ist sehr ruhig geworden, und wir erlauben ihm ganz weit zu sein. Das ist das Befreien. Wir erlauben ihm ruhig zu sein, aber auch bewegt, auch dynamisch. Wir schränken ihn nicht ein in seiner Dynamik. Wir geben ihm in der Ruhe die ganze Weite, und wir erlauben es, einfach so zu sein, wie er natürlicherweise ist. Das sind diese vier Schritte.

4) In meinem eigenen Leben habe ich es immer so gemacht, dass ich mich zunächst einfach mal hinsetze und nichts tue. Das habe ich schon in meiner Studienzeit so gemacht. Das heißt, zu Anfang kam ich einfach auf dem Kissen an und habe nicht begonnen zu meditieren. Die erste Viertelstunde war nur dazu da, einfach alles aufsteigen zu lassen, was mich vom Tag beschäftigt hat. Das durfte aufsteigen, und ich denke darüber so viel nach, wie ich Lust habe.

Wenn ich merke, dass diese Gedanken jetzt nicht weiter fruchtbar sind, dann beginne ich mit der Meditation. Und wenn ich mit der Meditation beginne, dann gibt es kein Pardon, dann müssen solche Gedanken warten bis nach der Meditation. Vorher war Zeit und nachher ist Zeit. Aber während der Trainingsphase gibt es kein Pardon. Es ist genauso, wenn ich mich für einen sportlichen Wettkampf vorbereite, dann nehme ich für meine halbe Stunde Training nicht das Telefon mit. Das Telefon bleibt in der Kabine und ich mache mein Training, und nachher bin ich wieder erreichbar. Und genauso mache ich das mit meinem Geist: Tut mir leid, ich habe gerade etwas anderes, Wichtigeres zu tun. Ich bin jetzt gerade dabei, das Loslassen zu lernen und nicht das bewusste Nachdenken.

So habe ich das gemacht, als ich angefangen habe mit dem Meditieren. Das hat sehr gut funktioniert. Und heute mache ich das noch geschickter, denke ich, dass ich identifiziere, was die großen Themen in meinem Leben sind, über die ich nachdenken muss. Und dann nehme ich mir regelmäßig gezielt Zeit, ein totales Brainstorming mit mir selbst zu machen zu diesem Thema, darüber zu kontemplieren, mich ganz darauf einzulassen, alle emotionalen Regungen dazu aufzuspüren, und in jeden dieser Bereiche bringe ich das Gewahrsein hinein und schaue, was für eine Klarheit da entsteht, ob es etwas zu tun gibt oder ob es nichts zu tun gibt. Und manchmal mache ich mir Notizen dazu, das heißt, ich kontempliere mit einem Blatt Papier neben mir, wo ich mir meine Erkenntnisse aufschreibe zu den Bereichen.

Und danach ist wieder Ruhe im Stall. Dann kann ich wieder mein Meditationstraining machen. Jetzt gerade bin ich in einer großen Umstellungsphase in meinem Leben und es braucht ganz oft solche gezielten Kontemplationen zu einzelnen Lebensbereichen. Aber wenn ich mit euch meditiere, dann bin ich einfach nur in der Meditation. Es ist nicht der Zeitpunkt, um darüber nachzudenken. Das muss man also klar getrennt haben.

Aber es braucht für beides Zeit im Leben. Nur bitte wechselt nicht von einem zum anderen. Das gibt keinen Nutzen, weder fürs eine noch fürs andere. Das ist so, als ob ihr euch im Dauerlauf trainieren wollt und ständig stehenbleibt und auf euer Telefon antwortet. Ständig unterbrochen, bringt nichts, ihr seid nicht gut am Telefon

---

und auch nicht gut im Laufen. Am Telefon habt ihr keine Zeit, euch richtig zu kümmern, weil ihr ja eigentlich laufen wollt. Und zum Laufen kommt ihr nicht richtig, weil ihr ja immer noch antwortet auf alles andere, was euch einholt. Das heißt, was ihr macht, ist, dass ihr vielleicht das Telefon in der Hosentasche habt und dann hört ihr es klingeln, aber ihr nehmt nicht ab.

Das heißt, es tauchen Gedanken auf in der Meditation. Klar, das könnt ihr nicht verhindern. Es klingelt, es tauchen Gedanken auf, zum Beispiel an den Sohn, an die Mutter. Aber ihr nehmt nicht ab, ihr geht nicht drauf ein. Einfach nur denken und schon ist es vorbei. Geistige Gestaltungen, nicht reagieren, kein Anhaften, kein Ablehnen, einfach sich selber auflösen lassen.

Ich weiß genau, wovon ich spreche: Als wir hier ankamen, bin ich immer morgens laufen gegangen, jeden zweiten Tag. Ich war frisch verliebt, und ich hatte eine schwierige Patientin in Deutschland, um die ich mich zu kümmern hatte. In unserem Retreat-Zentrum hatten wir keinen Empfang, aber wenn ich rauskam, hatte ich Empfang, ständig kamen SMS und E-Mails rein. Ich musste genau das üben. Ich wollte laufen, und es kamen zehn SMS und zehn E-Mails mit ihrem kleinen Klang rein. Ich wusste, es empfängt. Einfach weiterlaufen. Das war eine gute Übung. Und natürlich habe ich dann auch gelernt, einfach auf lautlos zu stellen.

Das könnt ihr auch machen in der Meditation, ihr könnt auf lautlos stellen. Diese Person kriegt die Aufmerksamkeit, wenn ich oben auf dem Gipfel des Berges angekommen bin. Dann habe ich mich um alles gekümmert. Es sollte an jedem Tag das Telefon mindestens so lange ausgestellt sein, wie es angestellt ist. Ihr müsst euch ganz gezielt, auch wenn ihr nicht meditiert, Freiräume schaffen, in denen ihr nicht zu erreichen seid.

Die Priorität ist, einen ruhigen Geist zu kultivieren. Also die Prioritäten sollten wir auf jeden Fall klarkriegen. Die Priorität ist nicht, ständig erreichbar zu sein. Die Menschen müssen lernen, zu warten. Ganz wichtig. Wir müssen lernen, nicht alles sofort zu erledigen, sonst kommen wir unter Dauerstress. Die Kommunikation wird immer mehr wie Ping-Pong, und das bringt uns ganz durcheinander. Es ist besser, das Ping mal einzusammeln und auf die Seite zu legen. Kein Pong. Und dann überlegen, wie ihr das zurückgeben wollt, eure Botschaft schön so draufschreiben, dass der andere sich nicht aufgefordert fühlt, direkt wieder ein Ping zu schicken. Also Ruhe, Ruhe in die Kommunikation.

Das machen wir mit unseren eigenen Gedanken. Aber wir machen es auch mit den Bedürfnissen der anderen. Ich brauche nicht auf jeden Gedanken einzugehen. 90% meiner Gedanken brauchen keine weitere Reaktion.

5) Wenn du mit den Qualitäten verbunden bist, musst du mit dem eigentlichen, tieferen Sinn des Sutras verbunden sein. Das Erinnern an die sechzehn Schritte kann dir helfen, vielleicht einmal in der Woche zur äußeren Struktur zurückzukommen. Es ist sehr hilfreich, sich wieder mal an der äußeren Struktur zu orientieren. Dann machst du weiter mit dem Verweilen in den Qualitäten, wie du das spürst. Das heißt, wenn sich in deiner Praxis dieses intuitive Gefühl dafür einstellt, wo die Qualitäten ineinander überfließen und sich miteinander immer weiter vertiefen und immer größere Klarheit und Geistesruhe und Verständnisse ganz von selber auftauchen, dann brauchst du nichts zu tun. Du brauchst nicht auf die Struktur Rücksicht zu nehmen, sondern gehst diesem intuitiven Prozess nach.

Wenn man diese sechzehn Schritte tief versteht, dann kann man sie völlig auf den Kopf stellen und durchmischen in umgekehrter Reihenfolge, in anderen Reihenfolgen praktizieren. Die haben dann nicht mehr diese Notwendigkeit, genauso aufgebaut zu sein. Du kannst bei der Gelöstheit beginnen, du kannst bei der Freude beginnen, du kannst beim Beruhigen beginnen und dann einfach schauen, was als nächstes auftaucht und eine Qualität antwortet auf das, was in der Situation notwendig wird.

Das ist so wie beim Klavierspielen oder bei jedem anderen Instrument, erst lernt man die Noten und die Abläufe, man fängt nicht gleich mit der großen freien Improvisation an. Wer direkt mit dem Improvisieren beginnt, mag sogar gut improvisieren, aber in Stress-Situationen, wenn es richtig schwierig wird, haben solche Menschen dann oft keinen Boden unter den Füßen. Sie können nicht auf eine Struktur zurückfallen. Sie haben keine Struktur zur Verfügung, die sie dann trägt, wenn es mit dem Improvisieren nicht klappt.

Die meisten von euch kennen die späten Werke von Picasso, wo er schon total frei gezeichnet und gemalt hat, aber er ist durch die volle Schulung gegangen von naturgetreuer Abbildung, von Porträts von Menschen in jedem Detail, er hat die gesamte klassische Schulung durchlaufen. Er hat alte Künstler kopiert, hat die verschiedenen Stilrichtungen studiert und dann hat er improvisiert.

So ist es auch mit dem Meditieren. Wir üben uns in Methodik, aber das eigentliche Meditieren ist natürlich frei von dieser Methodik.



---

Ich selber benutze in meiner Meditation nicht diese sechzehn Schritte. Aber wenn ich sie unterrichte, bin ich immer wieder begeistert, wie getreu sie einen natürlichen, meditativen Prozess wiedergeben. Das nennt man eine gute Struktur, die ist eine Abbildung der Wirklichkeit, die sehr nahe an dem dynamischen Prozess ist, an dem, wie es auch von selber läuft.

6) Gönn dir bei solchen langen Untersuchungen ganz gezielt Ruhepausen. Denn was dich von einem zum nächsten zieht, da ist eine Energie von Faszination drin. Wir sollten die etwas neugierige, forschende Faszination ruhig zwischendurch auch mal entspannen und zu einem ganz normalen Atmen kommen, ohne den Punkt, der uns interessiert, wirklich zu vergessen, aber einfach mal aussteigen. Dann wird dieser Punkt gelegentlich unwichtig, weil er wirklich nur von der Faszination genährt wurde.

Wenn er aber eine echte Bedeutung hat, wird er wiederkommen, und dann machst du da weiter. So kannst du diese Phasen des Untersuchens der Dharmas ein bisschen entspannter angehen. Im Grunde genommen ist alles Meditieren ein Untersuchen der Dharmas. Wir üben uns in Achtsamkeit, in vollem Gewahrsein, und der zweite Faktor ist schon ein Untersuchen der Dharmas in der Liste der sieben.

Ich würde sagen, dass man gar nicht voll gewahr sein kann, ohne dass Erkenntnisse entstehen. Das ist eng miteinander verwoben. Nur wenn wir am Aspekt der Ruhe haften, werden wir nicht so viele Einsichten haben. Aber wenn man wirklich den Geist frei und dynamisch sein lässt, werden die Einsichten einfach so purzeln. Ich habe in meiner eigenen Praxis nie so Phasen erlebt, wo es keine Einsichten gab. Das geht ständig weiter, auch jetzt noch ständig, die ganze Zeit. Ich habe gar nicht das Gefühl, dass ich speziell das Erleben untersuche, das macht mein Geist von selber.

Die Einsichten tauchen aufgrund dieser natürlichen Offenheit einfach auf. Ich habe volles Vertrauen, dass die Natur des Geistes genau das ist und genauso funktioniert, dass sie tatsächlich sich von selbst den Lösungen zuwendet, die Lösungen entdeckt und umsetzt. Je entspannter wir damit umgehen, desto weniger verfälschen wir diese Einsichten.

Ich könnte mir vorstellen, dass in deinem Prozess noch so ein intellektuelles Greifen dieses Untersuchen der Dharmas begleitet und du zu begrifflichen Einsichten kommst, die durch das Begreifen-Wollen und Benennen schon ein wenig eingeeignet werden. Ihr merkt, dass so ein Prozess stattfindet, wenn ihr das Bedürfnis habt, eure Einsichten aufzuschreiben oder jemand anderem zu erzählen. Das ist ein Hinweis darauf, dass ein Haften an diesen Einsichten stattfindet und dass wir uns eine gewisse Selbstbestätigung geben, indem wir solche Einsichten in unserem Geist vermerken.

Das ist alles ganz in Ordnung und normal, ihr könnt euch die Einsichten auch aufschreiben. Aber die wirklichen Einsichten werden uns ohnehin nie verlassen, die stehen uns immer zur Verfügung. Die sind immer mit uns, weil wir zum Leben selber werden. Wir sind nicht mehr getrennt. Wir kennen das Leben so innig von innen her, dass wir gar keine Einsichten abzuspeichern brauchen.

Ich erzähle euch mal ein anderes Sutra vom Buddha Śākyamūni: Der Buddha wurde aufgesucht von einem Prinzen, also einem reichen Sohn eines Königs. Er kam mit seinem Wagen vorgefahren, ließ seine Diener zurück, verbeugte sich vor dem Buddha und setzte sich zu ihm. Er war ein häufiger Besucher des Buddhas und hatte ihm schon oft bei Fragen und Antworten zugehört. Heute fragt er dem Buddha: Sag mal, wie ist das eigentlich, wenn du Antworten gibst? Hast du dir die Fragen alle schon vorher überlegt und dir die Antworten zurechtgelegt? Hast du die Antworten schon irgendwie abgespeichert? Wie kommst du eigentlich immer auf deine Antworten?

Da fragt der Buddha ihn zurück: Wie ist das, mein Lieber, wenn ich dir Fragen zu deiner Kutsche stelle mit dem Pferdegespann, wie die Speichen gedreht werden müssen, wie das Gewicht gelagert sein muss, wie man ihn so und so lenkt, wie man die zum Halten bringt, wie man sie wieder zum Fahren bringt und wie man dieses und jenes repariert - wie antwortest du dann? Musst du dann suchen, wo in deinem Gedächtnis die Antwort zu dieser Frage ist? Wie machst du das?

Der Prinz sagt: Nein, überhaupt nicht. Schon seit meiner Kindheit fahre ich mit Kutschen rum, ich kenne die in- und auswendig, es ist, als ob ich die Kutsche selber wäre. Sobald du mir die Frage stellst, weiß ich, was ich zu antworten habe, weil ich es einfach in- und auswendig kenne.

Und da sagt der Buddha: Siehst du, genauso geht es mir auch. Ich kenne meinen Geist und den Geist der Menschen in- und auswendig, so wie du deine Kutsche kennst. Und egal, welche Frage du mir stellst, ich antworte einfach aus dem direkten, unmittelbaren Erleben heraus. Ich brauche nirgendwo nach irgendwelchen abgelegten, vorüberlegten Antworten zu suchen. Die Antworten steigen einfach auf aus der intimen Kenntnis

---

des Lebens. ---

Das wollte ich vorhin damit sagen, dass die echten Einsichten, die wirklichen Einsichten unserer Meditation gar nicht abgespeichert zu werden brauchen. Sie sind einfach da, weil es erlebt wurde. Das volle Gewahrsein im Erleben, im Erleben auch der Lösung, die sich einstellt, wenn etwas losgelassen wird, dieses Erleben ist das, auf das wir zurückgreifen können, und aus diesem Erleben kommen die Antworten.

Wenn ich etwas vergessen habe, dann weiß ich, dass ich es nie tief genug verstanden habe. Diskutieren tun immer nur die Gelehrten. Diejenigen, die auf direkte Erfahrungen zurückgreifen können, können mit verschiedenen Begriffen reden. Sie brauchen nicht alle auf dieselben Begriffe einzuschwören. Aber diejenigen, die die direkten Erfahrungen nicht selber kennen, sind total verwirrt, wenn unterschiedliche Begriffe benutzt werden. Denn für sie geben die Begriffe eine Klarheit, einen klaren Bezugsrahmen und das Gefühl, keine Angst, keine Unsicherheit haben zu müssen, und sie werden unsicher, wenn sich Aussagen scheinbar widersprechen. Sie müssen diese Aussagen irgendwie miteinander zur Deckung bringen, haben aber nicht die notwendige eigene Erfahrung, um selber entscheiden zu können, was wahr und nicht wahr ist und wie vielleicht auch beides wahr sein kann. Da kommen die ganzen Diskussionen, von einem Mangel an direkter Erfahrung. Es ist ein tiefes Verwechseln von Worten und Wirklichkeit.

\*\*\*\*\*

## **17. Antworten auf Fragen zum vierfachen Gewahrsein**

(Audio 2012 3.10. – 2)

Der heutige Nachmittag ist der Fortsetzung des Vormittags gewidmet, wir werden mit Meditation und dem Sutra weitermachen. Der nächste Schritt ist jetzt, dass ihr euch die Passage zu dem vierfachen Kultivieren des Gewahrseins durchlest und schaut, ob das klar ist und ob ihr dazu Fragen habt. Nehmt euch Zeit dafür, verbindet euch damit, kontempliert, meditiert diese Absätze und dann sprechen wir darüber.

Stellt euch vor, ein Freund, eine Freundin würde euch fragen, was ist mit Kultivieren von Gewahrsein mit Empfindungen zum Beispiel gemeint? Könnt ihr das erklären? Könnt ihr die vier erklären? Und weiterhin fragt diese Freundin, der Freund, okay, du hast mir jetzt das Entwickeln von Gewahrsein mithilfe der Dharmas erklärt, aber wie macht man das konkret? Könntet ihr darauf antworten? Fühlt genau hin, wo ihr unsicher seid, dann könnt ihr danach diese Fragen stellen, um das zu klären und genau diese Unsicherheit auszuräumen.

1) Sobald man einen dieser vier Aspekte übt, ist man bereits im Kultivieren von Gewahrsein mit Empfindungen. Das gesamte Kultivieren von Gewahrseins mit Empfindungen umfasst alle vier.

2) Um diese Frage zu klären, sollte er sich fragen, was wären denn nicht weltliche Beschäftigungen oder Ziele? Vielleicht ist die Meditation auch eine weltliche Beschäftigung? Wovon hängt denn das ab? Von der Motivation. Und welche Motivation macht den Unterschied? Man kann es so ausdrücken: Alle Motivationen, wo wir uns um uns selber drehen und um die kurzfristigen Ziele in diesem Leben, das nennt man weltliche Ziele. So kann zum Beispiel die Fürsorge, die eine Mutter oder ein Vater ihrem Kind entgegenbringen, eine weltliche Beschäftigung sein oder ein Teil des Weges des Erwachens. Es ist nicht die Aktivität selbst, die den Unterschied macht, sondern die Motivation, mit der sie ausgeführt wird, die Geisteshaltung.

Als ich dich kennengelernt habe, hast du noch einen kleinen Laden hier in Araya da Jura gehabt. Ob du das mit einer weltlichen Motivation oder einer Motivation des Erwachens gemacht hast, kann man von außen nicht wissen. Das kannst nur du wissen. Es ist nicht in die Aktivität selbst reingeschrieben. Jede Aktivität, zum Beispiel das Pflanzen eines Gartens, kann Teil des Weges des Erwachens sein oder eine weltliche Aktivität. Frei von weltlichen Anliegen zu sein bedeutet, dass der Geist tatsächlich dann ruhig werden kann.

Der Buddha gibt dafür ein Beispiel: Der eine pflanzt einen Baum, um selber dessen Früchte zu ernten und er baut einen Zaun drum herum, damit ihm keiner die Früchte klaut. Wenn die Früchte dann heranreifen, freut er sich dran und bringt sie mit nach Hause und verkauft sie vielleicht auch an andere. Und ein anderer pflanzt genauso einen Baum, aber er sucht sich einen Ort aus, wo auch andere hinkommen können. Er pflanzt ihn für alle und freut sich daran, dass alle sich an den Früchten des Baumes freuen können.

Das zeigt so ein bisschen den Unterschied. Es ist beides Mal einen Baum Pflanzen und sich Kümmern um den Baum, aber die innere Geisteshaltung ist anders. Der Zweite wird sich keine Sorgen machen, dass ihm die Früchte geklaut werden.

---

3) Ob das Kaufen-Wollen eines Autos, nicht nur als Fortbewegungsmöglichkeit, sondern mit all dem, Status und so weiter, was dranhängt, ob das eine Untersuchung der Dhammas ist? Jein, das ist ein Beispiel, was man zum Anlass nehmen kann, die Dhammas zu untersuchen. Das eigentliche Untersuchen der Dhammas beginnt damit, wenn hinschaut, wo beginnt eine bestimmte Haltung zum Auto, die Ich-Identifikation zu verstärken und Ursachen für Leid zu erzeugen. Und welche Haltung gegenüber diesem Objekt führt dazu, dass der Geist sich wirklich entspannen und öffnen kann.

Ich habe zum Beispiel ein ganz tolles Auto geschenkt bekommen, von meinem Vater, kurz bevor er starb. Ich habe mich gefragt, wie kann ich nicht in die Falle tappen, daraus etwas zu machen, was mein Anhaften verstärkt. Ich habe entschieden, dass dieses Auto jeder benutzen darf, der es braucht. Es ist ein Saṅgha-Auto. Draußen auf dem Auto steht sogar drauf, Family Car. Das sind so Beispiele.

Das Überdenken dieser Zusammenhänge, Ursache und Wirkung, wie entsteht Leid, wie entsteht Befreiung, das ist das Kontemplieren der Dhammas, das Untersuchen der Dhammas.

4) Als der Buddha die erste Etappe benannt hat, meint er die größten Erfahrungen. Er meint damit nicht nur Körperempfindungen, sondern auch Körperhaltung und Bewegungen. Die nehmen wir natürlich wahr durch Empfindungen. Er hat es einfach beschränkt auf diesen Bereich der Empfindung, während dann Empfindungen auch noch das Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Denken einbezieht.

In der ausführlichen Erklärung dieser Praxis des Gewahrseins auf den Körper schließt er auch die Kontemplation ein über das Verwesen des Körpers nach dem Tod und woraus der Körper jetzt besteht, die Elemente, aus denen er zusammengesetzt ist - da nimmt er noch weitere Kontemplationsübungen über den Körper mit hinein. Das Ziel ist, die Identifikation mit dem Körper aufzulösen.

5) Wenn er sagt, Dhammas als Dhammas betrachten, dann meint er, einfach den Tatsachen ins Auge zu schauen, ohne Konzepte darüber zu stülpen. Zum Beispiel Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Die Dhammas als Dhammas zu betrachten, dieses Phänomen einfach so zu betrachten, würde bedeuten zu merken, wie es hell wird und dieser leuchtende Fleck da auftaucht, ohne sich zu sagen, da geht die Sonne auf. Das ist eine Spekulation, dass da etwas aufgeht. Wir wissen, dass sich die Erde dreht, dass man solche Konzepte weglässt.

Das möchte ich jetzt auf die innere Ebene übertragen, darum geht es eigentlich, die Sonne kann uns ja egal sein. Jemand schreit mich an und ich habe Angst. Normalerweise sagen wir, der macht mir Angst. Das ist eine Interpretation. Die Dhammas als Dhammas beobachten bedeutet, zu beobachten, wenn solche Worte erklingen, wie die von mir auf die und die Art gehört werden, mit den und den Erfahrungen von früher in Beziehung gesetzt werden, dass dann Angst entsteht. Das heißt, wir beobachten ganz genau, ohne vorschnell zu Schlussfolgerungen zu kommen. Und plötzlich merken wir, hey, es könnte auch so sein, dass der schreit und in mir entsteht gar keine Angst, in mir entsteht Mitgefühl.

Wir lösen uns aus diesen verkehrten Schlussfolgerungen. Die wichtigste Schlussfolgerung, zu der wir gekommen sind, ist, dass ich existiere, es gibt mich, ich. Und da sagt der Buddha, hey, warte mal, guck mal genau hin, wo ist das Ich, wie existiert es? Schau mal, ob du da was finden kannst.

Die Teilnehmerin untersucht, ob es ein Ich gibt. Aber wenn wir ihr zuhören, merken wir, dass sie der Versuchung erliegt, nicht nur zu beobachten, sondern gleich neue Schlussfolgerungen zu finden. Eine mögliche neue Schlussfolgerung, die auch verkehrt ist, ist, das Ich gibt es nicht, das Ich existiert nicht. Oder sich Vorstellungen zu schaffen, als was es existiert, und diese Vorstellungen dann für das Ich zu halten.

Das heißt, dieses Beschäftigen mit den Dhammas muss weiterhin frei bleiben von allen schnellen Schlussfolgerungen, bis das Erleben wirklich voll durchdrungen ist mit Gewahrsein, ohne das Bedürfnis, sich mit einem Konzept abzusichern. Was du gespürt hast, war deine konzeptuelle Energie, das war, als du im Intellekt warst, und indem du wieder auf das Atmen gehst, einatmen, ausatmen, steigst du aus diesen Projektionen aus.

Das müssen wir immer wieder machen, zurückkommen zum einfachen Sein, dass sich darin auch die Konzepte auflösen können. Also bei allem Untersuchen der Dhammas ist es eine Riesenhilfe, zum einfachen Erleben zurückzukehren und sich diesem Sog der Begriffe zu entziehen und ins Erleben zu gehen. Damit löst sich alles Überflüssige auf. Was bleibt, ist nur das Verstehen und nicht ein verdinglichtes Konzept. Sodass wir die Konzepte nicht verdinglichen, dass wir sie nicht vergegenständlichen. Alle Konzepte dienen zur Kommunikation und zum besseren Denken, das gilt für alle Begriffe. Wir sprechen ständig über das Glück. Aber das Glück, das ist eine Vorstellung, ein Konzept. Wer hat schon mal das Glück gesehen? Es ist ein Erleben, was an sich unfassbar ist, aber diesen glücklichen Geschmack hat.

---

Du kannst keine nichtbegrifflichen Gedanken erleben, das geht nicht. Du kannst nichtbegriffliches Denken erleben. Denn sobald es ein Gedanke ist, hat es sich zum Begriff geformt. Da muss man sehr präzise sein im Hinschauen. Man muss sich des elementaren Unterschieds von Sprache und Erleben bewusst sein. Sprache ist eine Abbildung, eine Nachbildung von Erleben, um es irgendwie kommunizieren zu können.

Also, was dann passiert den Menschen ist, dass sie mehr und mehr in den Gedanken leben als im Erleben selbst. Und es kann passieren, dass man sich über Konzepte streitet, dass man für Konzepte, für Begriffe Krieg führt. Da geht es gar nicht mehr ums Erleben.

Es ist total wichtig, diesen Unterschied ganz tief zu erkennen und sich der Sprache zu bedienen, wofür sie gut ist, ein Erleben zu kommunizieren. Wenn man nur noch in den Gedanken lebt, also in den begrifflichen Vorgängen, ist man für den Rest des Erlebens wie gestorben. Aber dieses gedankliche Erleben in Begriffen ist auch ein Erleben. Ich sage nicht, dass es Tod ist, es ist auch Teil des Erlebens. Es ist auch Ausdruck der geistigen Dynamik, aber losgelöst von den fünf anderen Sinnen und dem mehr intuitiven, nichtbegrifflichen geistigen Erleben. Das wäre alles kein Problem, wenn es nicht zu Leid führen würde.

Aber das Begriffliche ist ein bisschen hypertroph geworden. Es ist gewuchert, und wir müssen es wieder an seinem richtigen Ort lassen, um uns dessen zu bedienen, wenn wir es brauchen, aber es zu lassen, wenn wir es nicht brauchen. Du kannst zum Beispiel die gegenseitige Abhängigkeit untersuchen, du kannst alles, was dich interessiert, untersuchen, wobei hier natürlich das gemeint ist, was zur Befreiung beiträgt. Also immer mit dem Wunsch: Möge mir das Verstehen dieser Zusammenhänge oder dieser Aspekte des Lebens wirklich den Geist weiten, das Herz öffnen. Also an diesem dreizehnten Schritt können wir jede Form von Untersuchung des Erlebens einfügen, die uns gerade interessiert.

Wir haben in den Ursprachen des Buddhismus jetzt nicht den Begriff der Intuition. Das benutzen wir im Westen stärker. In den buddhistischen oder asiatischen Texten finden wir ein nicht-begriffliches Verstehen. Das übersetzen wir mit intuitiv. Das nicht-begriffliche Verstehen erwächst aus dem Erleben, wenn es nicht durch Begriffe verschattet oder überlagert wird. Der eigentliche Begriff Intuition im Westen beinhaltet dieses nicht-begriffliche Verstehen plus Erfahrung plus Wissen.

Wenn zum Beispiel ein Homöopath intuitiv ein Mittel für einen Patienten aussucht, dann ist da ein Teil spontanes nicht-begriffliches Wissen, Verstehen dabei, aber eben auch seine ganze Lebenserfahrung und sein Wissen über die Arzneimittel. Das alles spielt damit hinein.

Wir sprechen im Dharma davon, dieses nicht-begriffliche, spontane Verstehen zuzulassen, und später wird sich dieses Verstehen dann auch in Begriffen ausdrücken. Aber die Begriffe sind nicht das Verstehen. Das Verstehen war vorher. Es ist anders als ein intellektuelles Verstehen. Dieses intuitive Verstehen, das nicht-begriffliche Verstehen, kommt direkt aus dem offenen Erleben selbst und ist viel stabiler. Das heißt, es ist völlig stabil. Dieses intuitive Verstehen wird uns durch den Tod hindurch begleiten. Es hängt nicht von unseren intellektuellen Kapazitäten ab. Es gibt Menschen, die haben dieses tiefe, intuitive Verstehen der nicht fassbaren Natur aller Phänomene, aber sie wären nicht in der Lage, es auszudrücken. Ich spreche von Menschen, die nicht die Gelegenheit hatten, Begriffe zu bilden für das, was sie mit völliger Gewissheit und Klarheit spüren.

\*\*\*\*\*

## **18. Antworten auf Fragen zu den sieben Gliedern des Erwachens**

(Audio 2012 3.10. – 3)

### **Studium, Kontemplation und Meditation**

Auch was jetzt diese sieben Glieder angeht, versucht doch mal euch auswendig an sie zu erinnern und zu verstehen, ob ihr die innere Logik, den inneren Faden nachempfinden könnt, wie die miteinander verbunden sind. Euch ist ja aufgefallen, dass der Buddha diese Zusammenhänge so beschreibt, als ob es sich da um eine Gesetzmäßigkeit handelt. Wenn wir solch eine Unterweisung hören, ist es unsere Aufgabe, zu überprüfen, ob das stimmt. Das ist unsere Aufgabe bei allen Dharma-Unterweisungen. Wir müssen sie prüfen in unserem eigenen Erleben. Und wenn da Zweifel auftauchen, dann sollten wir sie zum Gegenstand unserer Untersuchung machen und eventuell auch nachfragen.

Wenn wir dann Fragen darüber stellen, dann geht es nicht darum, dass wir einfach glauben und uns überzeugen lassen, sondern sie müssen uns in unserem Erleben erreichen und da zu einer Lösung, zu einem klaren

---

Erkennen führen. Wenn das nicht der Fall ist, wird man sagen, nee, das erlebe ich anders, das kann ich so nicht nachvollziehen.

Ihr merkt, was ich mit euch mache, ich gehe mit euch durch die drei Aspekte buddhistischer Praxis: Studium, Kontemplation und Meditation. Das Studium hieß früher einfach hören und bedeutete hören und korrekt wiedergeben können. Ich habe gehört - und dann ist man in der Lage, den inneren Faden einer Erklärung wiederzugeben mit den korrekten Wörtern und im Verständnis der Wortbedeutung. Dieses korrekte Aufnehmen von Inhalten ist die Basis, auf der wir dann kontemplieren.

Die Kontemplation ist dann erst der Schritt, wo wir gucken, ob das mit unserem eigenen Erleben übereinstimmt, was das mit mir macht, ob ich einverstanden bin. Wenn ich das anwenden würde, was da steht, wie würde das mein Leben verändern? Sich da hineinzudenken, das zu spüren, das ist die Kontemplation. In der Phase des Studiums geht es noch darum, klar zu verstehen, was der andere gemeint hat. Bei Kontemplation geht es darum, was das mit mir macht und ob ich dem weiter folgen möchte und so weiter, diese persönliche Anwendung.

Es ist klar, dass uns das Studium auch schon verändert, weil wir einfach mehr wissen, mehr verstehen von dem, was zum Beispiel jetzt hier buddhistische Meister von sich geben, was sie für richtig halten. Das verändert uns auch schon, in einem gewissen Maße. Aber es kann auch einfach ein Wissen bleiben, was nicht weiter transformierend wirkt. Die transformative Kraft einer Unterweisung wird freigesetzt, wenn wir sie zu uns, zu unserem Leben in Beziehung setzen.

Den Unterschied könnt ihr gut sehen bei Buddhismus-Professoren. Es gab zum Beispiel Jesuiten, die sehr intensiv den Buddhismus studiert haben, ihn aber nicht auf sich selber angewendet haben. Wir haben ihnen einige der besten Übersetzungen zu verdanken von den klassischen Werken. Aber sie haben immer da, wo es um die persönliche Anwendung geht, einen Strich gezogen. Das sollte bei uns anders sein. Wir können ja immer noch sagen, nee, stimmt für mich nicht und dann lassen wir es sein.

Worum es mir in diesem Retreat ging, war, dass diese drei Phasen ihren Platz haben. Dass wir eine klare Grundlage des Verständnisses legen, sodass ihr dann schauen könnt, ob ihr damit weitermachen wollt, ob das für euch stimmt ob ihr den Faden weiterverfolgen möchtet. Wenn die Basis nicht gut etabliert ist mit dem intellektuellen Verständnis, dann sind die Kontemplation und die Meditation unsicher, so ein bisschen im luftleeren Raum. Man weiß nicht genau, was man da eigentlich macht.

Stellt euch vor, wir hätten euch diese Unterweisungen alle einfach mündlich gegeben, ohne euch zu animieren, euch Notizen zu machen. Ihr wärt einfach durch diesen Prozess aufgrund der mündlichen Anregungen durchgegangen. Wieviel wäre davon in sechs Monaten noch übrig? Der Text ist der Aufhänger, um sich an die Erklärungen zu erinnern.

Das heißt, in meinem Herzen, in meinem Leben ist es so, dass ich euch ein viel größeres Geschenk mache, wenn ich euch da durchtreibe, euch mit diesem Text zu befassen, konzeptuelle, begriffliche Klärungen zu treiben und dann zu kontemplieren und zu meditieren, als wenn ich es mir leicht mache und euch ein bisschen Dharma-Unterweisungen gebe. Wenn ihr dann nach Hause geht und habt den Text und eure Notizen, auch natürlich die Aufzeichnung, dann ist alles in eurer Hand. Dann hängt es nur noch von euch ab, ob ihr es anwendet oder nicht. Es war mir einfach ein Anliegen, diesen Prozess von Studium, Kontemplation und Meditation noch mal ein bisschen zu beleuchten, sodass ihr merkt, dass dadurch die Unterweisung ganz in eure Hände kommt, dass ihr sie wirklich dann mit nach Hause nehmen könnt.

## **Antworten auf Fragen**

1) Ich gebe dir ein Bild, das kann das ganz gut vergegenständlichen: Gleichmut ist wie das Meer, ganz weit. Du kannst alles hineinwerfen, auch einen großen Felsen und das Meer reagiert nicht. Da sind ein paar Wellen, aber die laufen sich aus. Oder Gleichmut ist wie die Erde. Sie trägt uns alle ohne Unterschied, ohne sich gegen den einen oder anderen aufzulehnen und den einen oder anderen mehr zu mögen. Okay, ich wollte jetzt gerade noch mit der Luft und dem Raum weitermachen, aber du hast es schon verstanden mit dem Wasser. Überall da findest du Beispiele für Gleichmut. Das ist eine ganz notwendige Voraussetzung für Gleichmut, dass wir frei von Vorurteilen, Bevorzugen, Vorlieben bleiben.

2) Die mündliche Übertragung erweckt die alten Texte zum Leben, weil sie diese Worte, die da einfach so stehen, mit dem eigenen Erleben verbindet.

Unser Lehrer Gendün Rinpoche hat tausende von Stunden mit uns verbracht, die alten Texte zu erklären und

---

uns all sein Verständnis zu vermitteln von diesen Texten. Das ist ein ganz großes Geschenk. Für ihn war das eine solche Anstrengung, denn sein Geist wollte eigentlich nur im nichtbegrifflichen Gewahrsein aufgehen. Aber er hat sich immer wieder die Mühe gemacht, uns in den Begriffen zu erklären, wie man von dort in das Erleben des Erwachens hineinkommen kann.

3) Woher denn diese Weisheit kommt, von der da gesprochen wird? Mit Weisheit ist hier die Fähigkeit des unterscheidenden Verstehens gemeint. Das wohnt dem Geist inne. Die Fähigkeit zu unterscheiden und zu Schlussfolgerungen zu kommen, wird hier Weisheit genannt. Das ist nicht die reife Weisheit des Erwachten oder des weisen, alten Menschen, sondern die weise Fähigkeit, unterscheiden und untersuchen zu können.

Aber deine Frage lässt mich nachdenken, ob ich die Weisheit an der Stelle nicht anders übersetze, zum Beispiel mit weisem Unterscheidungsvermögen. Es ist eine viel grundlegendere Weisheit hier gemeint, als die, die dann nachher die Frucht des ganzen Weges ist, alles mit Gewahrsein zu durchdringen.

4) Mit Genauigkeit ist die Fähigkeit gemeint, das, was wir untersuchen, lange im Geist zu halten, bis auch die subtilen, ganz feinen Unterschiede zum Vorschein kommen. Das ist das Gegenteil von flüchtig. Wenn wir nur flüchtig hinschauen, werden wir nie merken, was es mit dem Ich auf sich hat. Das ist einfach ungenau. Wir haben uns nicht die Zeit genommen, wirklich genau zu untersuchen. Wir haben nur so kurz mal hingeschaut, und dieses kurze Hinschauen reicht nicht aus, um unsere tiefen Überzeugungen infrage zu stellen. Wenn wir zum Beispiel Menschen nur flüchtig kennen, ist es ganz leicht, Vorurteile aufrechtzuerhalten. Aber wenn wir uns die Mühe machen, sie genau und tiefer kennenzulernen, dann fallen die Vorurteile in sich zusammen.

5) Die freudige Ausdauer verbindet sich immer mit einem Handeln, während die Freude einfach so ist, sie braucht nicht zu handeln. Das freudige Handeln ist zum Beispiel, sich freudig zur Meditation hinzusetzen, freudig den Geist auszurichten. Da ist noch ein Handeln dabei. Wenn wir das dann tun, führt das in die einfach so Freude, die nicht unbedingt mehr handelt.

6) *Die Wörter oder die Art, wie das erklärt ist, scheinen subtiler zu sein, vielleicht weil das asiatisch ist?* Einfach weil es Dharma ist. Dharma ist subtil. Der Dharma versucht, die inneren Gesetzmäßigkeiten des Lebens, des Erlebens, so fein wie möglich zu beschreiben, sodass sie erlebt werden können, so tief, dass es zu einer Befreiung führt.

In Dharma-Unterweisungen erleben die Unterrichtenden gerade das, wovon sie sprechen, und dadurch ist es den anderen möglich, ein bisschen eine Ahnung zu bekommen von dem, was da beschrieben wird, weil sie mitschwingen können in dem, was da angesprochen wird. Das ist ganz schön anstrengend, weil wir den ganzen Tag in Schwingung bleiben und uns nicht einfach ausklinken können in eine gemütliche intellektuelle oder abgelenkte Ecke, geht nicht. Das ist ziemlich herausfordernd, immer so mitzuschwingen und da zu sein, zu spüren. Das berührt so viel.

7) Es gibt verschiedene Formen der meditativen Versenkung. Die tiefste von allen ist die, wo diese beobachtenden Gedanken völlig wegfallen. Man nennt das dann non-duale Meditation, weil es kein Gefühl von Subjekt und Objekt mehr gibt. Und der Gleichmut, der daraus entsteht, ist der allertiefste Gleichmut überhaupt, den man sich vorstellen kann. Die anderen meditativen Versenkungen können auch tief sein, aber da es noch dieses Haften Subjekt-Objekt gibt, gibt es immer noch eine verbleibende Instabilität.

\*\*\*\*\*

## 19. Meditation anhand der sechzehn Stufen

(Audio 2012 3.11. – 1)

Möge diese Meditation, das Entwickeln von Gewahrsein, zutiefst zum Wohle aller Lebewesen beitragen.

Wir setzen uns entspannt und aufrecht hin, spüren den Kontakt mit dem Boden, spüren den Raum um uns herum. Und inmitten von all dem finden wir zum Atmen.

Lang einatmend wissen wir, ich atme lang ein. Lang ausatmend wissen wir, ich atme lang aus. Tief ein- und ausatmend spüren wir den gesamten Atemraum. Danach lassen wir den Atem sich beruhigen.

Kurz einatmend wissen wir, ich atme kurz ein. Und kurz ausatmend wissen wir, ich atme kurz aus.

Einatmend erleben wir den gesamten Körper. Und ausatmend erleben wir den gesamten Körper. Mit einem ganz ruhigen, nicht wertenden Gewahrsein nehmen wir alles wahr, was im Körper vor sich geht.

---

Einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen, und ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen. In all unsere körperlichen Erfahrungen bringen wir dieses entspannte Gewahrsein hinein. Allmählich breitet sich durch die fortgesetzte Achtsamkeit Ruhe in meinem Leben aus.

Einatmend erlebe ich Freude. Und ausatmend erlebe ich Freude. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf dieses Wohlgefühl. Wir erlauben diesen sanften Empfindungen ganz in unserem Gewahrsein präsent zu sein. Sanfte, freudvolle Präsenz.

Einatmend erlebe ich Glück. Und ausatmend erlebe ich Glück. Immer wieder bringe ich den Geist in diese unabgelenkte Präsenz zurück.

Einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen und ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen. Ich nehme zur Kenntnis, dass alles an Gedanken durch meinen Geist geht und verwickle mich nicht daran. Immer wieder kehre ich zum Atmen zurück.

Einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen und ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen.

Einatmend erlebe ich den Geist und ausatmend erlebe ich den Geist. Ich erlebe seine Stimmungen, die Gefühle, Ruhe und Aktivität. All dies erlebe ich mit einem ruhigen, entspannten Gewahrsein.

Einatmend erfreue ich den Geist und ausatmend erfreue ich den Geist.

Einatmend sammle ich den Geist und ausatmend sammle ich den Geist.

Einatmend befreit sich der Geist und ausatmend befreit sich der Geist.

Einatmend sehen wir den Wandel und ausatmend sehen wir den Wandel. Einatmend sehen wir wie einfach alles sein kann und ausatmend sehen wir wie einfach alles sein kann.

Einatmend sehe ich das Nachlassen des Greifens und ausatmend sehe ich das Nachlassen des Greifens. Einatmend sehe ich, wie die Anspannung zum Erliegen kommt und ausatmend sehe ich, wie die Anspannung zum Erliegen kommt.

Einatmend sehe ich das Aufhören von Leid und ausatmend sehe ich das Aufhören von Leid.

Einatmend ruht der Geist in völliger Gelöstheit und ausatmend ruht der Geist in völliger Gelöstheit. Fließendes, strömendes Gewahrsein.

\*\*\*\*\*

## 20. Der Schluss des Sutras

(Audio 2012 3.11. – 2)

Sanft einatmen und sanft ausatmen. Und wieder erinnern wir uns an unsere allertiefste Motivation, mit der wir dann diesen Unterweisungen zuhören werden. Meine Motivation ist, dass dieser alte, wohlerprobte Weg des Erwachens weiterhin offen bleibt für möglichst viele Menschen. Mein Wunsch ist auch, dass diese tiefen Wahrheiten mich in meinem Innersten erreichen und transformieren.

Und wieder stelle ich mir vor, dass der Buddha in der Vollmondnacht sitzt, umgeben von seinen vielen Schülern und uns diese Unterweisung gibt. Es ist so still, dass seine Stimme weithin zu hören ist. Der Buddha hat bereits erklärt, wie die Praxis mit dem Atem auszuführen ist. Er hat erklärt, wie dadurch das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein umgesetzt wird. Er hat aufgezeigt, wie die sieben großen Qualitäten, die zum Erwachen führen, dabei freigesetzt werden. Und nun sagt er:

**Und wie entfalten und üben wir die sieben Glieder des Erwachens, sodass wahres Gewahrsein und Befreiung vollendet werden?**

Mit dieser Frage, die er sich selber stellt, öffnet er die Betrachtung dafür, wie diese einfache Praxis tatsächlich zum vollkommenen Erwachen führt, also in das tiefste wahre Gewahrsein hinein und in völlige Befreiung. Worauf müssen wir achten, dass diese Früchte tatsächlich zum Vorschein kommen? Und er antwortet:

**Hört, diese sieben Glieder des Erwachens - er zählt sie nochmal auf - Achtsamkeit, Untersuchen der Dharms, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung und Gleichmut werden durch Abgeschiedenheit gefördert.**

---

Dieser alte Begriff der Abgeschiedenheit bedeutet so etwas wie ein sich Zurückziehen. Man zieht sich mit dem Körper zurück und man zieht sich mit dem Geist zurück. Um die Früchte der Praxis zu entwickeln, sollte man sich physisch von allem zurückziehen, was uns aufwühlt. Das nennt man Retreat, eine Zurückziehung, also in die Zurückziehung gehen, wo die ganze Geschäftigkeit der Welt draußen bleibt.

Es gibt eine alte Definition dafür, was ein abgeschiedener, zurückgezogener Ort ist: Das sind zwei Rufweiten, zweimal die Distanz, wie weit die menschliche Stimme noch zu hören ist. Das heißt, jemand der in Abgeschiedenheit praktizieren möchte, geht so weit von der nächsten menschlichen Siedlung weg, dass er deren Geschrei sicher nicht mehr hören kann. Deswegen doppelte Rufweite.

Das reicht aber noch nicht. Wir müssen uns auch aus den anderen körperlichen Beschäftigungen zurückziehen. Zum Beispiel bringt es nichts, wenn wir im Retreat ankommen und dann ständig an unserem Retreat-Häuschen rumbasteln. Wir hören auf, uns körperlich mit all den vielen Dingen zu beschäftigen, die uns halt sonst physisch in Anspruch nehmen. Wir reduzieren all das auf das notwendige Minimum. Das ist die erste Bedingung jetzt für den Körper.

Und dann müssen wir noch den Geist in Zurückziehung, in Abgeschiedenheit bringen. Das Wichtige ist, dass wir mit unserem Geist keinen Projekten nachhängen. Dass wir es lernen, nicht in die Zukunft vorauszuweichen oder in der Vergangenheit zu hängen. Und dass wir überhaupt aufhören mit dem ganzen inneren Geplapper. Die alten Texte sagen, wir sollten aufhören, uns innerlich wie Papageien und Affen aufzuführen. Das ist die Zurückziehung des Geistes. Wir beschäftigen uns nicht mehr, wer wir sind im Verhältnis zu anderen Menschen, zu anderen Orten, Projekten und all das. Wir kümmern uns nur um die Geisteskultur.

Das ist überhaupt nicht einfach. Das habt ihr vielleicht jetzt in diesen elf Tagen gemerkt. Manchmal war es uns möglich, alles loszulassen. Und dann seid ihr sicherlich auch mal im Haften gewesen und habt euch so dieses und jenes ausgedacht.

Wenn man es nicht schafft, diese Unabgelenktheit zu erzeugen, also herzustellen durch Abgeschiedenheit, werden die folgenden Schritte nicht stattfinden. Man kommt nicht dazu, die anderen Qualitäten zu entwickeln. Da wir nun aber alle viele Aufgaben haben und auch Verantwortung in dieser Welt übernommen haben, müssen wir schauen, wie wir das zumindest manchmal hinbekommen.

Wir können jede Meditationssitzung morgens, mittags und abends als ein Mini-Retreat betrachten. Wir schließen die Tür oder wir gehen an einen stillen Ort, und für die Zeit lassen wir alles andere weg. Wir können das auch mal am Wochenende machen, dass wir uns ein, zwei Tage freinehmen und dann so unter diesen idealen Bedingungen praktizieren. Wir können uns auch in die Gegenwart von guten spirituellen Freunden, also Dharma-Lehrern begeben und mal ein Zehn-Tages-Retreat oder ein einmonatiges Retreat oder so etwas machen, wo dann etwas längere Zeit diese Bedingungen bestehen. Innerhalb dieses Rahmens wird es dann leicht sein, Achtsamkeit, also Gewahrsein zu entwickeln.

Der nächste Faktor, den der Buddha aufzählt, ist, **dass diese Glieder durch Nachlassen und durch Aufhören gefördert werden.**

Das sind die Glieder vierzehn und fünfzehn von unserem Sechzehn-Stufen-Pfad. Wie können wir diese Glieder alle durch Nachlassen und durch Aufhören fördern? Was ist damit genau gemeint? Gemeint ist, dass wir in jedem Moment der Praxis unser Augenmerk darauf haben: Wie kann ich dazu beitragen, dass Anhaften nachlässt? Was könnte helfen, dass Fixieren nachlässt? Wie kann ich aus den Identifikationen herausfinden? Wie ist es möglich, dass die emotionale Verstrickung nachlässt? Wie ist es möglich, dass die irrigen Vorstellungen über die Wirklichkeit in ihrer Kraft nachlassen und mich nicht immer wieder in Verwirrung und Täuschung stürzen?

Also dieses Nachlassen bezieht sich auf das Nachlassen all der Kräfte, die das Erwachen verhindern. Der gemeinsame Nenner dieser Kräfte ist immer das Anhaften, Fixieren. Und da gibt es ganz viele Spielformen. Das heißt, das Kriterium für eine Praxis, die wirklich zum Erwachen führt, ist, dass sie zum Nachlassen dieser Kräfte führen muss. Das muss sie, da gibt es kein Drumherum. Wenn sie das nicht tut, führt sie nicht zum Erwachen.

Nehmt dieses Kriterium mit nach Hause. Schaut, wenn ihr spirituellen Lehren begegnet, ob sie zum Nachlassen und dann zum Aufhören dieses Haftens und dieses Fixierens führen. Schaut sie euch an, die spirituellen Lehrer. Scheinen in ihnen die Kräfte der Identifikation, der Ich-Bezogenheit nachzulassen? Oder sind sie vielleicht schon wirklich zum Aufhören gekommen? Schaut sie euch an, die Schüler dieser Lehren, wie sie sich nach zwanzig oder dreißig Jahren entwickelt haben. Zeigen sie die Zeichen, dass die emotionale Verstrickung



---

nachlässt, dass ihr Stolz nachlässt, dass ihre rivalisierenden Tendenzen, ihre Eifersucht nachlässt. Schaut hin. Schaut hin, ob die Ängste nachlassen.

Und dann schaut in euch selber, den spirituellen Weg, den ihr bis jetzt schon zurückgelegt habt. Hat dieser Weg zu einem Nachlassen all dieser Faktoren geführt? Da müssen wir ganz ehrlich mit uns selbst sein.

Wenn es nicht der Fall sein sollte, dass Verwirrung, emotionale Verstrickung, Ängste, Haften usw. nachlassen, dann haben wir etwas falsch gemacht. Wir haben etwas nicht verstanden, nicht richtig angewendet. Wenn ich nach zwanzig Jahren spiritueller Praxis immer noch genauso schnell genervt bin wie vor zwanzig Jahren, habe ich keine wesentlichen Fortschritte gemacht. Wenn meine Identifikationen immer noch so stark sind, dass ich so verletzlich bin wie eine offene Wunde, habe ich etwas falsch gemacht.

Wenn ich immer gleich anspringe, bloß weil man mich ein bisschen kritisiert oder vielleicht nicht mag. Wenn mein Geist immer stärker an Vorstellungen haftet, Meinungen, spirituellen Ideen, und ich ehrlicherweise eingestehen muss, dass mein Geist eher enger geworden ist als weiter. Wenn ich in mir feststelle, dass ich weniger Mitgefühl habe statt mehr, dass meine Ichbezogenheit zugenommen hat, statt nachzulassen.

Das alles ist damit gemeint, dass es das Nachlassen braucht, um zum Erwachen zu kommen. Nachlassen und dann das Aufhören all dieser Kräfte. Das Aufhören ist, wenn diese gar nicht mehr aktiv sind in uns. Darum geht es.

Man würde verlangen von jemandem, der sich erwacht nennt, dass diese Kräfte alle aufgehört haben. Keine Angst mehr, kein Stolz, kein Anhaften und Ablehnen aufgrund von Ichbezogenheit. Das Aufhören aller Ursachen für Leid. Das Aufhören von allem, was Spaltung erzeugt, von allem, was Dualität erzeugt. Das ist mit Spaltung gemeint. Sich getrennt fühlen.

Wenn das alles aufhört, dann brauchen wir uns um den Rest überhaupt keine Sorgen zu machen. Der Rest, die Qualitäten des Erwachens, die zeigen sich von selbst. Die braucht man nicht zu erzeugen. Wenn die verschleiernnden Kräfte nachlassen, wenn die wegfallen, wenn die aufhören zu wirken, dann kommen die innewohnenden Qualitäten unverschleiert zum Vorschein.

Also wir schaffen uns die Bedingungen durch Abgeschiedenheit, durch ein uns Lösen von Geschäftigkeit, dann Nachlassen und Aufhören. Wenn das zusammenkommt, dann führen die sieben Glieder, diese sieben Qualitäten tatsächlich ins Erwachen. Buddha sagt:

**Wenn die sieben Glieder des Erwachens in Abgeschiedenheit mit Nachlassen und Aufhören praktiziert werden, führen sie in völlige Gelöstheit.**

Das ist der sechzehnte Schritt in unserer Beschreibung vom Ānāpānasati. Alles zielt in diese völlige Gelöstheit, in dieses völlig fließende, freie Sein. Und der Buddha schließt dann ab und sagt:

**Ihr Mönche und Nonnen, so vollendet das Entfalten und Üben der sieben Glieder des Erwachens ein wahres Gewahrsein und Befreiung.**

Womit er sagt, dass dieses wahre, letztendliche Gewahrsein und das, was man Befreiung nennt, identisch sind mit der völligen Gelöstheit des sechzehnten Schrittes. Das wahre Gewahrsein eines Erwachten kennt alle Phänomene, so wie sie sich zeigen und so wie sie in ihrer tiefsten Natur sind.

Das heißt, es besteht ein völlig unverschleiertes Wahrnehmen aller Manifestationen, aller Phänomene, allen Erlebens, alles, was wahrnehmbar ist. Und während wahrgenommen wird, besteht ein völliges Gewahrsein in Bezug auf die Natur dieser Wahrnehmung. Das heißt, es kommt keinen Moment mehr zu einem Vergegenständlichen, einem Fixieren, einem verletzlich Wahrhalten all dieser Erfahrungen.

Also alles für wirklich Halten hat sich aufgelöst. Dieses für wirklich Halten ist ein Vergegenständlichen der Erfahrung des Fließens. Es gibt keinen Fixpunkt im fließenden Gewahrsein. Alles ist fließend. Weder das Ich ist als ein Fixpunkt zu finden noch das Andere, was als das Gegenüber erscheint oder als das Objekt meiner Wahrnehmung ist als ein Fixpunkt zu finden.

Im Erleben sind Beobachter und Beobachtetes eins. Die Trennung zwischen den beiden gab es noch nie. Das ist eine künstliche Trennung, die dadurch entstanden ist, dass man den wahrnehmenden Geist künstlich getrennt hat von dem, was an Wahrnehmungen in ihm auftaucht.

Ein Erwachter fällt nie mehr auf diese Täuschung herein und er ist deswegen völlig frei von allen Reaktionen. Frei aufgrund einer vermeintlichen Trennung mit Anhaften zu reagieren, frei aus einer vermeintlichen Trennung heraus mit Ablehnung zu reagieren. Frei von irgendeiner Tendenz, das Gewahrsein wieder

---

verdunkeln zu wollen, das Gewahrsein abwenden zu wollen, weil man etwas nicht wahrnehmen möchte. Frei von jedem Wunsch zu existieren und frei von jedem Wunsch, nicht zu existieren.

Frei von jedem Bedürfnis, diese fließende Erfahrung benennen und so in Schächtelchen verstauen zu müssen. Es besteht kein Bedürfnis mehr, sich mittels Begriffen zu versichern, dass es etwas gibt. Das fließende, offene Gewahrsein selbst ist das erwachte Leben.

Und der Erwachte ist frei zu handeln, ganz so, wie es die Situation braucht. Aber es ist kein Reagieren. In diesem Handeln gibt es keine vorgefassten Ideen, keine vorgefassten Meinungen, ich muss jetzt dieses und jenes tun. Es ist ein spontanes, situationsbezogenes Handeln, in dem der Handelnde sich nicht als getrennt von der Situation wahrnimmt.

Das ist mit Befreiung gemeint. Es ist zugleich das Freisein von allen Kräften, die zu einer zwanghaften Wiedergeburt führen würden. Es werden keine ich-bezogenen Kräfte mehr erzeugt. Und der Buddha hat also so gesprochen.

**Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Mönche waren zutiefst angetan und erfreut über die Worte des Erhabenen.**

Lasst uns eine Weile diese Worte nachklingen lassen.

Abgeschiedenheit, Nachlassen und Aufhören führen in völlige Gelöstheit. Und dieses völlig gelöste Sein ist das, was mit dem Gewahrsein der Buddhas gemeint ist, und mit völliger Freiheit.

## **Verschiedene Traditionen**

Das, was ich euch jetzt hier von Buddha Śākyamūni erklärt habe, stammt aus der südlichen Tradition des Buddhismus. Es wurde auf Pali niedergeschrieben, der Sprache, die sehr ähnlich ist wie die, die zur Zeit des Buddhas gesprochen wurde. Der Buddha sprach nicht Pali, er sprach Māgadhī und einige andere Dialekte des nordindischen Raumes. Als dann diese Unterweisungen aufgeschrieben wurden, war Pali die Sprache, die tatsächlich auch eine Schriftsprache entwickelt hatte, und diese Texte wurden dann in den südlichen Ländern, vor allen Dingen zunächst mal in Sri Lanka und dann später in Burma, Thailand usw. bewahrt.

Die Texte des nördlichen Buddhismus wurden auf Sanskrit aufgeschrieben. Sanskrit und Pali sind sehr ähnlich. Wer die eine Sprache kann, versteht auch sehr schnell die andere. Und auf Sanskrit gab es dann eben auch Texte zu diesem vierfachen Kultivieren des Gewahrseins. Aus diesen Grundlagen entwickelten sich dann die Unterweisungen zum Mahamudra, zum Dzogchen, zum Zen oder Chan.

Und tatsächlich ist das, was man hier mit diesem völlig gelösten, fließenden Gewahrsein beschreibt, auch das, was man Tao nennt. Der Taoismus hat andere Wurzeln und ist dann in einen starken Austausch mit dem Buddhismus getreten, aber er hat eigene Wurzeln in China.

Das, was wir jetzt hier gelernt haben, ist wie die gemeinsame Essenz all dieser Traditionen. Ihr werdet nie etwas anderes hören, egal in welche dieser Traditionen ihr geht. Es geht immer um dieses natürliche, fließende Gewahrsein, frei von allen Fixierungen, frei von allen Schleiern. Die Namen sind verschieden, die Methoden sind verschieden, aber die Erfahrung ist es nicht.

Von daher brauche ich mich auch nicht anzustrengen, jetzt diesen Text mit einer extra Anstrengung zum Beispiel aus der Mahamudra-Perspektive zu unterrichten. Mahamudra ist der zentrale Begriff in den meisten tibetischen Traditionen, sei es nun Gelugpa, Sakyapa oder Kagyüpa. Der Dalai Lama unterrichtet Mahamudra, die Karmapas unterrichten Mahamudra und so weiter.

In der vierten tibetischen Schule heißt dieses Gewahrsein Dzogchen, die große Vervollkommenheit. Aber es ist genau dasselbe. Es gibt sogar Texte im tibetischen, die von der Einheit von Mahamudra und Dzogchen sprechen. Manchmal wird es auch Mādhyamika genannt, der mittlere Weg oder der große mittlere Weg, Maha-Mādhyamika. Das ist die Schule, die dann speziell durch Nagarjuna vertreten wurde, einem ganz großen indischen Meister des zweiten Jahrhunderts nach Christus.

Ich sage euch das alles einfach nur, nicht damit ihr jetzt schon wieder neue Namen lernen müsst, sondern damit sich euer Geist zur Ruhe setzen könnte. Wenn ihr ausreichend Vertrauen habt, braucht ihr nicht weiter zu suchen. Das ist es, das ist es schon. Ich selber habe Unterweisungen aus all diesen Schulen erhalten, aus all diesen Traditionen. Ihr braucht euch das nicht anzutun, das alles selber auch nochmal zu durchlaufen. Wenn es Spaß macht, dann macht es, einfach aus Freude und Spaß.

---

Als ich kürzlich Unterweisungen von Sufis las, hatte ich den Eindruck, die sprechen von genau demselben. Auch bei den christlichen Mystikern habe ich so viel Gleiches gefunden, weil offenbar die zutiefst menschliche Erfahrung des einfachen Seins nicht verschieden ist. Egal welcher Kontinent, egal welche Kultur. Naja, und es geht halt einfach darum, da völlig drin aufzugehen.

Und wenn ihr Befreiung sucht, dann wünsche ich euch, dass ihr euch ganz viele Gelegenheiten gebt, genau das zuzulassen, dass sich dieser Prozess vollziehen kann. Das Nachlassen und das Aufhören. Es ist mir völlig egal, welche Methoden ihr benutzt. Was auch immer euch hilft, Hauptsache es kommt zu diesem Nachlassen des Anhaftens, das Nachlassen der Identifikationen, das Nachlassen der Ängste, bis zum Aufhören.

Und da ich ein Freund von einfachen Methoden bin, habe ich gedacht, okay, wir unterrichten diese sechzehn Schritte. Eine Methode, Ein- und Ausatmen. Die sechzehn Schritte vollziehen sich durch dieses sanfte, entspannte Gewahrsein, was das Ein- und Ausatmen begleitet. Nur eine Methode, es sind nicht sechzehn Methoden. Ein- und Ausatmen bei vollem Gewahrsein.

Ānāpānasati.

\*\*\*\*\*

Abschrift und Lektorat: Ulrike Solzbacher

Möge es Vielen von Nutzen sein.