

Dharma-Grundkurs Eins

„Wesentliche Grundlagen“

Erklärungen von Lama Tilmann Lhündrup,
vom 18. bis 26. Mai 2024 in Titisee

Dieser Text basiert auf der wörtlichen Mitschrift des ersten Grundkurses vom 18. bis 26. Mai 2024, der in Titisee stattgefunden hat. Zur besseren Lesbarkeit wurden einzelnen Sätze in Schriftsprache angepasst, ohne dass Inhalte verändert wurden. Erläuterungen, die allein auf die Organisation der Veranstaltungen zielten und keine Inhalte des Dharma betrafen, wurden herausgelassen. Zur leichteren Übersicht sind die einzelnen Vorträge den Themen entsprechend der Überschriften des Skripes zugeordnet Die Abbildungen wurden nach den Darstellungen, die Lama Lhündrup während des Kurses auf den Flipcharts angefertigt hatte, übertragen.

Herzlichen Dank an alle, die an dem Transkript zum Kurs mitgearbeitet haben! Abschrift: Andreas Makus, Alexander Schlögl, Beate Winter-Duft, Clara Solzbacher, Daniela Hinic, Egon Kiefer, Ellen Schmitz, Felicia Luisa Augusto-Hönicke, Heike Siedler, Iris Anslinger, Jakob Dordevic, Marco Guerini, Marion Matschuck, Nicole Köhler, Peter Rapp, Rolf Krome, Steffi Schweiger, Tanja Siegling, Ulrike Solzbacher und Yulivee C. Joswig
Lektorat: Marianne Krobath Endkorrektur: Steffi Schweiger

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Einleitung | 5 |
| Einführung in den Grundkurs als Ganzes | 6 |
| Wesentliches und Unwesentliches unterscheiden | 8 |
| Literaturtipps zum Vertiefen | 9 |
| Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg | 9 |
| Die Vier Edlen Wahrheiten aus klassischer Sicht | 11 |
| Die Vier Edlen Wahrheiten aus Mahāmudrā-Sicht | 17 |
| Die Vier Edlen Wahrheiten praxisbezogen | 18 |
| Der Edle Achtfache Weg nach klassischer Erklärung | 22 |
| Der Edle Achtfache Weg aus Mahāmudrā-Sicht | 27 |
| Der Edle Achtfache Weges im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ | 31 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“ | 31 |
| Reflektion und Übung zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“ | 39 |
| Literaturhinweise zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“ | 39 |
| Welche buddhistischen Wege gibt es? | 40 |
| Es gibt keinen Weg – Stufenweiser Weg | 40 |
| Weg der Ursache – Weg der Frucht | 42 |
| Die drei Yanas | 43 |
| Der Mittlere Weg | 45 |
| Der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht | 46 |
| Der Mittlere Weg – Bezug zu unserer Praxis | 46 |
| Irrige Sichtweisen auf dem mittleren Weg | 48 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zu den verschiedenen Wegen | 50 |
| Reflektion und Übung zu den buddhistischen Wegen | 54 |
| Literaturhinweise zu den buddhistischen Wegen | 55 |
| Zuflucht zu den Drei Juwelen – Wo ist meine „Zuflucht“? | 55 |
| Die dreifache Zuflucht zu Buddha, Dharma, Saṅgha | 56 |
| Die äußere und innere Zuflucht | 57 |
| Zuflucht und Boddhicitta | 59 |
| Welchen Sinn gebe ich meinem Leben? | 60 |
| Zuflucht im Kontext traditioneller buddhistischer Belehrungen | 63 |
| Erklärung zur Zuflucht in „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“ | 64 |
| Erklärung zur Zuflucht in „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ | 65 |
| Erklärung zur Zuflucht aus Mahāmudra-Sicht | 67 |
| Zusammenfassung zur Zuflucht | 67 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zur Zuflucht | 67 |
| Reflektion und Übung zur Zuflucht | 73 |
| Literaturhinweise zur Zuflucht | 74 |

| | |
|---|-----|
| Grundlagen der Meditation: Was ist dabei wesentlich? | 74 |
| Meditation von Geistesruhe und Einsicht | 74 |
| Die sechs Ursachen für Geistesruhe | 75 |
| Geistesruhe und Bodhicitta | 81 |
| Die drei Ursachen für Einsichtsmeditation | 81 |
| Geistesruhe und Einsicht auf dem Mahāmudrā-Weg | 84 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zu „Grundlagen der Meditation“ | 85 |
| Reflektion und Übung zu Grundlagen der Meditation | 88 |
| Literaturhinweise zu Grundlagen der Meditation | 88 |
| Was ist der „Geist des Erwachens“ (Bodhicitta)? | 89 |
| Struktur des Bodhicitta | 89 |
| Der Buddhageist des Erwachens | 90 |
| Strebendes und angewandtes Bodhicitta | 91 |
| Erklärungen von Gendün Rinpoche zu Bodhicitta | 96 |
| Śāntideva – Bodhicaryāvatāra „Eintritt in den Weg der Bodhisattvas“ | 98 |
| Bodhicitta aus Sicht des Mahāmudrā | 99 |
| Die drei Arten von Bodhisattvas | 101 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zu Bodhicitta | 106 |
| Reflektion und Übung zu Bodhicitta | 111 |
| Literaturhinweise zu Bodhicitta | 112 |
| Die drei Siegel - Merkmale authentischer Praxis | 112 |
| Die drei Siegel | 112 |
| Erklärungen von Gendün Rinpoche zu den Drei Siegeln | 115 |
| Fragen der Teilnehmer/-innen zu den Drei Siegeln | 116 |
| Literaturhinweise zu den Drei Siegeln | 120 |
| Hingabe und Reine Sicht | 120 |
| Die Śākyamūni-Sadhana | 126 |
| Erklärung zur Buddha Śākyamūni Sadhana von Mipham Rinpoche | 128 |
| Wie wir mit dem Material dieses Grundkurses arbeiten | 135 |
| Literaturempfehlung | 137 |

Einleitung

Dieser Dharma-Grundkurs ist der erste in einer Folge von hoffentlich zwanzig und mehr, die es dann im Laufe der nächsten zehn Jahre geben wird. Mein Anliegen ist, euch in diesem Curriculum einen Überblick zu geben. In vielen Einzelgesprächen habe ich von Praktizierenden, die schon mehr als zehn Jahre dabei sind, immer wieder gehört: „Ich habe so viel Dharma gehört, war auf Kursen und habe Übertragungen erhalten. Da sind so viele Puzzlestückchen in meinem Geist, und ich weiß nicht recht, wie die alle zusammengehören.“ Das Hauptanliegen dieses Grundkurses ist, diese Puzzlestückchen anzusprechen. Dabei werde ich nicht jedes einzelne Puzzlestück ausführlich erklären, sondern die Essenz davon. Ich möchte immer wieder zeigen, wie die verschiedenen Aspekte des Dharma zusammenwirken und das bilden, was man dann Ekayāna nennen kann, den einen Weg. Es geht wirklich um einen Weg. Egal, aus welcher Richtung wir schauen, wir müssen nur geschickt darin sein zu spüren, wie die verschiedenen Unterweisungen dasselbe ausdrücken; wie zum Beispiel die Unterweisung über die leere Natur der Dinge dasselbe sagt, wie die Unterweisung über die Vergänglichkeit, oder das abhängige Entstehen, oder die Zuflucht, oder Bodhicitta. Es ist alles dieselbe Unterweisung. Es sind verschiedene Perspektiven, aus denen wir unser Leben beleuchten. Aber was ist die Essenz der Essenz, worum geht es eigentlich? Eine Formulierung des Buddha ist: „Es geht darum, sehend zu werden.“ Genau dahin geht es mit der ganzen Reise. Sehend zu werden bedeutet, dass sich alle Angst auflöst, dass wir im vollen Gewahrsein ankommen, im sehenden Verbundensein, um dann wirklich in die Aktivität eintreten zu können. Diese helle, klare Sicht wurde dann Vipāśyanā genannt. Das ist eigentlich, worum es geht. Es geht um diese Einsicht, um Sein-Erkenntnis.

Neben dem Grundkurs wird es weitere Kurse geben, zusammen bilden sie ein zehnjähriges Curriculum: Wir werden unsere zwei Grundkurse pro Jahr in Titisee durchführen; wir werden über zehn Jahre den Mahāmudrā-Meditationskurs in Beatenberg mit Zoom haben; wir werden über zehn Jahre zwei Wochen lang einen Meditationskurs in Englisch in Griechenland haben, der jedoch ohne Zoom stattfindet; wir werden einen Meditationskurs in französischer Sprache haben, der auch über zehn Jahre mit Mahāmudrā in Gruyères stattfinden wird; und so wie es aussieht, werden wir nach Neujahr über die nächsten zehn Jahre miteinander Vajrayāna kennenlernen. Drei von diesen Kursen sind Meditationskurse: in Beatenberg, Griechenland und in Gruyères.

Unser Grundkurs, aber auch das gesamte Curriculum wird darum gehen, die Seins-Erkenntnis bei jedem von uns zu unterstützen. Es geht um eine befreiende Seins-Erkenntnis, die uns aus ‚Unwissenheit‘ befreit, das uns „aus dem mangelnden Gewahrsein herausholt“, aus dem ‚nicht ganz verstehen, wie es ist‘, was oft auch ‚Schleier‘ genannt wird, aus all das, was uns beschränkt. Es geht also um eine befreiende Sicht des Seins, in der wir verstehend werden, erkennend, und deshalb mit völliger Gewissheit und Sicherheit völlig entspannt handeln können. Dieses Handeln ist das Endziel des Weges: Sehend werden, um dann zum Wohl aller Lebewesen zu handeln. Wir sprechen gerne von Mahāmudrā-Aktivität. Es ist die Aktivität, die sich aus einer tiefen Seinserkenntnis speist, die da ihre Quelle hat, sich daraus nährt und aus diesem immer tiefer werdenden Verstehen dann wieder in die Welt hineinwirkt. Das ist das Grundanliegen von allen, die auf dem Bodhisattva-Weg sind, auf dem Weg, zum Wohl aller Lebewesen das Erwachen zu verwirklichen.

Der Grundkurs ist ein Studienkurs. Wir werden auch meditieren, aber es ist kein Meditationskurs, es ist ein Grundlagenkurs. Wir werden die Grundthemen des Dharma berühren, beleuchten und vernetzen. Wir werden uns die verschiedenen Themen, die den Dharma ausmachen, nach und nach anschauen. Dabei werden wir stets denselben Prozess durchlaufen: wir versuchen die wichtigsten Fakten zu einem Thema kennenzulernen, dann die Essenz des Themas und dann verstehen, wie das mit allem anderen vernetzt ist. Die einfachste Vernetzung ergibt sich immer aus der Perspektive heraus, was die Essenz des Ganzen ist. Immer, wenn wir die Essenz von etwas beleuchten, sind wir in unmittelbarer Nähe oder eventuell schon in der Essenz eines anderen Zugangs zum Dharma. Eigentlich ist jede Dharma-Unterweisung ein Eintrittstor in den Dharma, in die Natur der Dinge. Wir werden verschiedene dieser Tore kennenlernen und jedes Mal im selben landen. Deshalb braucht ihr unterwegs nicht zu verzweifeln, wenn Themen angesprochen werden von denen ihr noch nichts gehört habt. Ihr braucht nur zu warten, bis die Essenz kommt, da fühlt ihr euch dann wieder zu Hause. Aus der Essenz gehen wir dann wieder zurück zu den Worten, den Begriffen und Konzepten, zu dieser Darstellungsweise, die als Eintrittspforte für einige dient. Das wird euch leichter fallen, als manchmal der Weg umgekehrt, das alles zu lernen und zu wissen, wie sich daraus die Essenz entwickelt. Das wird in diesen zehn Jahren, wenn uns das geschenkt ist, unsere grundlegende Arbeit sein. Da ich diese Arbeit selbst entspannt angehen möchte, möchte ich, dass ihr das auch entspannt angehen könnt. Wir haben die Kurse so aufgestellt, dass ihr in Präsenz teilnehmen könnt, aber nicht dazu verpflichtet seid. Ihr könnt am

Kurs auch von zu Hause aus teilnehmen. Das ist die Flexibilität, die ich mir für diesen Grundkurs wünsche. So könnt ihr euch mit Freude immer wieder dafür engagieren, weiterzumachen. Wenn ihr andere Verpflichtungen habt, könnt ihr alles nachhören.

Wir begeben uns auf eine riesengroße Entdeckungsreise mit dem Dharma. Ich bin voller Freude, mit euch das zu teilen, was ich für die wichtigsten Elemente halte in den mittlerweile dreißig Jahren Unterrichtstätigkeit. Vieles ist schon als Text und als Audio vorhanden. Wer es also gründlicher nachlesen und nachhören möchte, kann das. Hier werden wir nicht so sehr auf die Details pochen, sondern immer wieder das Grundlegende, die Essenz, die wichtigsten Fakten zu einem Thema ansprechen. Zum Beispiel: Was ist Zuflucht? Was ist wirklich das Wichtige, was wir da wissen müssen. Was ist die Essenz davon? Was gilt es zu wissen über die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens, und was ist die Essenz davon? Wer das Thema genauer kennenlernen möchte, muss dann unter Umständen noch anderswo studieren. Es ist nicht der Sinn dieses Grundkurses, das Wissen bis ins Detail zu vermitteln. Für die meisten von euch ist das auch für gar nicht wesentlich. Das Wesentlichste ist immer wieder die Inspiration für die Praxis zu finden und zu wissen, warum ich mich mit bestimmten Inhalten kontemplativ beschäftige. Darum geht's mir, das Warum zu klären und dann das Wie: Wie mache ich's, wie geht das? Die Sicht ändert sich, wenn ich mit dem Dharma unterwegs bin. Wo wir können, werden wir darauf hinweisen, was die Referenzliteratur ist oder die Unterweisung, die ihr konsultieren könntet, falls euch ein spezielles Thema mehr interessiert. Es gibt viele Angebote in der Dharma-Welt, mit denen wir auch mit anderen Lehrerinnen und Lehrern studieren können. Darauf werden wir euch immer wieder hinweisen.

Einführung in den Grundkurs

Śākyamūni-Sādhana

Wir benutzen einen Text aus der Śākyamūni-Sādhana, den ich euch vorstellen werde. Es ist ein Sūtra-Text, kein tantrischer Text, kein Vajrayāna-Text. Den Text hat Mipham Rinpoche für das Entwickeln von Hingabe zu Buddha Śākyamūni verfasst. Es ist ein wunderbarer Text aus der Nyingma-Linie. Ihn werden wir ins Zentrum der Praxis stellen. Heiko wird die täglichen Meditationen anleiten.

Gruppenarbeit

In diesem Kurs werden wir auch in Einzelgruppen miteinander meditieren und Themen besprechen. Diese Gruppenarbeit hat den Zweck, dass unser Dharma-Verständnis tiefer geht, indem wir die Themen selbst formulieren und in den Austausch kommen. Ich habe thematische Fragen und Vorschläge vorbereitet. Es geht nicht darum, große Gruppen zu machen, auch kleine Gruppen sind perfekt. Eine Gruppe beginnt schon ab zwei Leuten, drei, fünf, sieben, ihr schaut selber. Es gibt dabei jedoch keinen Gruppenzwang. Jeder kann am Kurs auch ohne Verpflichtung zur Gruppenarbeit teilnehmen. Es ist nur eine Einladung, auch auf andere Art und Weise dazuzulernen. Wir üben in den Gruppen auszudrücken, was für Spuren eine gerade gehörte Dharma-Unterweisung bei uns hinterlässt. Wir trainieren, in den persönlichen Ausdruck zu kommen und aus der Erfahrung heraus zu antworten. Dann sind wir von viel größerer Hilfe in der Welt, wir können besser da sein für andere, wenn sie wichtige Anliegen haben. Darum geht es. Aus eurer Arbeit in den Gruppen entsteht Gemeinschaft, es entstehen Beziehungen, und ihr habt vielleicht Lust, den Weg eine Weile gemeinsam zu gehen, dass ihr eure kleine Saṅgha findet.

Ihr könnt euch per ‚Signal‘ zu einer Chat-Gruppe verabreden, oder über die Ekayāna-Community eine Gruppe erstellen. Tobias hat die Ekayāna-Community eingerichtet, damit Menschen sich vernetzen können. Dies ist eine gute Möglichkeit, um regionale Gruppen oder Themengruppen zu bilden, so wie sich das viele Menschen wünschen. Es gibt bereits verschiedene Regionalgruppen.

Teachers Training (TT-Treffen)

Eine besondere Art von Gruppe ist für diejenigen gedacht, die schon in einer Multiplikatorenrolle sind und bereits Meditationsgruppen anleiten. Es geht darum, dass Menschen, die bereits in anleitenden Rollen sind, bei denen sich zum Beispiel Menschen treffen, um miteinander zu meditieren, oder die in einem Buddhistischen Zentrum eine Funktion übernommen haben, oder die mal im Rahmen ihrer Arbeit zum Beispiel an der Uni gefragt sind, mit Studierenden zu arbeiten, oder die als MBSR-Lehrerinnen unterwegs sind, oder solche, die in der Rolle als Weitergebende von Dharma sind, eine Unterstützung bekommen.

Gendün Rinpoche hat uns immer wieder aufgefordert und gesagt: Eigentlich sollte jeder und jede den Dharma weitergeben. Das ist nicht nur die Rolle von Profis. Jede auf ihre Art, in den Situationen, die stimmig sind, und immer aus der gelebten Erfahrung heraus. Es geht nicht um das Angelesene, sondern darum, aus der gelebten Erfahrung zu sprechen. Wir möchten, dass Dharma sich in dieser Art des ganz natürlichen Kaskadensystems verbreitet, dass alle von uns, da wo sie gefragt sind, sich sicher genug fühlen, weiterzugeben, was sie schon verstanden und erfahren haben. Klar gibt es Menschen, die das absolute Privileg haben, sich ein Leben lang nur der buddhistischen Lehre widmen zu können und dann ‚Profis‘ werden. Aber die Weitergabe des Dharma ist nicht nur an diese Menschen gebunden. Es braucht jeden Einzelnen von uns, dass wir auf Anfrage auch etwas sagen können.

Wenn uns zum Beispiel jemand fragt: „Ich höre immer von Zuflucht, was meinen die Buddhisten eigentlich damit?“ Dazu sollt ihr ein paar kompetente Sätze sagen können. Oder: „Wieso meditieren die immer über Vergänglichkeit, kannst du mir das mal erklären?“, „Dann diese vier Wahrheiten des Buddha, da geht es doch nur um Leid. Kannst du mir das mal erklären?“ Auf solche Fragen solltet ihr antworten können, zum Beispiel: „Ja, den Gedanken habe ich auch gehabt, und dann habe ich mit der eigenen Praxis und durch Kontemplation, durch Lesen und Zuhören herausgefunden, dass das total Sinn macht; dass Vergänglichkeit eigentlich nur meint, dass die Dinge unbeständig sind und eben nicht so beständig, wie wir glauben; und dass, wer tief damit vertraut ist, so etwas von Lebensfreude entwickelt, weil nicht davon ausgegangen werden kann, dass diese Begegnung, die jetzt gerade stattfindet, sich noch einmal wiederholt. Jede Begegnung ist einzigartig: In dieser Konstellation sitzen wir heute zusammen, nur jetzt gerade. Mit diesen Gefühlen, genau so, das ist absolut einzigartig.“

Skript zum Grundkurs

Das Skript enthält Hinweise, Buchempfehlungen und Links für eure Vorbereitung. Wir werden auch in Zukunft so kleine Perlen der Literatur miteinander teilen, um uns weiterzubilden und inspirieren zu lassen. Ich werde im Kurs der Gliederung folgen, die ich da angegeben habe. Alles ist auf der Web-Seite zum Herunterladen. Es geht mir darum, euch zu zeigen, wo ihr weitere Informationen finden könnt, wo geht es weiter, wo könnt ihr nachschlagen. Dafür habe ich auch das Skript gemacht, sodass ihr euch zwischen den Kursen mit dem Hintergrundmaterial befassen könnt. Das eröffnet euch die Möglichkeit, intensiv einzusteigen. Und wer diese Möglichkeit nicht hat oder nicht nutzen will, hat wenigstens die Essenz gehört. Es wird immer wieder vorkommen, dass ich euch nicht die vollen Erklärungen gebe. Ich erkläre euch nicht Stück für Stück in aller Tiefe, was da drinsteht. Das wurde schon gemacht und es ist auch gar nicht nötig. Das ist vielleicht gar nicht euer Interesse. Aber ihr solltet wissen, dass es vertiefende Belehrungen gibt. Wenn ihr wirklich sicher sein wollt in eurem Dharma-Verständnis, kommt ihr nicht darum herum, euch das anzuschauen, zumindest in dieser komprimierten Form.

Wesentliches und Unwesentliches unterscheiden

Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden und entsprechend zu handeln ist ein Grundthema unseres Lebens. Wir müssen und wollen immer wieder Prioritäten setzen, weil wir nur begrenzte Zeit haben. Der Dharma öffnet die Augen, wir entwickeln Mitgefühl und Weisheit und unsere Prioritäten ändern sich. Wir sehen, was wirklich Sinn macht und uns wesentlich ist. Anderes, was früher wichtig war, fällt weg. Ein ständiger Prozess des Klarwerdens und Aufräumens bis ans Lebensende. Wir haben neben dem Unvermeidlichen tatsächlich nur Zeit fürs Wesentliche. Alle Dharma-Schriften lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche, dringend Notwendige.

Wir sagen immer, im Dharma geht es um Glück. Es geht darum: „Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.“ Der bekannte Meister, Dzongsar Khyentse Rinpoche hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Es geht nicht um Glück“. Dzongsar Khyentse ist bekannt dafür, dass er die Dinge sehr klar benennt. Es gibt auch ein Buch von ihm mit dem Titel „How not to be a Buddhist“ („Weshalb Sie kein Buddhist sind“). Schöne Titel also. Er ist einfach genial in seiner manchmal etwas provozierenden Art, die Dinge darzustellen, die Dinge auf den Punkt zu bringen. Er sagt, dass es nicht um Glück geht. Das soll uns zum tiefen Nachdenken bringen. Worum geht es denn? Um welche Art Glück? Vielleicht ist das schon eine gute Frage dazu, was das Wesentliche ist.

Wenn man Gendün Rinpoche gefragt hat, was das Wesentliche ist, hat er gesagt: „Alles, was mit diesem Leben zu tun hat, ist unwesentlich. Wie ihr sterbt und wie sich dieser Übergang in die Bewusstseinsdimension nach dem Tod vollzieht, das ist das Wesentliche.“ Er hat uns dazu folgenden Vergleich gegeben: Das Leben ist so kurz, als würde man sich in einem Chaos kurz auf einen Stuhl setzen. Dieses Leben ist eigentlich nur eine kurze Ruhephase, bevor das Chaos wieder weitergeht. Wenn wir es schaffen, uns in dieser kurzen Ruhephase gut vorzubereiten auf das Chaos, das dann kommt, dann waren wir beim Wesentlichen.

Eine interessante Sicht, weil es dabei offenbar nicht so sehr darum geht, dass wir in diesem Leben herkömmliches Glück erfahren, nach dem wir uns sonst so sehnen. Wir sehnen uns nach erfüllenden Beziehungen, danach, dass es im Beruf gut läuft, dass die Kinder gut groß werden und so weiter. Wir nennen das „die weltlichen Dharmas“, die weltlichen Anliegen. Diese „weltliche Dharmas“ sind: Glück – Unglück, Erfolg – Misserfolg, Gewinn – Verlust, Lob – Tadel. Es geht darum, das eine zu bekommen und das andere zu vermeiden. Diese „weltliche Dharmas“ sind per se unwesentlich. Sie sind aber genau das, was uns am meisten beschäftigt. Was uns jedoch am meisten beschäftigt, ist angesichts des Todes gar nicht so wichtig!

Lasst das ruhig etwas wirken. Wir verlieren viel Zeit und Energie damit, genau diesen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. Wir beschäftigen uns damit, was uns schon wieder an schlimmen Dingen passiert ist, was schiefgeht, unsere Sorgen. Dabei sind unsere Sorgen verhältnismäßig gering zu den Sorgen, die andere Menschen in dieser Welt haben. Ich weiß, dass einige von Euch schon dem Tod von der Schippe gesprungen sind, dass Ihr eine Krebsdiagnose hattet oder andere schwere Krankheiten, und es gerade mal so geschafft habt. Das will ich alles nicht geringerschätzen. Aber wir alle, die im Dharma unterwegs sind, sind dabei, uns auf diesen großen Übergang vorzubereiten. Es tut mir persönlich immer wieder gut, im Rahmen der Herausforderungen meines Lebens die Perspektiven zurecht zu rücken. Geht es darum, dass ich glücklich bin? Nicht wirklich. Wenn ich an diesem Punkt ankomme, merke ich mit dieser erneuten Erkenntnis, dass es um was anderes geht. Da fällt etwas von mir ab: Diese verzerrte Wahrnehmung, meine persönlichen Herausforderungen, Beleidigungen oder Kritik, die ich einstecken muss, oder zu sehen, dass was schief läuft. Ich bemerke, dass all diese Dinge, die ich so persönlich nehme, gar nicht so relevant sind.

Das ist die Botschaft dieser Unterweisung: Was für mich eine Rolle spielt, was wirklich wesentlich ist, ist nicht, was mir passiert, sondern wie ich damit umgehe. Diese wesentliche Frage nach dem „Wie“ eröffnet uns den Zugang zur Einsichtsmeditation: „Wie ist es zu sein?“ und nicht „Was läuft gerade so?“ - „Wie ist es zu denken?“ und nicht „Was für Gedanken habe ich gerade?“ Wie dieser Geistesstrom seine Lebenssituation lebt, ist viel entscheidender als was er lebt. Nicht ob ich eine Krebsdiagnose habe, sollte mich so beschäftigen, sondern wie ich damit umgehe. Nicht, ob ich sterbe sollte mich beschäftigen – das ist sowieso sicher –, sondern wie ich damit umgehen werde. Nicht ob ich Freunde habe, sondern wie ich mit den Freunden umgehe, oder wie ich mit dem Alleinsein umgehe. Das ist das Wesentliche!

In dem zehnjährigen Curriculum wird es immer um diese Frage gehen, wie wir mit Situationen umgehen. Unsere Lebensumstände können wir zum Teil mitgestalten, wir können sie zum Teil so weit beeinflussen, dass sie angenehmer für uns sind. Aber manches entzieht sich unserer Kontrolle. Wir können es nicht beeinflussen, ob eine Wirtschaftskrise kommt oder nicht, oder ob die Inflation zunimmt oder weniger wird, ob uns unsere Angestellten verlassen oder nicht, ob bei der nächsten Darmspiegelung oder Mammographie etwas entdeckt wird. Darauf haben wir keinen Einfluss. Aber wie wir damit umgehen, darauf haben wir Einfluss.

Literaturtipps zum Vertiefen:

- *Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche* „Es geht nicht um Glück“. Das Buch ist eigentlich ein Leitfaden für die Vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā und Dzogchen. Dabei geht Dzongsar Khyentse aber wenig auf Details der tantrischen Grundübungen (Ngöndro) ein, sondern erläutert humorvoll und anregend tiefgründig die Grundlagen aller Dharmapraxis. 250 Seiten, leicht zu lesen: <https://shop.manjughosha.de/es-geht-nicht-um-glueck.htm>

Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg

Mit den Vier Wahrheiten oder Erkenntnissen der Edlen (catvāri āryasatyāni) begann Buddha Śākyamuni den Dharma zu lehren. Sie fassen die gesamte Lehre zusammen. Auch wir werden mit ihnen beginnen, um zu verstehen, worum es auf dem Dharma-Weg geht. Dabei eröffnen sich mehrere Schichten des Verständnisses. Die vier Edlen Wahrheiten werden wir zuerst aus klassischer Sicht und dann auch aus Mahāmudrā-Sicht anschauen. Wir nehmen uns speziell die vierte der Edlen Wahrheiten vor, die Wahrheit vom Weg, das ist der achtfache Weg zur Befreiung von Leid: Der achtfache Weg. Was ist eigentlich gemeint mit ‚Sicht‘, mit ‚Motivation‘, mit zum Beispiel ‚rechtem Lebenserwerb‘? Worum geht es in der Essenz wirklich? Worum geht es in der Essenz bei ‚Samādhi‘, bei ‚Erkenntnis‘? Wir werden uns den achtfachen Weg aus klassischer Sicht anschauen und aus Mahāmudrā-Sicht. So werden wir sowohl die klassische Perspektive entsprechend des Pali-Kanons kennenlernen, die sich nicht wesentlich von der Sicht des normalen Mahāyāna-Ansatzes unterscheidet, sowie die essentielle Sicht aus dem Mahāmudrā.

Auf die Frage, wie wir mit Situationen umgehen, hat der Buddha bereits vor zweieinhalbtausend Jahren den Finger gelegt. Das braucht zuerst ein nüchternes Hinschauen darauf, was eigentlich unsere Situation ist. Das wäre die erste Erkenntnis. Die Situation, als Lebewesen unterwegs zu sein, ist immer herausfordernd, da gibt es keine Ausnahme. Dukkha ist allgegenwärtig. Stress und Anspannung treten immer auf, wenn sich jemand wichtiger nimmt als den Rest der Welt. Der Stress ist dann vorprogrammiert, weil es nicht den Tatsachen entspricht.

Damit sind wir schon bei der zweiten Erkenntnis, der zweiten Edlen Wahrheit. Die Ursache für Stress ist unsere überzogene Selbstwichtigkeit, die Vorstellung, aus dem Kontext herauszufallen, aus dem „Verbunden sein mit allem“, sich herauszuheben und für den vermeintlichen Mittelpunkt zu halten, um den sich alles dreht. Diese Wahrnehmung führt zu Stress in allen Variationen: „Ich und meine Verantwortung“, „ich und mein Glück“, „ich und mein Pech“. Dies reicht von den arroganten Superlativen bis zur depressiven Superlative. All diese Varianten sind Spielformen von Dukkha. Die Weise, wie wir mit den ohnehin herausfordernden Situationen des Lebens umgehen, ist nicht angemessen. Wir drehen uns zu sehr um uns selbst. Und dabei sind wir nur ein kleiner Teil von dem, was hier passiert. Deswegen ist es auch nicht so wichtig, ob ich glücklich bin, sondern ob wir zusammen in einem echten, transformierenden Prozess unterwegs sind. Das ist für mich in diesem Zusammentreffen viel wichtiger, als wie es mir jetzt persönlich geht. Mein Sehnen ist mehr darauf ausgerichtet, die richtigen Worte zu finden, die die Dinge klarer beleuchten und für uns alle öffnend und heilsam sind.

Die dritte Wahrheit, die dem Buddha so offenkundig wurde, war, dass es tatsächlich die totale Freiheit gibt. Es gibt ein Ende von diesem Stress. Das ist die zentrale Entdeckung, um die es in allem Dharma geht. Es gibt eine Art des Seins, ein So-Sein, ein Wie-Sein, ein „Sein wie die Erwachenden“, in dem kein weiterer Stress erzeugt wird, weil wir im Einklang leben mit dem, wie es ist. Wir werden uns mit dem, was wir Wirklichkeit nennen, noch befassen. Was ist Wirklichkeit? Wie gelingt es, im Einklang mit dieser schwer zu fassenden Wirklichkeit des Erlebens, in dieser multidimensionalen Welt unterwegs zu sein, in wirklichem Einklang. Das nannte der Buddha „im Frieden sein“.

Eine Übersetzung davon ist „Nirvāṇa“. Eine andere Möglichkeit, das zu beschreiben, ist „Nirodha“. Damit bezeichnete der Buddha das Verlöschen von all den Faktoren, die Leid erzeugen, die Stress erzeugen, die ein Kreisen in Samsāra mit sich bringen. Das war die Erkenntnis, auf die der Buddha zu Beginn seines Weges gehofft hatte, weil es natürlich absolut essentiell ist, den Ausstieg zu finden, um dann hoffentlich auch einen Weg aufzeigen zu können, wie wir alle in dieses Freisein hineinfinden können.

Das war dann die vierte Wahrheit, die vierte Erkenntnis: Es gibt tatsächlich einen Weg. Es gelang dem Buddha, diesen Weg zu beschreiben, was eine enorme Herausforderung war. Er dachte zuerst, das wäre nicht möglich. Es heißt, dass er sich zuerst nicht sicher war, ob es Leute geben würde, die ihn verstehen würden. Aber dann hat er Worte gefunden und es hat Früchte gezeigt. Es sind Menschen um ihn herum, Frauen wie Männer, zu derselben Seinserkenntnis erwacht und haben das dann Generation um Generation weitergegeben. Das ist dieses kostbare Geschenk, weshalb wir hier zusammensitzen. Es geht darum, dass wir dieses Geschenk, das wir erhalten, auspacken, in uns leben lassen, und dann auch anderen weitergeben können.

Darum geht es, wenn wir das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Ich fasse es nochmal zusammen, bevor wir uns mit dem Originaltext befassen: Es ist wesentlich, sich nichts vorzumachen, sich nicht das Leben schön zu reden. Wir sind Meister darin, wenn wir können, verdrängen wir. Manche sind auch gut darin, die glücklichen Momente zu verdrängen. Es geht auch nicht darum, das Negative, das Schwierige besonders nach vorne zu stellen, sondern es geht um einen nüchternen Blick. Wir leben in einer chaotischen Welt. Und auch in unserem Inneren, in unserem Geist ist es ziemlich chaotisch. Wenn ich mir nur das Gedankenkarussell anschau, wenn ich mir anschau, wie wenig Klarheit in meinem Geist ist, wie ich aufwache, wie ich einschlafe, wie mir Dinge Angst machen, wie ich immer wieder irgendwelchen Hoffnungen aufsitze. Da ist Freiheit schwer zu finden. Und außen, da sehen wir Machtspiele ohne Ende, angefangen bei der eigenen Paarbeziehung, über die Arbeitssituation, in der Gesellschaft, in unserem Zusammenspiel auf diesem Planeten.

Realismus bedeutet hierbei zu akzeptieren, dass wir in Samsāra leben. Wenn wir die alten Beschreibungen lesen, war das offenbar immer schon so. Da ist irgendetwas Spannendes in der Luft, denn alle beschreiben ihre Erfahrung als eine Endzeit-Erfahrung, immer kurz vor der Katastrophe. Und auch das gehört zu einem nüchternen Hinschauen: Menschen sind sehr erfinderisch, Lösungen zu finden, sodass die volle Katastrophe nicht gleich eintritt, jedenfalls nicht so schnell, wie es die Schwarzseher gedacht haben. Wir hatten seit dem Jahr 2000, aber auch schon davor, viele Prophezeiungen, die uns gesagt hatten „Jetzt ist es zu Ende, es kann sich nur noch um ein Jahr handeln, oder um drei...“, oder: „Jetzt müssen wir nach Neuseeland auswandern, weil dort kann man vielleicht überleben.“

Samsāra ist allgegenwärtig, im eigenen Geist ebenso wie in der äußeren Welt. Es gibt aber noch andere Kräfte, da ist nicht nur Samsāra. Realismus bedeutet, auch da hinzuschauen. Denn obwohl gerade nicht nur in der Ukraine und im Gazastreifen, sondern auch in vielen anderen Ländern krasses Morden geschieht, Ausbeutung und vieles mehr, ist gleichzeitig, wenn wir genau hinschauen, eine Menge Mitgefühl in der Welt, eine Menge liebevolle Unterstützung, eine Menge Einsatz für andere. Und auch darauf hat der Buddha damals hingewiesen: Er hat die Liebe, die Eltern für ihre Kinder haben als Beispiel genommen. Er hat damit aufgezeigt, wie diese Fürsorge für diejenigen, die einem lieb sind, unglaubliche Kräfte freisetzt. Wenn wir in dieser Weise hinschauen, entdecken wir neben den oft schwierigen Vorgängen, die sich im Samsāra abspielen, eine unglaubliche Fülle von Qualitäten. Aus der Sicht des großen Fahrzeugs nennen wir das die Gleichzeitigkeit von Nirvāṇa, also der Buddhanatur, das jedem Lebewesen innewohnende Potential des Erwachens mit all seinen Qualitäten, und Samsāra, den ständig Leid erzeugenden Mustern. Darin liegt die dritte Erfahrung, die Erfahrung des völligen Freiseins von Leid. Indem die Leid erzeugenden Muster nicht mehr verstärkt werden und sich auflösen, kommen die befreienden Qualitäten unverhüllt zum Vorschein. Das ist die Erfahrung des Erwachens.

Wie das genau geht, beschreibt die vierte Edle Wahrheit. Wie kann man aus diesem Schlamassel in die Freiheit finden? Der Buddha hat dies im „Achtfachen Weg“ beschrieben, um diesem Prozess eine Struktur zu geben. Für Schlamassel hat er das Bild des schlammigen Bodens eines Teiches genommen und für die Freiheit die sich über der Wasseroberfläche entfaltende weiße Lotosblüte, die völlig unbefleckt sichtbar wird. Dieses Wunder, dass sich aus dem Morast etwas völlig Reines und Bezauberndes entfalten kann, ist das Beispiel für den Weg.

Die Lotosblüte, gehörte zu den drei allerersten Symbolen für den buddhistischen Weg. Deshalb taucht bis heute immer wieder der Lotus auf. Er ist eine der ältesten Darstellungen der Lehre, vielleicht sogar die älteste. Es gab damals noch zwei andere Darstellungen. Die eine ist das achtspeichige Rad, es steht für diesen „Achtfachen Weg“. Es sieht aus wie das Steuerrad auf einem Schiff, mit acht Knäufen, mit denen man ein achtspeichiges Rad drehen kann. Das Symbol des Rades steht dafür, dass der Buddha das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat, und zwar

genau mit diesen Vier Edlen Wahrheiten. Man kann dieses Symbol bis in die ganz frühe Zeit zurückverfolgen. Das dritte Symbol für den Weg sind die Fußspuren des Buddha. Sie dienen als Symbol dafür, dass wir alle in den Fußstapfen der Erwachten unterwegs sind, dass wir uns eigentlich auf dem Weg der Zuflucht befinden, auf diesem Weg raus aus dem Schlamassel bis zum Entfalten der Lotosblüte. Das ist, was mit den Fußspuren gemeint ist. Der Buddha hat riesige Fußstapfen hinterlassen, in denen wir alle Platz finden. Diese drei Symbole kann man zurückverfolgen bis zum Anfang der buddhistischen Übertragung. Es gab damals noch keine Darstellungen des Buddha. Die verdanken wir den griechischen Künstlern, die mit Alexander dem Großen über den Hindukusch gekommen sind. Sie hatten die Vorstellung: „Ihr müsst doch mal euren Buddha abbilden!“ Bis dahin gab es noch keine Abbildungen des Buddha.

Die Vier Edlen Wahrheiten aus klassischer Sicht

Das „Saccavibhaṅga Sutta“ MN 141

Ich bin im Vipāṣyanā groß geworden. Als ich anfang zu unterrichten, fragte ich Gendün Rinpoche, ob ich das, was ich da gelernt hatte, in den Unterricht einfließen lassen soll. Gendün Rinpoche hat mich sehr ermutigt, das mit einzubauen. Ich habe immer wieder in meinem Unterricht die Pali Suttan – dort spricht man nicht von Sūtra, sondern von Sutta – einfließen lassen. Ihr kennt vor allem meine Arbeit mit dem Satipaṭṭhāna Sutta, dem Ānāpānasati Sutta. Das Sutta der Lehrrede zu den Vier Edlen Wahrheiten habe ich bislang in meinem Unterricht noch nie behandelt. Raimund Hopf, ein sehr fähiger Übersetzer, hat mir seine neue Übersetzung zur Verfügung gestellt. Davon habe ich eine gekürzte Form hergestellt, die ihr jetzt vor euch liegen habt. Die ausführliche Form beinhaltet zusätzlich ein paar Wiederholungen, inhaltlich ist nichts anders. Um den Text auswendig lernen zu können, gab es in jeder Lehrrede Wiederholungen, in die immer wieder das sich verändernde Element eingefügt wurde. Dann kam wieder eine Wiederholung und das verändernde Element wurde wieder eingefügt. Diese sich wiederholenden Elemente habe ich weitgehend herausgenommen, sodass wir nun den reinen Text der Lehrrede vor uns haben.

Die erste Unterweisung zu den Vier Edlen Wahrheiten finden wir in Saṃyutta Nikaya 56.11, dem Dhammacakkappavattana Sutta. Damit hat der Buddha das Dharmarad in Gang gesetzt. Das ist die Rede, als der Buddha zum ersten Mal den Dharma lehrte, als er im Gazellenpark von Varanasi seine ehemaligen fünf Wegbegleiter unterrichtete. Das wäre das Ursprungs Sutta. Dieser Text steht euch auch zur Verfügung, ich habe euch den Link in den Text kopiert. Das Sutta mit der Nummer 141, mit dem wir uns jetzt beschäftigen, ist nicht die eigentliche Unterweisung des Buddha. Es gehört zu den mittellangen Lehrreden, „Majjhima Nikaya“ – MN bedeutet mittellange Lehrreden. Wir beschäftigen uns mit diesem Sutta, weil hier die Rahmenhandlung sehr vereinfacht ist. Diese Lehrrede entstand sehr viel später im Leben des Buddha, als er mit seinen Schülern wieder einmal im Gazellenpark in der Nähe von Sarnath bei Varanasi war.

Der Buddha setzte sich mit seinen Schülern und Schülerinnen in diesem Park nieder und sagte sinngemäß: „Hier war es, wo das Dharmarad in Bewegung gesetzt wurde. Tatsächlich brauche ich euch diese Unterweisung nicht selbst zu geben, darum wird sich Sāriputta kümmern...“ Sāriputta oder Śāriputra, je nachdem welche Sprache wir benutzen, in Sanskrit oder Pali werden die Namen etwas anders ausgesprochen. Der Buddha hatte zwei Schüler, die im zweiten Jahr seiner Lehrtätigkeit zu ihm gestoßen waren. Śāriputra war jemand wie der Bodhisattva Mañjuśrī, er hatte die Kraft der absolut klaren Weisheit, eine Kraft der Rede, die der Kraft des Buddha entsprach. Der Buddha machte sich die Dinge leicht und sagte, „Sāriputta wird euch erzählen, was ich damals hier erzählt habe, denn er hat es jetzt viele Male gehört und alles verwirklicht.“ Śāriputra fasst das dann zusammen. Wir haben also die Lehren des Buddha, mit denen er zwei Jahrzehnte vorher das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat, in der knappsten möglichen Form. Diese kürzere Lehrrede werden wir uns jetzt anschauen. Was in den Absätzen 1 - 5 beschrieben wird, habe ich euch gerade erklärt. Dann heißt es:

6. Das sagte der Erhabene, und nachdem er es gesagt hatte, stand der Glückseliggegangene – der Sugata – von seinem Sitz auf und ging in seine Unterkunft.

Er lässt die Versammlung zurück, zieht sich altersgemäß zurück und überlässt den Jüngeren die Arbeit, also den Dharma-Austausch. Denn das Rad des Dharma drehte sich ja fantastisch und er brauchte es nur am Laufen zu halten: „Hier, mach du mal...“ Śāriputra erzählt, und diese Erklärung werden wir uns jetzt durchlesen:

7. Als bald wandte sich der ehrenwerte Sāriputta an die Mönche: „Mönche, Freunde.“ – „Ja, Freund.“, antworteten die Mönche und der ehrenwerte Sāriputta sprach Folgendes:

8. „Freunde, hier im Hirschpark von Isipatana hat der vollkommen Erwachte das unübertreffliche Rad des Dhamma ins Rollen gebracht: das Verkünden, Lehren, Enthüllen, Begründen, Offenbaren, Erklären und Deklarieren der vier Edlen Wahrheiten. Welche vier?

Die vier Edlen Wahrheiten sind der Inbegriff dessen, was mit Dharma gemeint ist, mit dem In-Bewegung-Setzen des Dharma-Rads. Alle Buddhistischen Traditionen sind sich einig darin, dass das die Essenz der Lehre ist.

9. ... Die Edle Wahrheit vom Leiden, die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens, die Edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens und die Edle Wahrheit von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt.

10. Und was nun, Freunde, ist die Edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden. Krankheit ist Leiden. Sterben ist Leiden. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind Leiden. Nicht zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden. Kurz: Die fünf Anhäufungen des Anhängens sind Leiden.

Worum es hier geht, ist, dass alles Verniedlichen und alles Beschönigen von Prozessen wie Geburt und Geborenwerden unterlassen werden soll. Für die meisten Frauen sowie für die Babys, ist geboren zu werden oder zu gebären ein sehr schmerzhafter Prozess. Zum Glück sind wir hormonell so ausgestattet, dass wir es danach vergessen, sodass es nicht mehr so im Bewusstsein ist. Ich habe auch bei einigen Geburten assistiert, es ist manchmal klasse, aber oft eine schwere Herausforderung für Beide. Man kann es sich schönreden, dass Altern ein toller Prozess ist, oder dass Krankheit doch auch genial ist, weil man da so viel lernt, und das Sterben kriegen wir auch noch hin, alle haben es geschafft. Aber nehmen wir es mal wirklich, wie es ist. Diese Prozesse sind nicht so leicht. Ich arbeite mit diesen Überlegungen bereits seit meiner jungen Erwachsenenzeit und bin darin gut geschult. Tatsächlich ist Altern für mich kein wirklich schwieriger Prozess. Aber immer weniger Kraft zu haben, ist herausfordernd. Und ja, es gibt dieses und jenes, worauf ich früher nicht achten musste. Und ja, früher konnte ich mir einfach mal eine Nacht erlauben, wo ich im Krankenhaus ausgeholfen habe und am nächsten Morgen weiter studierte. Es war kein Problem, mal eine Nacht nicht zu schlafen. Das wäre mir heute unmöglich. Altern, man muss sich das mal klarmachen, ist herausfordernd. Es ist immer ein herausfordernder Prozess, der schon mit dem Geborenwerden beginnt. Und so geht es um all die Dinge. Wir werden sie jetzt von Sāriputra ein bisschen erklärt bekommen.

11. Und was ist Geburt (jāti), Freunde? Die Geburt der Wesen entsprechend ihrer Art, ihr Geborenwerden, Empfängnis, Werden, Erscheinen der Anhäufungen – das sind die Skandhas, also all die Prozesse, die Wahrnehmung ermöglichen –, Erlangen der Sinnesgrundlagen für Kontakt, dies wird Geburt genannt.

12. Und was ist Altern (jarā)? Das Altern der Wesen entsprechend ihrer Art, ihr hohes Alter, das Ausfallen der Zähne, Vergrauen der Haare, Faltigwerden der Haut, Rückgang der Vitalität und Schwäche der Gliedmaßen, das wird Altern genannt.

13. Und was ist Sterben (maraṇa)? Das Vergehen der Wesen entsprechend ihrer Art, ihr Dahinsiechen, Schwinden, Vergehen, Tod, Vollenden der Zeit, Schwinden der Anhäufungen – die Skandha-Prozesse werden schwächer –, Ablegen des Körpers, das wird Sterben genannt.

Denkt daran, wir sprechen von einer Zeit vor zweieinhalbtausend Jahren, wo diese extreme Hilfe, die wir derzeit durch unsere Schulmedizin haben, nicht vorhanden war. Auch Gendün Rinpoche, der eine wirklich rüstige Gesundheit hatte, kam nach Europa mit vielen Zahnlöchern. Es fehlten viele Zähne. Das war gang und gäbe. Wie viele Zähne hätten wir schon verloren, wenn wir nicht unsere Zahnärzte hätten? Wie viele von uns säßen nicht mehr hier, wenn wir nicht Krebsbehandlungen hätten, wenn wir nicht Operationen hätten? Also denken wir mal das Leben ohne all die künstlichen Eingriffe, die es uns möglich machen, länger zu leben. Wie hoch ist die Lebenserwartung in Ländern mit wenigen solcher medizinischen Möglichkeiten, vielleicht Mitte vierzig, oder noch weniger. Machen wir uns bewusst, was unsere normale menschliche Existenz wäre ohne all die Kunstgriffe, die wir im Moment anwenden können, um es erträglicher zu machen. Und es ist immer noch schwierig genug.

14. Und was ist Kummer (soka), Freunde? Die innere Sorge, Traurigkeit, Bedrückung oder tiefe Trauer in jemandem, dem Unglück widerfahren ist oder der von einem schmerzhaften Zustand betroffen ist, das wird Kummer genannt.

15. Was ist Klagen (parideva)? Das Stöhnen, Jammern, Lamentieren, Wehklagen, Weinen und Heulen von jemandem, dem Unglück widerfahren ist oder der von einem schmerzhaften Zustand betroffen ist, das wird Klagen genannt.

16. Was ist Schmerz (kāyika dukkha)? Körperliches Unbehagen, körperliche Pein, unangenehme oder schmerzhaft Gefühle, die durch körperlichen Kontakt entstehen, das wird Schmerz genannt.

17. Was ist Niedergeschlagenheit/Trauer (domanassa)? Unangenehme Herzenszustände (cetasika dukkha), leidvolle Herzenszustände – wir würden vielleicht auch sagen Geisteszustände, psychische Zustände, emotionale Zustände –, die durch geistigen Kontakt entstehen – durch etwas, mit dem wir uns geistig beschäftigen –, das wird Trauer genannt.

18. Und was ist Verzweiflung (upāyāsa)? Ärger und Enttäuschung, Trübsal und – ein Gefühl von – Ausweglosigkeit in jemandem, dem Unglück widerfahren ist oder der von einem schmerzhaften Zustand betroffen ist, das wird Verzweiflung genannt.

19. Und was, Freunde, bedeutet: ‚Nicht zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden‘ (yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ)? Bei Wesen, die dem Geborenwerden unterworfen sind, kommt der Wunsch: ‚Ach, mögen wir doch nicht dem Geborenwerden unterworfen sein! Möge diese Geburt nicht über uns kommen!‘ Doch das erlangt man nicht durch Wünschen. Und nicht zu erlangen, was man sich wünscht, ist Leiden. Bei Wesen, die dem Altern, dem Krankwerden (byādhi), dem Sterben, dem Kummer, dem Klagen, dem Schmerz, der Trauer, der Verzweiflung unterworfen sind, kommt der Wunsch: ‚Ach, mögen wir doch dem nicht unterworfen sein! Möge dieses nicht über uns kommen!‘ Doch das erlangt man nicht durch Wünschen. Und nicht zu erlangen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Das können wir doch gut nachvollziehen. Wir haben nicht umsonst diese schöne deutsche Formulierung, „wunschlos glücklich zu sein“. Wenn das Wünschen aufhört, wenn wir nicht mehr im Wünschen unterwegs sind, dann kann sich Glück einstellen. Dass all unsere Wünsche erfüllt werden, und das über längere Zeit, ist unwahrscheinlich. Aber es ist möglich, dass wir innerlich so frei werden. Jetzt gerade so wie wir hier sitzen, kann der Geist sich auftun, er kann ganz entspannt werden. Dann gibt es dieses ‚Wunschlos-glücklich-Sein‘ auch mitten in einer an sich unbefriedigenden Situation. Und da kommen wir dann zu der Lösung des Problems. Wir kommen zur Einheit von Samsāra und Nirvāṇa, zu der Gleichzeitigkeit der beiden. Wir kommen zu der Möglichkeit, dass jetzt und hier, egal wie schwierig unser Leben ist, innere Freiheit erfahren werden kann. Das ist das Wesentliche. Es geht nicht darum, dass wir unsere Lebensbedingungen besser in den Griff bekommen und verändern, sondern wie wir sie leben, wie wir mit der Situation jetzt umgehen. Manchmal können wir die äußeren Umstände beeinflussen, manchmal können wir nichts tun. Aber ein wesentlicher Schritt in ein tiefes Glück, ein tiefes Freisein, ist, sich von den Wünschen zu lösen, es möge anders sein.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht mehr aktiv sind in dieser Welt, dass wir nicht unser Bestes zu tun, dass Leid erzeugende Zustände ein Ende finden und andere Arten des Umgangs miteinander gepflegt werden. Wir werden uns trotzdem dafür einsetzen, aber vielleicht ohne die Illusion, dass es prinzipiell anders wird. Prinzipiell wird sich an Samsāra nichts ändern. Solange jeder in dieser Ich-Wichtigkeit unterwegs ist, kann sich prinzipiell nichts ändern. Das wäre gegen alle geistigen, emotionalen Gesetzmäßigkeiten. Wenn jemand sich selbst für das Zentrum der Welt hält, werden immer das eigene Verlangen und die eigenen Ängste über das Wohl der anderen dominieren. Das wird immer so sein. Der einzige Ausweg besteht darin, dass wir und andere aus diesen Mechanismen herausfinden. Da ist die Freiheit. Aber zu denken, das würde ganz einfach mal für alle, dieser Illusion geben wir uns nicht hin. Wenn wir darauf warten, dass dieser Wandel bei den anderen zuerst einsetzt und wir dann nachziehen, dass wir sozusagen aus sicherer Entfernung abwarten – „Na, kann ich jetzt meine Bastionen fallen lassen? Kann ich jetzt meine Kontrollletti-Persönlichkeit beruhigen, weil die anderen sich entspannt haben?“ –, da können wir lange warten.

20. Und was, Freunde, bedeutet: ‚Kurz: Die fünf Anhäufungen des Anhängens (pañcupādānakkhandhā) sind Leiden‘. Das sind: Form – oder Formen – als von Anhängen betroffene Anhäufung, Gefühl als von Anhängen betroffene Anhäufung, Wahrnehmung als von Anhängen betroffene Anhäufung, Emotion und Kognition als von Anhängen betroffene Anhäufung und Bewusstsein als von Anhängen betroffene Anhäufung. Das sind die fünf von Anhängen betroffenen Anhäufungen, in Kürze: das (ganze) Leiden. Das wird die Wahrheit von der Entstehung des Leidens‘ genannt.

Ich finde Raimunds Übersetzung fantastisch, nur benutzt er ein anders Vokabular als ich normalerweise verwende. Das Wort ‚Anhängen‘ ist ein wenig benutztes Verb für das, was wir Anhaften nennen. Ihr könnt überall dort, wo

Anhängen steht, Anhaften lesen. Das Wort ‚Anhäufungen‘ beschreibt die Daseinsgruppen, die Aggregate oder Skandhas. Ihr kennt die Antwort des Buddha auf die Frage: „Gibt es ein Ich?“ Er hat gesagt: „Tja, mit dem Ich verhält sich das so wie mit dem Haufen Holz da drüben.“ Das Wort khandha oder skandha auf Sanskrit heißt Haufen. Das wurde zum Wort für die Ansammlung von geistigen Prozessen, aus denen man sich ein Ich strickt. Es gibt ein Sutta, eine Lehrrede, in der das genau nachvollziehbar ist: „Der Buddha saß im Wald. Die Holzfäller hatten einen Haufen Holzscheite hinterlassen. Der Buddha sagt auf die Frage nach dem Ich: „Naja, das mit dem Ich ist ungefähr so, wie wenn du sagst, dass es diesen Holzstoß da drüben gibt. Der Holzstoß setzt sich aus vielen Scheiten zusammen. Irgendwann gibt es den Holzhaufen nicht mehr. Wo ist er dann, wenn er verfeuert ist? Wenn er in die Welt hinausgetragen ist? Und auch all die Scheite selbst zerfallen. Wenn man den Stoß einfach liegen lassen würde, wäre er irgendwann nur noch Erde, vom Holzstoß wäre nichts mehr übrig. Jeder Baustein dieses Holzstoßes ist in sich auch dynamisch, vergänglich. Eigentlich gibt es keine bleibende solide Grundlage, um von einem real existierenden Holzstoß zu sprechen. Das ist nur eine Bezeichnung, die wir Menschen dieser Ansammlung da drüben, dieser vorübergehenden Anhäufung, geben.“ Das ist eine sehr praktische Erklärung. Wir können uns darüber unterhalten, diese Ansammlung gemeinsam abzutransportieren und zu verfeuern.

Wenn wir diese Darstellung auf das „Ich“ beziehen, haben wir es mit **fünf Prozessen** zu tun, aus denen das Ich-Gefühl entsteht: Da gibt es die **Formwahrnehmung**. Wir identifizieren uns mit den körperlich wahrgenommenen Formen: Mit den Sehformen, den Hörformen, den Geruchsformen und mit den Geschmacksformen, die fünf auf dem Körper beruhenden Sinne. Wir identifizieren uns damit, und das nennt man hier „von Anhängen betroffene Anhäufung“. Dieses Identifizieren mit unseren Wahrnehmungen ist der erste Prozess, der grundlegend ist für das Ich-Gefühl. Ich bin das, was ich an Formen wahrnehme. Ich bin jetzt gerade das Sehen von dem, was visuell stattfindet. Ich bin das Hören von dem, was auditiv stattfindet und so weiter. Ich bin mein Sinneserleben.

Ich bin auch mein geistiges Erleben, denn all das findet im Geist statt. Ich bin das, was ich als Gedanken erlebe. Das sind die Denkformen. Und es gibt bei jeder dieser Formen, die wahrgenommen werden, eine **Gefühlstönung**. Aber wenn da ‚Gefühl‘ steht, sind damit nicht unsere normalen Emotionen gemeint, sondern eine Gefühlstönung, eine Empfindung von angenehm, unangenehm oder weder noch. Das Wort „Gefühlstönung“ ist besser als das Wort „Gefühl“. Es geht dabei um Nuancen von angenehm und unangenehm. Es ist das primäre Gefühl, das entsteht, wenn wir etwas wahrnehmen. Wenn ich zum Beispiel in den Raum schaue, dann gibt es Farbareale. Es gibt Farben, die meinem Auge gerade guttun, die erlebe ich subjektiv als angenehm, da verweilt mein Blick gerne. Es gibt Geräusche, Klänge, die ich gerne höre und andere, die ich nicht so gerne höre, da verweilt das Hören lieber oder weniger gerne. Oder ich habe ein Anhaften an das Erleben von Stille und verweile dort, alles andere wird als unangenehm erfahren. Dieses primäre Unterscheiden wird Gefühlstönung genannt oder Empfindung. Es ist aber nicht so, dass es bei der reinen Empfindung bleibt. Wenn ich etwas als angenehm oder unangenehm empfinde, dann identifiziere ich mich auch damit. „Ich mag keine laute Musik“. „Ich mag diese Art Kleidung“. „Ich bin mein Stil“. Das alles ist dann die Entwicklung davon – „Ich bin der Stil, den ich verkörpere, ich bin die Kleidung, die ich trage, die Musik, die ich liebe, alles, was ich mag. Die Freunde, die mich umgeben.“ Alles beginnt mit der Gefühlstönung, als das, was ich angenehm oder unabhängig erlebe.

Und dann sortiert sich mein Leben weiter mit dem, was hier ‚**Wahrnehmung**‘ genannt wird. Wahrnehmung ist die Fähigkeit zu unterscheiden. Ich sehe ja nicht nur Farben, sondern ich unterscheide diese Farbgruppierungen als Menschen, als Vorhänge, als Buddha. Und dann kommt ein ganzes **Benennen** noch dazu. In diesem dritten Prozess ist dann all das, was ich benennen und unterscheiden kann. Das führt in voller Ausprägung dann zu: Ich bin der- oder diejenige, die das weiß, das unterscheiden kann.“ „Ich kann im Garten ganz viele Blumen unterscheiden.“ „Ich kann ganz viele Musikformen voneinander unterscheiden.“ „Ich bin die mit dieser Sprache, mit diesen Vorlieben.“ Dieses Sich-Identifizieren mit dem, was diese Fähigkeit zu unterscheiden mir alles an Wunderbarem liefert. Ich bin also all diese Ausprägungen des Unterscheidungsvermögens.

Der vierte Ich-Prozess wird beschrieben als ‚**Emotion**‘ und ‚**Kognition**‘. Das sind zwei moderne lateinische Ausdrücke. Die Bedeutung ist: Ich bin meine Emotionen, ich bin mein Ärger, ich bin meine Liebe, ich bin der- oder diejenige, die jetzt gleichmütig ist. Ich bin der- oder diejenige, die jetzt freigiebig ist. Es sind heilsame und nicht heilsame Geisteszustände, mit denen ich mich identifiziere. Wir nennen das meist „Gestaltungen“ oder „**Gestaltungskräfte**“. Das sind emotionale, also „Ichbezogene Kräfte“ in uns, die zu dem eindeutigen Reagieren führen, dem Eingehen auf die Welt. Mein inneres Leben gestaltet sich unter dem Einfluss dieser Kräfte. Und natürlich gestaltet das dann auch mein Reden, mein Denken, mein physisches Handeln. Genau da entsteht das stärkste Karma, das sind die *saṃskāras*, die „alles gestaltenden Kräfte“. Natürlich bin ich identifiziert mit dem, was ich fühle, denke, gestalte. Überall steckt Identifikation drinnen. „Ich bin derjenige, der heute Morgen seinen Garten

gestaltet hat, der in diesem Leben das und das geschafft hat.“ Das sind die großen Gestaltungen. Und dann gibt es die kleinen Gestaltungen: „Ich bin derjenige, der jetzt gerade seine Hand bewegt.“ Das sind die kleinen Gestaltungen. „Ich bin derjenige, der jetzt gerade diese Idee hat.“

Und dann gibt es eine fünfte Basis für Ich-Identifikation, das wird hier als ‚**Bewusstsein**‘ übersetzt. Damit ist nicht Bewusstsein per se gemeint, „Ich bin mein Bewusstsein“, dieser Ausspruch ist sehr abstrakt. Es meint: „Ich bin genau das, was ich jetzt gerade erlebe, das visuelle Bewusstsein, das Hörbewusstsein und so weiter.“ Egal, durch welchen Kanal das Erleben stattfindet, genau dieses Erleben, das gerade jetzt stattfindet, das bin ich. Das Erleben findet einfach statt. Das Anhängen passiert durch Identifikation. Der Pali-Begriffen „*pañcupādānakkhandhā*“ wird im Tibetischen mit „*newar lenpai pungpo*“ übersetzt, und beschreibt die „pungpo“, die Skandhas, an denen ich intensiv anhafte, die ich intensiv als „ich“ und „mein“ angenommen habe. „Upādāna“ auf Pali bedeutet ebenso wie „lenpa“ auf Tibetisch Identifikation, Anhaften, Annehmen. Dieser Prozess der Identifikation geschieht bereits im Mutterleib und mit der Geburt. Ich nehme diese Erlebnisprozesse wahr als „meine Prozesse“ - ich denke, dass ich wäre. Mit dieser Beschreibung hat der Buddha bereits vor 2500 Jahren die tiefste Analyse der Ursachen des Leidens formuliert., das entsteht aufgrund einer unangemessenen Identifikation mit den Prozessen, die ohnehin von selbst ablaufen. Dafür braucht es gar kein Ich. Sehen findet einfach statt. Erleben findet statt. Denken findet statt.

Wir meinen hier nicht das dynamische „Ich“ der heutigen Psychologie oder Psychotherapie, dieses lernfähige Ich ist hier nicht gemeint. Wir sprechen von dieser Illusion, es gäbe in diesen Prozessen irgendetwas Stabiles, Bleibendes, so etwas wie eine unveränderliche Seele. Das ist nicht zu finden. Trotzdem haben wir das Gefühl, etwas Unveränderliches wäre durch die Prozesse von Kindheit, Jugend, Erwachsensein bis heute durchgegangen. Dieses Gefühl ist gemeint: „Ich und meine Sicht der Welt.“ „Ich und mein Standpunkt.“ „Ich und mein Bewusstsein.“

Das sind die fünf Bastionen der Ichbezogenheit, die Buddha ‚*Skandha*‘ nannte, und jede dieser Bastionen ist zusammengesetzt aus millionenfachen Prozessen und hat selbst nichts Solides. Es ist wie eine Bastion, die aus jeder Menge Steine zusammengesetzt ist, die alle vergänglich sind. Das ist gemeint mit dem Begriff „Anhäufungen des Anhängens“. Das ist diese tiefste Analyse, auf der alle buddhistischen Traditionen entstanden sind. Immer geht es darum, in dieses offene Gewahrsein zu kommen, wo kein Anhaften mehr stattfindet.

21. Und was, Freunde, ist die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist das Verlangen (*taṇhā*) – oft auch als Durst übersetzt, dieses Verlangen nach Sinneserfahrungen –, das Erneuerungen des Daseins bringt – des *samsār*ischen Daseins –, begleitet von Erfreuen und Lust, sich an diesem oder jenem zu erfreuen, nämlich: Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Dasein und Verlangen nach Nicht-Dasein. Das wird die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens genannt.

„Im Dharma geht es um das Auflösen des Anhaftens.“ Diese Aussage ist Standard, man bekommt sie überall zu hören. Das ist, was wirklich damit gemeint ist. Dabei ist nicht das Festhalten gemeint, wenn ich jetzt zum Beispiel konzentriert sein muss, um den roten Faden des Satzes zu spinnen. Gemeint ist dieses **Verlangen**, etwas Angenehmes haben zu wollen und etwas Unangenehmes nicht haben zu wollen. Dieses Verlangen, dieser Durst, ist eines der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens. Damit ist zum Beispiel auch das Verlangen zu denken, die Denksucht gemeint. Dieses Verlangen führt zur Erneuerung des Daseins. Das bedeutet, dass dieser ichbezogene Durst, dieses ichbezogene Wollen die **Werdekräfte**, ein weiteres Glied in diesem abhängigen Entstehen; in Gang (*bhāva*) setzt. Diese Kräfte führen dazu, dass ich mich als Ich fühle und als Ich in die nächste Situation gehe. Wenn dieser Geistesstrom den Körper verlässt, sind es genau diese Kräfte, das Verlangen nach Sinneseindrücken, nach Existenz und Nicht-Existenz, die bewirken, dass diese Ichbezogenheit im Zentrum steht und sich um diese Ichbezogenheit die nächste Seinserfahrung ergibt. Dieses Verlangen ist der Motor des *samsār*ischen Kreisens in immer wieder neuer Ichbezogenheit, begleitet von Sich- Erfreuen und Lust. Ja, wir haben Lust zu denken, wir haben Lust an Sinneserfahrungen und wir haben Lust an Selbstbestätigung. Das ist es, was es so trügerisch macht. Wir erleben aus diesem Verlangen heraus eine gewisse temporäre Freude. Wir sprechen ja auch von „Lustgewinn“, darauf baut unsere Gesellschaft auf, nicht die ganze Gesellschaft, aber die Werbe-Gesellschaft, die Konsumgesellschaft. Manchmal merken wir, dass wir durchaus in der Lage sind, Handlungen auszuführen, die keinen solchen Lustgewinn mit sich bringen. Wir haben auch andere Seiten in uns. Da gibt es eine subtilere Freude des freigiebigen Handelns, des Schenkens. Das ist nicht, was wir Verlangen nennen, es sei denn, da wäre eine Beimischung dabei, das könnte gut sein. Wir alle kennen es, dass wir bei noch so heilsamem Handeln eine Beimengung haben, die Idee, selber gut da zu stehen. Es geht darum, aufmerksam zu sein und zu bemerken, dass auch heilsame Handlungen von Verlangen infiltriert werden können. Das ist wie Mutter- und Vaterliebe infiltriert sein kann von dem Verlangen, von den Kindern etwas zurückzukriegen und anerkannt zu werden für all das, was man tut.

Am Ende des Absatzes geht es noch um das Verlangen nach Sinnlichkeit, nach Dasein und nach Nicht-Dasein. Einige von euch kennen die Aufzählung der Triebflüsse, wie wir sie oft nennen. Das sind diese drei oder vier grundlegenden Formen des Verlangens, die Triebe in uns, die immer wieder dazu führen, dass Saṃsāra sich erneuert. Das sind genau die drei, die hier im Pali-Kanon genannt werden. Wir fügen im Mahāyāna-Abhidharma manchmal noch das **Verlangen nach Unwissenheit** hinzu, das Verlangen, nicht gewahr zu sein. Das ist der Trieb, die eigene Bewusstheit zu reduzieren. Das versteckt sich manchmal auch hinter den anderen. In manchen Darstellungen wird auch das **Verlangen nach Standpunkten**, nach Sichtweisen, nach Meinungen hinzugefügt. Man muss das sehr subtil betrachten. Es geht dabei nicht um politische Meinungen, das ist nur eine grobe Form davon, einen Ich-Standpunkt im Universum einzunehmen. Gemeint ist, eine Standortbestimmung vorzunehmen: Ich und meine Sicht der Welt. Das widerspricht eigentlich der Wirklichkeit, denn ein greifbares Ich lässt sich nicht finden, und in diesem dynamischen Universum eine feststehende Sicht der Wirklichkeit aufzubauen, entspricht nicht der Dynamik des Seins.

Erwachen – das wäre jetzt die nächste Edle Wahrheit – ist das Auflösen dieser Triebflüsse, dieser grundlegenden Formen von Verlangen, frei zu werden von dem Verlangen nach Sinnlichkeit. Es gibt keine Freiheit, wenn wir nicht glücklich sein können ohne diese Formen von Verlangen: Die erste Tasse Kaffee morgens, unsere Streicheleinheiten, dass die Sonne scheint, oder dass unsere Wohnung groß genug ist, im Sinne von: „Ich brauche meine 60 Quadratmeter! Ich schaffe es nicht, mit anderen zusammen zu leben!“ Von all dem müssen wir frei werden. Erwachen ist nicht irgend so ein isoliertes Erwachen unabhängig von genau diesen Kernproblemen, dass wir meinen, bestimmte Sinneserfahrungen zu brauchen, um glücklich zu sein. Der Weg des Erwachens ist ein radikaler Weg, der auch den Ausstieg aus diesem Gefangensein beinhaltet. Es geht jedoch noch weiter: Hinter dem Verlangen nach Sinnlichkeit versteckt sich der **Wunsch nach Existenz**, nach Dasein, sich selbst als existent zu erleben. Und das wird immer wieder in Frage gestellt, weil dieses Ich so nicht zu finden ist. Wenn Menschen in Krisen geraten, dann ist die erste Frage: „Wer bin ich eigentlich?“ Und die nächste Frage ist: „Gibt es mich eigentlich?“ Wenn alles zu schwierig wird, wenn das Dasein unerträglich scheint, wenn man darin keine Sicherheit findet, dann kippt das in ein Verlangen nach Nicht-Existenz, nach Nicht-Dasein. Das ist da, wenn uns die ersten Selbstmordgedanken kommen, der Wunsch nach Ausstieg, Nicht-Sein, Auslöschen, weg, raus. Es ist das Verlangen, dem Unbequemen zu entgehen, was durch die Unsicherheit unseres Seins gekennzeichnet ist.

Ich gehe kurz in die **Mahāmudrā-Perspektive**, um dieses Thema zu beleuchten: Wir haben es grundlegend damit zu tun, dass wir in diesem dynamischen Prozess des Erlebens nichts Stabiles finden können. Die Lösung, die Befreiung vom Leid, ist nur dann zu finden, wenn sich dieser Geistesstrom auch von dem Bedürfnis löst, einen Standpunkt einnehmen zu wollen, einen Subjekt-Standpunkt im Verhältnis zu den Objekten des Wahrnehmens. Erst wenn wir in das nonduale Wahrnehmen hineinfinden, in das nonduale Gewahrsein jenseits von Subjekt und Objekt, und damit vertraut werden, dass es gar keinen Standpunkt braucht, dass das Leben bestens funktioniert, ohne dass wir einen Mittelpunkt erzeugen, haben wir diese Triebflüsse aufgelöst. In den Werken „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ von Dakpo Tashi Namgyal oder „Ozean des Wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa wird dargelegt, dass dieses zeitlose Gewahrsein, frei von Subjekt und Objekt der Ausstieg aus diesen Triebflüssen ist. Der Weg des Erwachens ist nicht mal eine kurze Erfahrung des Erwachens, sondern sich immer mehr zu lösen aus diesen grundlegenden Formen von Verlangen und Durst.

22. Und was, Freunde, ist die Edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens? Es ist die restlose Entreizung (virāga) – das Gegenteil von Begierde, rāga heißt Begehren – und Auflösung (nirodha), das Aufgeben (cāga) und Loslassen (paṇissagga), das Freisein von (mutti) und Nichtanhängen (anālaya) an eben diesem Verlangen. Das wird ‚die Edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens‘ genannt.

„Entreizung“ ist ein gutes Wort für das Ende dieses Faszinieren des Greifens, das Auflösen (nirodha) von allen Wurzeln des Leidens, von allen Ursachen für zwanghaftes Wiedergeborenwerden in immer neuen ich-bezogenen Existenzen.

23. Und was, Freunde, ist die Edle Wahrheit von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Was hier als achtfacher Pfad beschrieben wird, sollten wir uns als einen Kreis vorstellen. Wir sind ständig darin unterwegs. Es ist jedoch nicht so, dass sich diese acht Glieder des Kreises nur in diesem Zusammenhang, wie sie jetzt aufgezählt werden, unterstützen. Sie unterstützen sich auch quergeb. Es sind Glieder eines Rades, das sich ständig dreht. Aus der rechten Sammlung, dem Glied des Samādhi, nährt sich wieder ein besseres Seinsverständnis.

Das ist mit rechter Sicht oder Ansicht gemeint. Dieses Seins-Verständnis ist ausschlaggebend dafür, dass sich unsere Motivation verändert. Je tiefer wir verstehen, wie es wirklich ist und worum es wirklich geht, desto mehr entspricht unsere Motivation dem Anliegen, anderen zeigen zu wollen, worum es eigentlich geht. Die Motivation eines Praktizierenden wandelt sich mit dem tieferen Verständnis von dem, worum es wirklich geht. Zu Beginn war ich sehr motiviert, das äußere Leid zu lindern, soziales Leid, politische Situationen zu ändern, in der Ökologie aktiv zu sein. Durch die wachsende Einsicht ist dann in meinem Leben immer mehr der Wunsch entstanden, Menschen genau bei diesen tiefen Formen des Verlangens, des Anhängens zu helfen, ihnen zu helfen, aus dem auszusteigen. Dann wird sich alles daraus ergeben: Das politisch-ökologische Verhalten, das soziale Verhalten, die Haltung in der Familie, in der Partnerschaft. All das wird sich nähren aus diesem tiefen inneren Loslassen.

So passiert es typischerweise. Wir gehen mit dem sich entwickelnden Verständnis in andere Motivationen hinein. Motivation bedeutet eigentlich, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Es ist wirklich wesentlich, dass jeder seinen eigenen Geist kennenlernt, ihn als Quelle des tatsächlichen Glücks entdeckt und nicht an den äußeren Bedingungen haftet. Das führt dazu, dass sich dann natürlich unsere Art zu sprechen ändert. Wir sprechen über andere Dinge. Wir sprechen auch auf eine Art. Wir handeln anders. Unser Handeln in der Welt richtet sich aufgrund der sich ändernden Sicht und Motivation neu aus. Klar werden wir auch nach Wegen suchen, unseren Lebenserwerb so zu verdienen, dass er im Einklang ist mit unserem eigentlichen Anliegen. Was hier ‚rechte Anstrengung‘ genannt wird, nennen wir sonst auch ‚rechtes Streben‘. Es beschreibt, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet. Wo geht unsere Energie hin? Wo wir unsere Energie hineinschicken, das entwickelt sich – dank all dem anderen, was sich entwickelt. Wir richten uns aus und merken immer mehr, was verkehrte Formen der Anstrengung sind, wo wir unsere Energie vergeuden und was heilsame Formen der Anstrengung sind, was guttut. Wir merken auch, dass wir leicht in ein Übermaß kommen können und wir merken immer mehr, was die rechte Form, die heilsame Form von Anstrengung ist. Mit einem inspirierten Streben, das ‚rechte Anstrengung‘ genannt wird, gelingt es uns immer häufiger, in Formen der Achtsamkeit, des Gewahrseins hineinzufinden und dann sogar in Formen der Sammlung, des Aufgehens in diesem Gewahrsein, die uns dann ermöglichen, erneut die Seins-Erkenntnis zu vertiefen. Dies ist eine erste Erklärung des achtfachen Wegs. Das war jetzt der Einblick in die klassische Darstellung von den Vier Edlen Wahrheiten.

Die Vier Edlen Wahrheiten aus Mahāmudrā-Sicht

Aus Mahāmudrā-Sicht kann man dazu viel sagen, obwohl eigentlich schon alles gesagt ist.

1. Die Wahrheit des Leidens: Es gibt leidvolle Erfahrungen, aber auch die haben keine Substanz. Das Leid, über das da gesprochen wird, ist nicht fassbar. Es ist auch von leerer Natur. Auch das Leid ist ohne ein Selbst, auch das ist śūnya, leer von fassbarer Natur. Da würden auch alle Pali-basierten Praktizierenden zustimmen. Das Leid wird in der buddhistischen Lehre nicht vergegenständlicht. Es bezieht sich auf die subjektive Erfahrung von etwas, was wir als leidvoll erleben, was es aber an sich nicht gibt.

2. Die Wahrheit der Ursache des Leidens: Es gibt Karma, es gibt die kleśas, die beeinträchtigenden Emotionen, es gibt die Ichbezogenheit, aber es gibt sie nicht wirklich. Auch sie haben keine Substanz. Diese Ursachen des Leidens, so allgegenwärtig wie sie uns auch erscheinen mögen, können im selben Moment, hier und jetzt, einfach aussetzen. Ein Moment des Erwachens kann jederzeit stattfinden, weil die Ursachen des Leidens gar keine Substanz haben. Deswegen können sie aufgelöst werden. Deswegen gibt es die dritte Wahrheit:

3. Die Wahrheit des Aufhörens von allem Leid: Diese Erfahrung des Freiseins von Leid ist jederzeit möglich. Es ist nicht so, dass wir etwas real Existierendes, wie einen Felsbrocken, zermalmen müssten, und erst dann, wenn wir den zermalmt haben, Freiheit möglich ist, sondern diese Ichbezogenheit, dieses Anhängen an diesen Anhäufungen sind momentane Geistesprozesse, die jederzeit aussetzen können. Die Möglichkeit, die dritte Wahrheit zu erfahren, ist jederzeit gegeben, weil der zweite Aspekt genauso wenig wie der erste Aspekt irgendeine Substanz hat. Weder das Leid ist verpflichtend anwesend – es hat keine Substanz –, noch die Ursachen, das Karma selbst. Auch alles abhängige Entstehen von Leid, alles, was dazu führt, all das hat in sich auch keine Substanz.

Nirgendwo auf der Welt würde ein buddhistischer Lehrer oder eine buddhistische Lehrerin dem widersprechen. Wenn man genau nachfragt, sehen sie das alle so – auch im Vipāśyanā, Das ist nichts Neues. Es ist grundlegend buddhistische Lehre, dass die Faktoren, die zum Entstehen von Leid führen, genauso wenig Substanz haben wie das Leid, zu dem sie führen; dass beides sich auflösen kann und dass beides nicht an Zeit und Raum gebunden ist. Es kann also jederzeit passieren. So hat Śāriputra, der, der dieses Sūtra lehrte, seine erste Erfahrung des Erwachens

dadurch gemacht, dass ihm sein bester Freund Maudgalyāyana ein Zitat des Buddha überbracht hat, auf Sanskrit: OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUṀ TEṢĀM TATHĀGATO HY AVAḌAT TEṢĀM CA YO NIRODHA EVAM VĀDĪ MAHĀŚRAMAṆAḤ. Die Bedeutung ist: „Alle Phänomene entstehen durch Ursachen; der Tathāgata hat diese Ursachen gelehrt – und auch ihre Auflösung lehrte der Große Śrāmana.“ Das hat dazu geführt, dass in Śāriputra, der vorbereitet war für dieses Erleben, nur durch das Hören dieses Zitates all die Ursachen des Leides sah und in dem Moment die Erfahrung des Stromeintritts machte, Es ist immer wieder passiert, dass es in der Zuhörerschaft von Meistern Menschen gab, die „einen Aussetzer“ erlebt haben. Die Erfahrung des Erwachens ist einfach ein Aussetzer in der Art, dass die Ichbezogenheit, die Ich-Projektionen einfach aussetzen. All diese Aktivitäten des Geistes können aussetzen, nichts ist substantiell.

4. Die Wahrheit des Weges: Deswegen ist die vierte Edle Wahrheit aus Mahāmudrā-Sicht ein Weg, Wir sehen, wie Menschen eine allmähliche Transformation erleben, und das nennen wir den Weg. Wenn wir die Faktoren beschreiben wollen, die diesen Weg ausmachen, können wir diese acht nehmen. Wir können auch noch ein paar mehr anfügen oder auch ein paar weniger. Man spricht zum Beispiel von den drei Schulungen in Śīla, Samādhi und Prajñā, das sind die Schulungen in ethisch heilsamem Verhalten, im Entwickeln von Samādhi, von Geistesruhe, und in Einsicht, der Seins-Erkenntnis. Das ist der achtfache Pfad in drei zusammengefügt. Egal wie wir es beschreiben, aus Mahāmudrā-Sicht würde man sagen: Es gibt einen Weg, solange es Ichbezogenheit gibt. Aus der Perspektive des Nicht-Selbst gibt es auch keinen Weg. Das ist nur ein Perspektivenwechsel, es widerspricht sich nicht. Das sind zwei gleichzeitig gültige Perspektiven.

Die Vier Edlen Wahrheiten praxisbezogen

Die Vier Edlen Wahrheiten stellen auch nach Jahren der Dharmapaxis noch immer die Essenz der Praxis dar.



1. Die erste Edle Wahrheit - die Erkenntnis, dass überall Leid und Stress zu finden sind. Das beinhaltet unsere innere Auflehnung, unser Ablehnen von unangenehmen Empfindungen ebenso wie das Anhaften, das Festhalten an angenehmen Empfindungen, das Verstricktsein, sodass wir, selbst wenn es gerade richtig gut läuft, nicht ganz entspannen können. Und es beinhaltet die Identifikation und die subtile Kontrolle auch bei neutralen Empfindungen, wie zum Beispiel in Samādhis, in meditativen Zuständen. Es ist dieses subtile Festhalten, der kleine Kontrollletti im Hintergrund, der immer noch alles checken möchte. Das ist mit Stress oder Leid, mit Dukkha gemeint. Der Buddha hat genau diese drei Ebenen und die damit verbundenen Anhaftungen beschrieben: Unangenehmes, Angenehmes, Neutrales. Das ist die Wahrheit des Leides, die Erkenntnis, dass überall dieser Stress vorhanden ist. Dies beschreibt

Samsāra, die unbefreiten Zustände. Die Praxis besteht darin, ständig die Antennen wach zu haben und zu bemerken, wo man subjektiv gerade Anspannung erlebt. Aus Mahāmudrā-Sicht ist diese Achtsamkeit das Wichtigste überhaupt, denn es ist nur diese unnötige Anspannung, die es aufzulösen gilt. Wir müssen herausfinden, welche Anspannung unnötig ist: Wenn ich gerade sitze, ist da eine kleine Anspannung im Körper, die es mir ermöglicht, gerade zu sitzen. Tatsächlich lässt diese Anspannung sogar nach, wenn ich mich daran gewöhne, so zu sitzen. Dann wird es immer leichter und ich spüre diese leichte Anspannung gar nicht mehr. Das ist eine nötige Anspannung. Auch jetzt, wenn ich mit euch spreche, ist da eine nötige Konzentration, um den Gesprächsfaden zu halten, um den Gedankengang zu Ende zu bringen. Aber es wäre völlig unnötig, mich unsicher zu fühlen und zu denken, „Hoffentlich klappt das alles! Hoffentlich denken die nicht schlecht über mich! Hoffentlich lieben die mich alle!“ Dieser Stress, den man Lampenfieber nennt, ist unnötig. Das ist Dukkha. Davon können wir uns befreien. Wir können uns nicht davon befreien, dass dieser Körper älter wird und manchmal Stress macht. Das ist Teil unserer Gegebenheiten und gehört zu den unangenehmen Empfindungen. Aber dies abzulehnen ist unnötig. Die Kontrolle in der Meditation ist unnötig, denn es passiert nichts Schlimmes, wenn wir loslassen. Das ist die Grundpraxis.

2. Die zweite Edle Wahrheit - die Erkenntnis über die Ursachen des Leidens. Auch da gibt es eine Praxis, die folgt direkt darauf, wenn wir eine Anspannung als unnötig erkannt haben. Wir schauen genauer, welche Ursachen, welche Hintergrundmuster dem Stress zugrunde liegen: „Wieso erlebe ich eigentlich Ärger, was macht mich angespannt?“ Oder bei Lampenfieber: „Was macht es so schwierig, in der Gruppe zu sprechen?“, „Wieso spannt sich bei mir beim Meditieren die Schulter an?“, „Was sind in der Tiefe die Muster?“ Wenn ich in meiner Praxis merke, dass beim Gedanken an eine Bemerkung von Jemandem sich bei mir eine Spannung, eine gewisse Enge einstellt, dann weiß ich, dass dieser Gedanke, dieses Denken, diese Erinnerung das ausgelöst hat, auch wenn das zum Teil halb bewusst geschieht. Und dann kann das Gewahrsein genau da hingehen, wo ich dieses aktive Hintergrundmuster bemerke. Immer, wenn wir Dukkha spüren, versuchen wir, ein bisschen tiefer zu spüren, was da im Hintergrund aktiv ist. Der Buddha hat nichts Anderes gemacht als das. Er ist bis in die tiefsten Tiefen dieser Anspannung gegangen, bis er die tiefen Ursachen dieser Subjekt-Objekt-Beziehung gefunden hat, diesen unnötigen Standpunkt eines vermeintlich stabilen Ichs in der Mitte von dynamischem Geschehen. Nachdem er all die emotionalen Muster durchgearbeitet hatte, hat er diese irrige Grundannahme, dieses Grundmuster in sich dann auch noch auflösen können. Auch wir arbeiten unsere emotionalen Muster durch. Wir haben Angst, etwas macht uns unruhig: „Angst, wo bist du? Was hast du mir zu sagen?“ Das ist derselbe Prozess, den wir in der Psychotherapie machen, da besteht kein Unterschied. Manchmal nehmen wir uns dafür Hilfe von außen, und das ist gut. Aber wir können auch lernen, es alleine zu machen. Wenn wir gelernt haben, mit den inneren Kindern zu arbeiten, fragen wir uns zum Beispiel: „Welches kindliche Muster ist da gerade aktiv?“ „Welche Annahmen über die Wirklichkeit sind gerade aktiv, die zu dieser unnötigen Anspannung führen?“

3. Die dritte Edle Wahrheit - die Erkenntnis, dass es ein Ende des Leidens gibt. Ich nenne diese Erkenntnis: „Es gibt Befreiung von Leid.“ Diese kleine Umformulierung ist in der Praxis leichter nachzuvollziehen., aber es bedeutet dasselbe. Es ist die Wahrheit, dass es tatsächlich Befreiung gibt. Das ist die Botschaft: Es gibt ein Erwachen, es gibt eine innere Freiheit, bei der diese Ursachen aufgelöst sind und deswegen auch kein Leid mehr entsteht. In der Praxis arbeiten wir hier mit dem Kontrast. Die Praxis besteht darin, sich an freiere Zustände zu erinnern. Das heißt, unsere Messlatte ist nicht das völlige Erwachen, das wir noch nicht kennen. Aber wir alle kennen freiere Zustände. Wir wissen: „Eigentlich bräuchte ich nicht so angespannt sein, denn ich kenne was Anderes.“ Wir suchen den Weg, wie wir von dem angespannten Zustand in dieses freiere, fließendere, offenere Sein finden können. Unsere Grundlage, mit der wir arbeiten, ist eine Ahnung von unserem eigenen befreiten Sein. Rinpoche hat uns das so erklärt: „Wisst ihr eigentlich, warum ihr hier sitzt? Weil ihr eine klare Ahnung davon habt, dass ihr freier sein könntet. Ihr ahnt schon, dass die Möglichkeit des Erwachens in euch steckt. Und wisst ihr, warum ihr das ahnt? Weil ihr schon so oft eingeschlafen seid. Ihr wisst, wie entspannt sich das anfühlt, wenn ihr mal alles loslasst, bloß kippt Euer Wahrnehmen dann in den Schlaf. Dieser Moment des wohligen Loslassens, gerade bevor der Schlaf kommt, den kennt ihr alle. Genau in dem Moment geht ihr durch den Dharmakāya.“

Ohne es zu merken, gehen wir durch einen non-dualen Geisteszustand, wo niemand mehr kontrolliert, wo es keine kontrollierenden Mechanismen mehr gibt. Obwohl uns das nicht bewusst ist, haben wir eine innere Messlatte. Wir haben eine Ahnung davon, wie es sein könnte, weil es schon Momente in unserem Leben gab, in denen wir loslassen konnten. Auch wenn wir heute Schlafprobleme haben, haben wir doch gelegentlich loslassen können. Es gab Momente, in denen wir voller Dankbarkeit eine solche Offenheit erlebt haben, oder in der Liebe, in der Fürsorge für unsere Kinder, im Staunen. Das Staunen ist ein Moment, in dem wir aus den Kontrollmechanismen herausfallen. Staunen ist so etwas Schönes. Wir staunen nicht nur in der Natur, wir staunen in der Musik, wir staunen durch die

Herzensöffnung in einer Begegnung: „Wie ist denn das nur möglich?“ Diese vielen Ereignisse sind das Sich-Erinnern an freie Zustände. Man kann es auch Ahnung nennen. Ahnung ist etwas Halbbewusstes. Das ist vielleicht das bessere Wort, statt von einem bewussten Sich-Erinnern zu sprechen. Wir haben beim Meditieren, wenn wir Stress erleben, schon eine Ahnung, welche Hintergrundmuster aktiv sein könnten. Da schauen wir dann genauer hin, wir schieben das nicht weg. Wenn ich zum Beispiel Angst habe, kritisiert zu werden, spüre ich dieses leicht zu findende Muster. Dann habe ich eine Ahnung davon, wie es sein könnte, in dieser Situation freier zu sein. Diese Ahnung wird noch verstärkt: „Wie wäre es, wenn ich diesen Vortrag einfach als ein Sohn des Buddha halte?“ Das ist gar nicht der Tilmann, der den Vortrag hält, das ist mein Alter-Ego, sondern das andere Selbst, das Nicht-Selbst, bei dem ich nicht mehr so ich-bezogen bin. Ich weiß, dass einige von euch mit der Vorstellung arbeiten, Tārā zu sein. Du bist zum Beispiel Hebamme. Dann bist das gar nicht du, die da zur Geburt kommt, sondern Tārā. Als ich als Homöopath in der Vorstellung von Medizinbuddha behandelt habe, war das für mich eine Hilfe, aus dieser verkrampfenden Ichbezogenheit auszusteigen und mich mit meiner Ahnung des freien Seins zu verbinden. Wir verbinden uns mit dem, was wir in uns an Freiheit erahnen, dann laufen die Dinge leichter. Alles, was wir zur Praxis machen, egal welche Methode wir anwenden, beruht darauf, dass wir uns innerlich mit freieren Geisteszuständen verbinden, die zwar erstmal noch nicht da sind, von denen wir aber schon eine Erinnerungsspur haben.

4. Die vierte Edle Wahrheit - der Weg zur Auflösung von Leid. Manchmal reicht schon die Ahnung, ein erinnern daran, dass es anders gehen könnte, damit sich der offene Geisteszustand einstellt. Wenn ich aber richtig aufgewühlt bin und ein Gedankensturm mich völlig durcheinanderbringt, brauche ich etwas, was mir in dieser Lage hilft. Dann ist die passende Praxis das Anwenden von hilfreichen Methoden. Das nennt man dann den Weg. Wenn Lehrer behaupten, es bräuchte keinen Weg, dann meinen sie: Eigentlich braucht es diese Methoden nicht, es ist nur erforderlich, sich zu erinnern, wie der freie Zustand ist. Von einem Weg kann man da nicht sprechen. Wenn das sich Erinnern nicht nutzt, weil ich so aufgewühlt bin, was mache ich dann? Diesen Winter hatte ich ein paar aufgewühlte Tage. Ich habe die Methode genutzt, den Atem bis 100 zu zählen. Das braucht etwa sieben Minuten, je nachdem wie schnell der Atem geht. Dazwischen gibt es natürlich immer noch Zeit, ein bisschen zu denken, aber sobald die Zahl kommt, ist der Gedankenfluss unterbrochen. Ich weiß, mit dieser Methode bin ich nach sieben Minuten an einem anderen Punkt, es hat sich etwas beruhigt. Es macht vielleicht sogar Spaß, noch bis 200 weiterzuzählen, weil das so guttut. Oder ich merke, die Methode ist jetzt überflüssig, jetzt kann ich weitermachen, indem ich direkt hinschaue in das, was bei mir gerade los ist. Die Methode bleibt nicht und wird immer weitergeführt, sie erübrigt sich irgendwann. Wann dies der Fall ist, müssen wir natürlich herausfinden.

Das ist dann der Weg. Ich erinnere mich, was mir hilfreich ist, um in diese Ahnung von Freiheit zu kommen. Der Weg führt in Richtung Befreiung. Die Ursachen des Leidens herauszufinden hilft uns zu sehen, woher das Leid kommt. Leid und dessen Ursachen, Befreiung und deren Ursachen, das sind zwei Paare. Der Weg führt dazu, dass wir die Ursachen des Leidens auflösen und dadurch auch das Leid selbst auflösen. Damit führt der Weg in die Befreiung. Deswegen beschäftigen sich alle Unterweisungen vor Allem mit dem Weg. Wenn wir klarkriegen, was wir tun können, um unser erwachtes Potential freizusetzen, wenn wir wissen, wie wir die Ursachen des Leidens aufräumen, dann ist die Grundherausforderung von Samsāra beantwortet. Wir haben den Ausstieg gefunden. Das ist die Essenz aller Praxis. Ob ihr Zen praktiziert, ob ihr auf dem christlichen Weg unterwegs seid, ob ihr Theravāda oder tibetischen Buddhismus praktiziert, es läuft immer darauf hinaus. Macht zu eurer Hauptpraxis, zu spüren: „Was ist los? Wo ist unnötige Anspannung? Was spüre ich, was steckt dahinter? Wie kann ich da ein befreiendes Gewahrsein hineinbringen?“ Es darf kein ablehnendes Gewahrsein sein, es ist annehmend, zulassend. Wir geben Raum. Wenn wir merken, dass es sich noch nicht ganz löst, dann wenden wir eine Methode an, die das Ganze noch mehr ins Fließen bringt. Wir machen diese Methoden voller Geduld. Es geht nicht darum, dass sich die Hindernisse superschnell auflösen, aber wir arbeiten daran. Wir sind ein bisschen wie jemand, der schmelzenden Schnee beobachtet. Wenn es schneit und die Sonne kommt, kann ich zuschauen, wie die dicken Schneeflocken im Licht der Sonne schmelzen. So ist das auch mit unseren Knoten und Verstrickungen. Wir brauchen dieses Dabeibleiben, damit sie im Licht dieses annehmenden, liebevollen und ganz geduldigen Gewahrseins in Bewegung kommen kann. Die kristallinen Strukturen verflüssigen sich. Die Schneeflocke ist nicht weg, es bleibt Wasser übrig, aber es fließt wieder, es ist wieder in Bewegung geraten. So bleibt auch eine Erinnerungsspur von unseren Mustern, es löst sich nicht alles in nichts auf, sondern es gliedert sich ein in den Strom des Erlebens und blockiert nicht mehr. Das ist die Essenz der Praxis. Es wäre gut, wenn ihr diese Essenz des Weges ständig in Erinnerung halten könntet, bis ihr sie vollständig integriert habt. Es geht niemals um etwas Anderes.

Zusammenfassung - Die vier Edlen Wahrheiten aus Mahamudra-Sicht: Aus Mahāmudrā-Sicht würden wir sagen, jede Abweichung vom natürlichen Seinszustand, dem fließenden, offenen Sein, wird als Saṃsāra, als Dukkha, also Leid bezeichnet. Eigentlich leben wir in dem Moment nicht gemäß unserer Natur. Wir sind nicht mehr eins mit der Natur des Seins, es hat eine Trennung stattgefunden in Subjekt und Objekt. Ein vermeintliches „Ich“, eine Beobachterin, die ein vermeintlich „anderes“ wahrnimmt: Ich und die von mir getrennten Emotionen, ich und mein Mitgefühl, ich und ihr. Wenn diese Spaltung auftaucht, sprechen wir davon, dass wir aus der Natur des Seins herausgefallen sind. Der Geistesstrom hat sich im Irrtum verfangen, in einer nicht angemessenen Sicht des Seins. Der Weg besteht darin, diesen Irrtum aufzulösen.

In vielen Belehrungen wird das Erwachen als das Ende allen Irrtums definiert. Das Ende aller Täuschung ist Erwachen. Es ist in sich nicht etwas, das wir greifen und beschreiben könnten. Es ist die Tatsache, dass alles, was ein freies, fließendes Sein behindert, sich aufgelöst hat. Wir nennen das das Auflösen der beiden Schleier, der emotionalen Schleier und der Gewahrseinsschleier. In der Praxis haben wir immer damit zu tun, dass diese emotionalen Schleier, die uns enger machen, aktiv sind. Zusätzlich sind noch Gewahrseinsschleier aktiv, wodurch wir alles für real halten. Wir vergegenständlichen und verfestigen die Dinge. Wenn diese Gewahrseinsschleier sich aufgelöst haben, kommt es von selbst zu einer Erfahrung des freien Seins. Deshalb besteht die Praxis entsprechend der Mahāmudrā-Erklärungen darin zu spüren, wo Schleier aktiv sind, und sich da hinein zu öffnen. Die Mahāmudrā-Praxis beruht auf dem Vertrauen, dass es reicht, mit dem Gewahrsein in das Erleben zu gehen, also hineinzuschmelzen in das Erleben und dadurch dessen wahre Natur zu erkennen. Die wahre Natur von Ärger, von Stolz, von Angst, zeigt sich nicht durch Analyse. Sie zeigt sich, wenn ich mit Vertrauen in die Angst hineingehe. Das ist möglich für Menschen, die darin geübt sind. Wir können Angst spüren und uns, statt die Angst abzuweisen, der eigentlichen Natur der Angst öffnen. Dann zeigt sie sich als substanzlos. Die Angst verliert ihre Dinglichkeit. Denn Angst lebt von der Abspaltung, sie besteht, weil ein Ich vor etwas Angst hat. Das reicht bis in die tiefsten Tiefen unseres Seins. Die Mahāmudrā-Praxis besteht darin, hineinzugehen in genau das, was gerade Dukkha verursacht. Wir vertrauen dabei auf die Kraft des zeitlosen Gewahrseins; dieses ursprünglichen Gewahrseins, das einfach so ist, weit wie der Raum und völlig dynamisch. Wir vertrauen darauf, dass niemand etwas zu tun braucht. Genau da entsteht diese Erfahrung. Das, was eben noch eine dicke Blockade war, löst sich auf.

Vorher sprechen wir noch nicht von wirklicher Mahāmudrā-Praxis. Alles andere sind Schritte in Geistesruhe, in Einsichtsmeditation. Sie führen in diesen Bereich, wo wir dieses direkte Aufgehen in der Blockade praktizieren können. Bitte macht das jetzt nicht zu eurem Programm! Denkt nicht, ihr müsstet das jetzt tun. Diese Erklärung zeigt nur, wo es langgeht. Wir sind immer noch bei den vier Formen von Praxis auf dem Weg der vier Wahrheiten. Aber wir haben schon eine klare Ahnung vom freien Sein, so dass die Ahnung zu einem Vertrauen geworden ist. Bei verwirklichten Menschen ist das Vertrauen zu einer Gewissheit geworden. Sie sind sich gewiss, dass es so ist. Das ist total entspannend, da ist keine Unsicherheit mehr. In der Ahnung ist noch Unsicherheit, im Vertrauen ist noch ein bisschen Unsicherheit, aber in der Gewissheit ist keine Unsicherheit mehr. Man kann sich darauf verlassen, dass es so ist. Dadurch wird der Weg ganz einfach. Dann sprechen wir nicht mehr von Stufen des Weges, sondern immer nur von einem Weg im Jetzt. Dieses Erwachen vollzieht sich immer im Jetzt. Dann zieht sich wieder was zu, und dann kommt wieder dieses Sich-Erinnern an das natürliche Sein.

Und so würden wir die Wahrheit des Leides aus Mahāmudrā-Sicht als die subtilsten Anspannungen beschreiben. Wir würden die Ursachen als die unnötige, künstliche Dualität beschreiben, dieses duale, verdinglichende Greifen. Die Erfahrung der Freiheit würden wir als natürlich fließendes Sein beschreiben. Und den Weg dahin würden wir beschreiben als Vertrauen in unser eigenes, grundlegendes Sein. Das ist, was hinter den Methoden steht. Damit eine Methode effektiv sein kann, müssen wir ihr vertrauen. Wir müssen zumindest ein gewisses Vorschuss-Vertrauen haben, dass wir sie überhaupt einmal ausprobieren. Methode ohne Vertrauen funktioniert nicht. Das ist nicht anders als in allen anderen Traditionen. Buddha hat schon im Pali-Kanon gesagt, dass „*śraddhā*“, das Sanskrit-Wort für Vertrauen, die zentrale Qualität des Weges ist. Wenn das in christlichen Traditionen „Glaube“ genannt wird, dann ist es im besten Fall einfach dieses Vertrauen. Das muss kein dualistischer Glaube sein, es kann dieses Vertrauen, diese Gewissheit in unsere Grundnatur sein. Wir müssen hier keinen Widerspruch erzeugen, es kann sich um dieselbe Qualität handeln. Immer braucht es dieses grundlegende Vertrauen, entweder um eine Methode anzuwenden, oder um direkt ins Gewahrsein zu gehen. Dieses Vertrauen kommt aus der Natur unseres Seins, das ist schon in uns. Wir haben schon diese Ahnung, wir müssen ihr nur vertrauen. Wenn wir der Ahnung unseres urgesunden Seins nicht vertrauen, wenn wir denken, mit uns wäre etwas verkehrt, das macht den Weg wirklich schwierig, weil wir den Schleiern, den Schwierigkeiten, unseren Mustern, unseren Persönlichkeitsstrukturen eine ganz große Macht geben. Wir verdinglichen sie so stark, dass sie sich dann natürlich schwerer auflösen können.

Der Edle Achtfache Weg nach klassischer Erklärung

Zur Beschreibung des Edlen Achtfachen Weges werden wir uns wieder mit der Lehrrede des Buddha beschäftigen.

24. Rechte Ansicht (1.)

Und was, Freunde, ist rechte Ansicht? Wir nennen das die Sicht, die Anschauung. Was ist das Seinsverständnis, das wirklich förderlich ist? – Direktes Wissen, und dieses Pali Wort *ñāṇa* ist dasselbe wie das Sanskritwort *jñāna*, was in manchen Kontexten im Tibetischen als *rigpa* oder *yeshe* übersetzt wird, im Deutschen manchmal Gewahrsein, Bewusstheit heißt und manchmal zeitloses Gewahrsein. Hier ist es in der Bedeutung von dem Wissen, das tatsächlich befreiend ist. **Direktes Wissen** – direkte Seinserkenntnis – (*ñāṇa*) **vom Leiden, direktes Wissen von der Entstehung des Leidens, direktes Wissen von der Auflösung des Leidens und direktes Wissen von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt, das, Freunde, wird rechte Ansicht genannt.**

Dieses Verständnis ist zuerst ein intellektuelles Verständnis. Wir beginnen mit einer Sicht, mit einem Verständnis von den vier Edlen Wahrheiten, was Leid ist, wodurch es kommt, dass es aufgelöst werden kann und wie der Weg dahin ist. Wir beginnen mit einem grundlegenden intellektuellen Verständnis. Wir kontemplieren das. Das ist der zweite Schritt aus dem Intellekt in die Kontemplation. Wir bringen es mit unserer Erfahrung in Abgleich und gehen damit in die Meditation. Wir werden sehen, dass sich dieses intellektuelle Verständnis immer mehr wandelt und zu einem Erfahrungsverständnis wird. Und dann wird dieses Verständnis zu einer Realisation, zu einer Verwirklichung. Wir verkörpern dieses Verständnis, wir brauchen gar nicht mehr nachzudenken. Es hat uns ganz durchwirkt. Wir sind aufgegangen, nicht in einem äußeren Verständnis, sondern das Sehen, um das es da eigentlich geht, hat in uns stattgefunden. Diese intuitive Einsicht ist gewachsen, wir sind in dieser Einsicht, dieser Sicht des Erwachens angekommen.

25. Rechte Absicht (2.)

Und was ist rechte Absicht? – Ich übersetze das oft mit Motivation, einem lateinischen Begriff. Was ist die Intention, die Motivation, mit der wir diese Sicht umsetzen? – **Die Absicht (*saṅkappa*) der Entsagung (*nekkhamma*), die Absicht des Wohlwollens (*abyāpāda*) und die Absicht der Friedfertigkeit (*avihiṃsā*), das wird rechte Absicht genannt.**

Das finde ich hoch spannend. Da steht nichts von Bodhicitta, wie wir es im Mahāyāna hier einfügen würden. Sondern da steht, die Motivation ist, allem zu entsagen, also der Faszination zu entsagen, all dem Greifen zu entsagen, all den Prozessen des Anhaftens. All das zu lassen, wodurch wir in die ichbezogenen Prozesse kommen würden. Es geht darum, allem zu entsagen, was diese ichbezogenen Prozesse auslöst. Das ist die Grundlage. Diese Belehrung ist sehr tiefgründig. Wir hören Entsagung und denken, wir dürften kein Vanilleeis mit Erdbeeren mehr bestellen. So denken wir, aber das steht da gar nicht. Wir sollten genauso glücklich sein, ob wir die Erdbeeren kriegen oder nicht. Es geht nicht darum, dass wir uns nicht mehr freuen dürfen, sondern wir entsagen den verstrickenden, den anhaftenden greifenden Mustern. Der Buddha war kein Spielverderber, er erleichtert das Spiel. Man kann nur dann frei mit den Erscheinungen spielen, wenn man nicht anhaftet. Sonst ist man gefangen in den ichbezogenen Prozessen und Verstrickungen. Entsagung ist also zu unserem eigenen Wohl: raus aus den Verstrickungen, raus aus der Faszination, dem erhoffen und befürchten.

Aufbauend auf dieser Grundlage entsteht Wohlwollen. Wohlwollen zeigt sich als erstes, wenn wir tief entspannt sind, und in dieser Entspannung treten wir in Kontakt mit anderen. Dann ist unser Herz offen, man kann das einfach nur als Wohlwollen bezeichnen. Ob es sich dann in Dankbarkeit zeigt, in Liebe, in Mitgefühl oder in anderen Formen des Wohlwollens, entsteht entsprechend der Situation. Die Grundlage ist tiefstes Wohlwollen. Wir sind so wohlwollend unterwegs. Wir können keine Pflanze mehr knicken, ohne dass es sein müsste. Wir können nicht achtlos auf eine Ameise treten. Es geht einfach nicht, das Wohlwollen ist so grundlegend. Und nicht einmal einen Stein würden wir misshandeln, das gilt nicht nur in Bezug auf Menschen. Dieses Wohlwollen ist eine allumfassende Grundhaltung, mit der wir in der Welt des Verbundenseins unterwegs sind. Weil es kein Ich-Wollen gibt, erfüllt dieses grundlegende Wohlwollen, alles. Das umfasst auch alle Formen von Freundschaft, all das sind weitere Gestaltungsformen dieses grundlegenden Wohlwollens. Und das ist auch mit Friedfertigkeit gemeint. *Ahiṃsā* heißt eigentlich Gewaltlosigkeit. Zu handeln ohne Gewaltanwendung bedeutet, dass unsere Motivation frei ist von manipulierenden Absichten, manipulierend zu unserem eigenen Vorteil bis hin zu schädigend in allen Arten von Gewaltanwendung. Eine wirklich gewaltfreie Art, in der Welt zu sein bedeutet hier, ohne die Situationen zu unserem eigenen Vorteil zu manipulieren. Was hier mit Friedfertigkeit gemeint ist, geht ganz weit. Das ist eine schöne Übersetzung.

26 Rechte Rede (3.)

Und was ist rechte Rede? Lügen, boshaft zu reden, verletzend zu reden und tratschen – sinnloses Geschwätz – zu vermeiden, das wird rechte Rede genannt.

Wenn man die vier unterlässt, bleibt wirklich nicht viel übrig, dann können wir nur noch heilsam reden. Fangen wir mal mit dem Tratschen an. Damit ist sinnloses Geschwätz gemeint, das pausenfüllende Geschwätz. Und leider ist es oft tratschen, also über jemanden oder etwas zu quatschen, was uns gar nichts angeht, das reden über Dritte, nicht einmal abfällig. Verletzende oder harsche Rede ist, wenn wir anderen durch unsere Worte weh tun. Die krasse Form davon ist Beschimpfung oder im Gespräch mit einer Bemerkung den Finger auf die Wunde zu legen, weh tun in unserer Kommunikation. Das boshafte Reden können wir in dieser Übersetzung nicht so leicht unterscheiden von der verletzenden Rede. Damit ist Zwietracht säen gemeint, also entzweiende Rede. Das ist die Art von Rede, die im anderen Misstrauen sät oder Zweifel streut, Leuten entzweien, die sich eigentlich vertrauen, einen Samen säen, wie „vielleicht doch nicht so ok“. Das muss nicht offenkundig entzweiende Rede sein, es kann sehr subtil sein. Wenn wir auf die Art unserer Kommunikation achten, ist in den Gesprächen die weniger bewussten geführt werden oft so ein Anteil dabei. Wir bringen einen kritischen Unterton rein: „Ach, nicht so gut!“, „Weiß nicht, was ich davon halten soll!“ Aber eigentlich meint man: „Ich weiß schon, was ich davon halten soll!“ Irgendetwas ist nicht gut, aber ich sag es nicht, setze den anderen auf eine Fährte. All das ist ungute Kommunikation.

Und natürlich zu lügen, also falsche Dinge zu sagen, die ich nicht überprüft habe. Wenn ich etwas behaupte oder sogar erfinde, was nicht den Tatsachen entspricht. Das schafft sehr viel Ungutes. Da möchte ich auch einen subtilen Bereich ansprechen. Es zirkulieren manchmal Informationen, die wir ungeprüft weitergeben. Die sind nicht immer korrekt. Dinge, die wir mit einer gewissen Intensität weitergeben, müssen wir überprüfen. Wir sollten uns einigermaßen sicher sein, denn es zirkuliert vieles, was halb wahr oder unwahr ist. Es gehört zur Praxis von Dharma-Praktizierenden, das zu überprüfen. Ich versuche das auch.

Diese vier Dinge zu vermeiden, ist total herausfordernd. Es geht so leicht, kritisch über jemanden zu sprechen, ohne wirklich mit der Person in einen Austausch gegangen zu sein und geprüft zu haben. Diese rechte Rede ist flankiert von den vier heilsamen Formen der Kommunikation: Aufrichtig die Wahrheit sagen, wenn wir gefragt werden. Verbindende Rede, also Konflikte entschärfen, statt zu kreieren und zu verstärken, Menschen miteinander in Versöhnung bringen. Rede, die die Emotionen beruhigt, ist das Gegenteil von verletzender Rede. Eine Rede, die die Menschen in die Erleichterung bringt, ihnen eine andere Sicht der Dinge eröffnet, wo das, was schon verletzt wurde, sich wieder beruhigen kann. Sinnstiftend sprechen über etwas, was tatsächlich Nahrung gibt, so dass wir unsere kostbare Rede dafür nutzen einander zu nähren, da, wo es möglich ist. Da ist der flotte Scherz durchaus willkommen. Der Smalltalk ist nicht überflüssig, er bloß darf nicht zum Dauerzustand werden. Zu Beginn eines Gesprächs setzt man sich zusammen und spricht ein paar Minuten über dieses und jenes, und dann kommt man zum Thema. Das ist wichtig. Es ist schön, wenn wir einander entspannen können, indem wir auch den Smalltalk beherrschen. Es ist in Ordnung, sich auch mal über die Fußballergebnisse zu unterhalten, oder über Mode, über Rezepte oder Politik, was eben die Themen sind. Aber wir bleiben nicht dabei. Wir wissen schon, einen ganzen Abend beim Smalltalk bleiben, möchten wir dann doch nicht.

Das ist mit sinnfüllend gemeint. Zum Beispiel war es den Mönchen und Nonnen damals vom Buddha aus untersagt, über Kriegsführung zu sprechen, über militärische Aspekte oder über politische Sachen, mit denen sie rein gar nichts zu tun hatten, oder darüber, wie toll Frauen aussehen, wie toll Männer aussehen. Das waren typische Beispiele dafür, worüber man nicht spricht. Eigentlich alles, was die Emotionen anheizt, ist nicht so wahnsinnig nährend. Es sei denn, das Gespräch ist lösungsorientiert.

27. Rechtes Handeln (4.)

Was ist rechtes Handeln? Töten von Lebewesen; nehmen, was nicht gegeben wurde, und sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden, das wird rechtes Handeln genannt.

Das sind die drei Formen rechten Handelns. Dem gegenüber stehen die Formen heilsamen Handelns: Leben zu schützen, Kranke zu pflegen, soziale Hilfeleistung zu geben; freigebig zu sein, statt zu stehlen und heilsame sexuelle Beziehungen zu pflegen beziehungsweise überhaupt heilsame Beziehungen zu pflegen. Das alles und noch vieles gehört zum rechten Handeln.

28. Rechter Lebenserwerb (5.)

Was ist rechter Lebenserwerb? Nun, wenn ein edler Schüler falschen (laut MN 117: von Trieben nicht freien) – von Trieben besetzten – Lebenserwerb aufgibt, sorgt er für sein Leben durch rechten Lebenserwerb. Das wird rechter Lebenserwerb genannt.

Der Buddha drückt das in dieser Passage des Sutta nuanciert aus. Er unterscheidet hier gar nicht eine äußere ethische Norm. Es ist nicht so, dass zum Beispiel jemand, der seinen Lebenserwerb damit verdient, Tiere zu schlachten, nicht Zuflucht nehmen könnte und kein Praktizierender werden könnte. Das ist damit gar nicht gemeint. Es geht darum, mich zu entwickeln innerhalb der verschiedenen Arten von Lebenserwerb, die mir offenstehen, immer mehr zum Heilsamen hin. Dabei lasse das, bei dem ich mit Emotionen verstrickt bin, immer mehr sein. Ich konzentriere mich auf das, was mir und anderen hilft, aus dieser Verstrickung, aus diesem Nicht-Heilsamen herauszufinden. Ein Freund und Schüler von mir einmal am Strand in Griechenland schnurstracks auf einen Taucher zugelaufen, der gerade vom Harpunentauchen kam, und hat ihm gesagt: „Sag mal, weißt du eigentlich, was du da tust? Was das für Folgen hat, dass du ständig immer nur darauf aus bist, die Tiere zu töten und dann auf dem Markt zu verkaufen?“ Er ging einfach so auf diesen Fischer zu. Der Typ, den er da angesprochen hat, kriegte durch diese direkte Ansprache einen Bewusstseinsflash und sagte: „Stimmt, ich lebe davon, andere umzubringen.“ Er ist ein intensivster Dharma-Praktizierender geworden. Es geht bei diesem Thema nicht darum, jemanden zu verurteilen dafür, wie er unterwegs ist. Es geht darum, klar zu machen: „He, schau mal hin, was das mit dir macht, wenn du so und so unterwegs bist. Und dann schau, dass du dich aus den Triebflüssen, den Trieben, den emotionalen Antrieben löst, die dich immer weiter ins Samsāra verstricken.“ Ein anderes Beispiel von einer richtig tollen Praktizierenden ist das einer jungen Frau, die als Barkeeperin in den Nobels bars unterwegs war. Jetzt gerade bereitet sie den Besuch vom Karmapa vor. Das sind Lebensentwicklungen, darum geht es.

Vielleicht fragt euch ihr, ob euer Lebenserwerb heilsam oder ob es der rechte Lebenserwerb ist oder nicht? Da müsst ihr selber schauen: „Was macht diese Art des Lebenserwerbs mit mir? Was für Auswirkungen hat das?“ Ich war zum Beispiel Anfang meiner Zwanziger in der politischen Szene von Freiburg sehr engagiert. Ich habe damals gemerkt, dass meine Emotionen stärker wurden, dass mein Ärger, mein Hass zunahm, statt abzunehmen. Und um mich herum waren die anderen noch viel mehr in dieser Wut, diesem Hass und Ärger, dieser Besserwisserei unterwegs. Da habe ich gemerkt: Irgendetwas stimmt hier nicht, das tut mir nicht gut. Ich habe dann andere Aspekte in meinem Leben stärker betont. Das war die ökologische Aktivität, und das war richtig gut, das war für einen guten Zweck. Aber die Art, wie wir es gemacht haben, hat in mir gar nicht so viel Gutes mehr bewirkt. So kann jeder bei sich schauen: „Was ist eigentlich für mich der Lebenserwerb?“, „Wie kann ich meinen Lebenserwerb gestalten, sodass er für mich und andere immer heilsamer wird?“ Rechter Lebenserwerb ist der, der in mir das Heilsame am besten unterstützt. Das entwickelt sich im Laufe eines Lebens. So haben wir viele Bauern aus der normalen Landwirtschaft, die in eine ökologische, eine biologische Landwirtschaft gewechselt sind und jetzt zum Beispiel anders mit ihren Tieren umgehen. Für den Bauern bei uns in der Nähe hieß das, von 240 Kühen auf 110 Kühe zu reduzieren, um seine Tiere als Freilaufkühe zu halten. Das ist eine Riesenumstellung. Aber das macht was mit einem Menschen, das tut gut. Dann baut man vielleicht noch einen anderen Erwerbszweig auf, bei dem Kinder den Betrieb besuchen können und etwas lernen über biologische Viehwirtschaft. Das sind Entwicklungen. Man kann gar nicht unterschätzen, was dieser rechte Lebenserwerb für einen Einfluss auf unser Leben hat, ob wir auch beruflich in Einklang mit unserem innersten Anliegen unterwegs sind. Ich möchte euch motivieren, dass ihr immer wieder schaut, wo es kleine Entwicklungsmöglichkeiten gibt, die sich euch auftun, um euer Leben noch ein bisschen anders zu nutzen.

29. Rechte Anstrengung (6.)

Was ist rechte Anstrengung? – Zu Anfang hatten wir Sicht und Motivation. Das hat was mit Seins-Erkenntnis zu tun. Dann hatten wir das, was wir *śīla* nennen, heilsames Verhalten in Rede, Handeln und Lebenserwerb. Jetzt kommen wir in den Bereich der Meditation, was also dann die Seins-Erkenntnis nährt. Wie können wir jetzt in Geistesruhe und Einsicht hineinfinden? Da geht es um rechte Anstrengung, das rechte Streben. *Da erweckt ein Mönch – ein Praktizierender, eine Praktizierende – Eifer, noch nicht aufgekommene böse – sagen wir schädliche – nicht-heilsame Zustände nicht zu wecken, strengt sich an, erweckt Energie, strebt von Herzen und bemüht sich. Er oder sie erweckt Eifer, schon aufgekommene nicht-heilsame Zustände zu mindern, strengt sich an, bringt Energie hervor, strebt von Herzen und bemüht sich. Er oder sie erweckt Eifer, noch nicht aufgekommene heilsame Zustände zu wecken, zu mindern, strengt sich an, bringt Energie hervor, strebt von Herzen und bemüht sich. Er oder sie erweckt Eifer, noch nicht aufgekommene heilsame Zustände zu wecken, strengt sich an, bringt Energie hervor, strebt von Herzen und bemüht sich. Er oder sie erweckt Eifer für den Fortbestand, das Nicht-*

Verswinden, die Stärkung, die Zunahme und Erfüllung durch die Entwicklung schon aufgekommener heilsamer Zustände, strengt sich an, bringt Energie hervor, strebt von Herzen und bemüht sich. Das wird rechte Anstrengung genannt.

Viermal dasselbe mit kleinen Variationen. Man nennt das **die vier Arten rechter Anstrengung**. Die vier Arten rechter Anstrengung sind:

1. Das noch nicht entstandene Schädliche auch nicht zu wecken. Das, mit dem wir noch nie zu tun hatten: Wir haben zum Beispiel noch nie jemanden umgebracht, hoffentlich, zum Glück. Wir werden es auch in Zukunft nicht tun. Wir werden schauen, dass wir uns davon fernhalten. Und so geht das für alles, was wir noch nicht getan haben, was noch nicht aktiv in unserem Geistesstrom ist. Das lassen wir auch weiterhin sein.

2. In mir ist schon etwas Schädliches, Nicht-Heilsames entstanden. Ich kenne meine Neigung zu übertreiben, zu lügen, stolz zu reden, ein bisschen eifersüchtig oder rivalisierend zu sprechen. Es wird mir bewusst, dass das schon entstanden ist. Das wird nicht mehr genährt, kriegt von mir keine Unterstützung mehr. Wenn ich merke, dass ich dieser Tendenz folge, höre ich mitten im Satz auf. Wenn ich merke, ich gehe wieder in dieses Muster, entspanne ich dieses Muster. Ich löse mich aus diesen schon aufkommenden nicht-heilsamen Geisteszuständen.

3. Es gibt viel Heilsames, das in mir noch nicht entstanden ist, das mir noch nicht vertraut ist. Zum Beispiel, wenn mir noch nicht vertraut ist, freigebig zu teilen, dann übe ich das. Ich war vielleicht noch nie vertraut damit, in Geistesruhe einzutreten, oder ich habe noch keine Fähigkeit entwickelt, Streit zu schlichten. Das übe ich. Ich kultiviere das Heilsame, das noch nicht entstanden ist. Es heißt hier, ich mache Bemühungen, ich erwecke Eifer, ich strenge mich an, ich bringe die Energie hervor, ich strebe von Herzen danach und bemühe mich darin. Das sind viele Arten dasselbe zu sagen. Alles Heilsame, was noch nicht entstanden ist, wird genährt.

4. Es gibt auch Heilsames, das ich schon kenne, das mir vertraut ist, und das sich schon in mir zeigt. Vielleicht habe ich schon aufrichtig gesprochen, ich weiß, wie das ist, Menschen miteinander in Versöhnung zu bringen. Ich kenne freigebiges Handeln. Dieses heilsame Handeln nähre ich. Voller Energie nähre ich weiterhin, was guttut. Ich höre nicht einfach auf damit. Ich sage nicht, dass ich mal freigebig war im Leben, richtig viel gegeben habe, dass es jetzt für den Rest des Lebens reicht. Jetzt achte ich auf mein eigenes Portemonnaie. Ich denke nicht: „Ich war dreißig Jahre lang Krankenschwester, jetzt können mich die Kranken mal. Ich lasse meine Bemühungen sich nicht vermindern. Dieses heilsame Handeln bekommt weiterhin meine Aufmerksamkeit. Und wir machen es immer besser, vielleicht auf andere Art, aber wir geben dem Heilsamen, das sich schon kultiviert hat, die Chance sich weiter zu entfalten.

Diese vier Arten der rechten Anstrengung sind sehr einfach zu merken. Es geht ums Heilsame und ums Nicht-Heilsame. Dabei gibt es das noch nicht Entstandene und das schon Entstandene. Bei dem, was nicht-heilsam ist, wird das schon Entstandene nicht weiter genährt. Das heilsame Entstandene wird genährt. Das nicht-heilsame noch nicht Entstandene soll auch in Zukunft nicht entstehen und das heilsame noch nicht Entstandene möge bitte entstehen und kriegt unsere Aufmerksamkeit. Das ist eine sehr einfache Logik. Es ist die Brillanz von Buddhas Lehre, die Dinge so einfach auf den Punkt zu bringen. Es ist so einfach, man könnte es in der Grundschule unterrichten. Es ist eine klassische Richtlinie für das, wo es sich lohnt, Anstrengungen hineinzubringen. Dann müssen wir nur noch herausfinden, was heilsam ist und was nicht-heilsam ist, was schädlich ist. Das machen wir auch.

30. Rechte Achtsamkeit (7.)

Was ist rechte Achtsamkeit? Da verweilt ein Mönch, indem er Körper als Körper kontempliert, eifrig, klarbewusst und achtsam, nachdem er weltliches Verlangen und weltliche Sorge hinter sich gelassen hat. Er kontempliert Gefühle als Gefühle, Herz als Herz, Dhamma als Dhamma, leidenschaftlich, klar-bewusst und achtsam, nachdem er weltliches Verlangen und weltliche Sorge hinter sich gelassen hat. Das wird rechte Achtsamkeit genannt.

Das sind Sätze aus dem Satipaṭṭhāna Sutta, das Sūtra über das Kultivieren von Achtsamkeit, von Gewahrsein (*sati*). Das ist genau der Refrain da drin. – Ich habe die Worte aus der Übersetzung, nicht verändert. Im Satipaṭṭhāna heißt es in diesem Refrain, dass wir **die vier Grundlagen der Achtsamkeit** - Körperempfindungen, Gefühlstönungen, Geist und Dhammas (die Zusammenhänge) - voller Eifer, völlig klar, frei von weltlichem Verlangen und Sorgen kontemplieren und meditieren. Körper als Körper zu sehen bedeutet, dass wir all die körperlichen Prozesse, inklusive sehen, hören, riechen, schmecken, einfach als Prozesse sehen, nicht als „meinen Körper“. „Körper als Körper“ zu sehen, bedeutet, den Körper nicht als „meinen Körper“ zu sehen. Dasselbe gilt für die angenehmen,

unangenehmen und neutralen Empfindungen. All das, was wir mögen und nicht mögen, was durch den Geist geht, als Empfindungen wahrzunehmen, und uns damit nicht zu identifizieren. Es geht also darum, meine Empfindungen nicht zu verdinglichen. Ebenso ist es mit den Geisteszuständen.

Was hier mit „Herz“ übersetzt wird, ist das Wort *citta*. Ihr kennt *Bodhicitta*, den Herzensgeist. Darin steckt dasselbe Wort. Damit meinte der Buddha all unsere emotionalen Befindlichkeiten. Das ist hier mit Herz gemeint. Ich glaube, mein Freund Fred von Allmen würde das auch mit Herz übersetzen, aber manchmal auch mit Psyche oder Geist, wobei dies nicht der abstrakte Geist ist, die Bewusstheit, sondern die Gemütsstimmung, die emotionale Befindlichkeit; das, was im Geist vor sich geht. Es geht darum sich auch damit nicht zu identifizieren, sondern es einfach als geistige Vorgänge zu sehen. Das ist rechte Achtsamkeit.

Rechte Achtsamkeit geht damit einher, sich nicht zu identifizierenden. Ein Gewahrsein, das einfach sieht, wahrnimmt, wie es ist, ohne irgendetwas dranzuhängen, ohne ein Ich-Konzept dranzuhängen und ohne eine Trennung dranzuhängen, eine Bewertung, ein Haben-Wollen. Es geht darum, einfach zu sehen, wie es ist. Man könnte dies eine wissenschaftliche Achtsamkeit, eine wissenschaftliche Beobachtung nennen, die möglichst frei ist von Vorurteilen. Wir wissen, dass es keine vorurteilsfreie Wissenschaft gibt. Aber wir bemühen uns darum, die Prozesse möglichst unvoreingenommen zu beobachten. Darum geht es in der Meditation. Achtsamkeit, die zum Erwachen führt, ist eine möglichst vorurteilsfreie Beobachtung. Diese Achtsamkeit, bei der man das Gefühl von Trennung hat, wird dann zu einem Gewahrsein, in dem es keine Trennung mehr gibt, zu diesem non-dualen Gewahrsein. Die Übersetzung des Wortes *sati* – Achtsamkeit – passt dann nicht mehr. Es meint eigentlich, dass wir unseren Geist ausrichten auf eine Art und Weise und auf Inhalte, die dem Prozess des Erwachens förderlich sind. Deswegen heißt es rechte Achtsamkeit. *Sama* auf Pali oder *dampa* auf Tibetisch, das bedeutet, was dem Prozess des Erwachens förderlich ist. Das wird hier mit „recht“ übersetzt.

31. Rechte Sammlung (8.)

Und was, Freunde, ist rechte Sammlung? Völlig abgeschieden von Sinnenfreuden, abgeschieden von nicht heilsamen Zuständen, tritt da ein Mönch – ein Praktizierender, eine Praktizierende – ein und verweilt in der ersten Versenkung, die begleitet ist von Denken und Nachdenken mit Entzücken und Glück geboren aus der Zurückziehung. Durch das Beruhigen von Denken und Nachdenken tritt er ein und verweilt in der zweiten Versenkung, die Zuversicht und Einheit des Herzens hat, ohne Denken und Nachdenken und mit Entzücken und Glück geboren aus der Sammlung. Durch das Schwinden des Entzückens verweilt er in Gleichmut, achtsam und klarbewusst. Immer noch körperliches Glück empfindend, tritt er ein und verweilt in der dritten Versenkung, von der die Edlen berichten: „Wer gleichmütig und achtsam ist, hat ein glückliches Verweilen.“ Durch das Aufgeben von Glück und Leid und durch das vorherige Schwinden von Freude und Schmerz, tritt er ein und verweilt in der vierten Versenkung, die weder Leid noch Glück beinhaltet und Reinheit der Achtsamkeit durch Gleichmut besitzt. Das wird rechte Sammlung genannt.

Wenn wir die rechte Achtsamkeit üben, führt das zur rechten Sammlung – *Samādhi*. Das führt dazu, dass wir in dem, wo die Aufmerksamkeit hingeht, wo unser Gewahrsein ruht, unabgelenkt verweilen können. Ich erkläre euch diese rechte Sammlung nochmal mit eigenen Worten. Hier nimmt Sāriputta die vier *Dhyānas* als Leitschiene des Erklärens. Es gibt auch Stellen, wo es anders erklärt wird. Die können wir nutzen. Wir als Praktizierende wissen, dass es darum geht, sich aus den Prozessen des Denkens und Nachdenkens zu lösen: All dieses zusätzliche Kommentieren lässt nach. Dadurch beruhigt sich der Geist. Es stört gar nicht, dass einzelne Geistesinhalte auftauchen, es wird nichts drangehängt. Indem sich der Geist so beruhigt, entstehen in Körper und Geist sehr angenehme Gefühle. Das bewirkt, dass wir an Meditation anhaften. Wir mögen das Meditieren, weil es so angenehm ist, weil wir dadurch in eine Gelöstheit kommen, was hier ‚Zuversicht‘ und ‚Einheit des Herzens‘ genannt wird.

Wir treten in immer tiefere Zustände der Öffnung und der Beruhigung des Geistes ein. Das Interessante ist, dass sich zunächst die geistige Ekstase, die Freude beruhigt, das Freudeerleben. Dieses Glückserleben im Geist beruhigt sich, das körperliche Wohlbefinden bleibt noch länger und begleitet uns bis in den dritten *Dhyāna*, die **dritte Sammlungsstufe**, bis auch das sich löst. Die **vierte Sammlungsstufe** schenkt auch diesen angenehmen Gefühlen im Körper keine Aufmerksamkeit. Diese vierte Sammlungsstufe ist ein einfaches klares Verweilen, in dem weder geistigem Glück, noch körperlicher Freude, Glückseligkeit oder Verzücken im Körper Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wir treten in immer klarere, unabgelenktere, reine Geisteszustände ein. Was in dieser Erklärung wird nicht genannt, wir nutzen diese tiefe zunehmende Klarheit, um das Sein zu untersuchen. Wir müssten jetzt wieder die Kurve kriegen zum ersten Glied, zur Sicht, denn in diesen klaren Geisteszuständen gehen wir in die vierte Stufe von *Satipatṭhāna*, von rechter Achtsamkeit, wo es um das Untersuchen der Dharmas geht.

An erster Stelle das Untersuchen fragen wir uns: „Wo ist Leid? Wo ist jetzt noch Anspannung? Wo sind jetzt noch die Ursachen von Anspannung?“ Zum Beispiel denken wir vielleicht immer noch: „Ich meditiere, ich will etwas erreichen.“ Da gilt es, Gelöstheit hineinzubringen, Kontrolle aufzugeben. Damit treten wir in die Erfahrung des So-Seins ein, wo keinerlei Anhaften an Meditation mehr besteht. Wir nutzen also die Geistesklarheit, die durch die rechte Sammlung entstanden ist, um uns wieder mit dem eigentlichen Anliegen zu verbinden, nämlich dem Auflösen von allem Stress, von allem Dukkha, von allem Leid, nun aber auf der subtilsten Ebene. Wir untersuchen mit dieser geistigen Klarheit die Skandhas, wo ich mit Körperempfindungen identifiziert bin, mit geistigen Bewegungen, mit Bewusstheit an sich, mit Meditation, mit Erkenntnis, was auch immer noch Identifikation auslöst. Durch unser Gewahrsein löst sich diese Spannung auf in ein entspanntes, nicht bewertendes Verweilen.

Das hört sich so an, als ob das ein linearer Prozess wäre, abber wenn es dann konkret dazu geht, hat es viele Auf- und Abs. Das ist, wie wenn man sagt, „ein Börsenkurs steigt an“. Habt ihr schon mal die Verlaufskurve eines Börsenkurses gesehen? Die Kurve geht immer in Wellen, aber die Tendenz ist steigend oder fallend. So lässt sich auch unser Prozess beschreiben. Es gibt ja nicht nur eine Meditation, in der man alles erfährt, sondern wir meditieren jeden Tag. Manchmal sind wir abgelenkter, manchmal präsenter. An manchen Tagen praktizieren wir völlig unabgelenkt, und dann sind wir am nächsten Tag völlig verwirrt. Mit der Zeit wissen wir, wie wir häufig entspannt, offen, klar unterwegs sein können und einen immer klareren Blick auf die Dinge behalten.

Das wird die „Edle Wahrheit von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt“ genannt.

Das bezieht sich auf all die Glieder des achtfachen Weges.

32. Freunde, hier bei Vārāṇasī, im Hirschpark von Isipatana, hat der Wahrheitsfinder, der Vollendete und vollkommen Erwachte, das unübertreffliche Rad des Dhamma ins Rollen gebracht – damals mit seinen fünf Freunden –, das weder von irgendeinem Einsiedler oder Brahmanen, weder von einer Gottheit, weder von Māra – den Gegenkräften des Erwachens – oder Brahma – dem höchsten Gott – noch von irgendjemandem in der Welt zurückgerollt werden kann – es kann nicht gestoppt werden, das Rad ist in Bewegung gesetzt –, nämlich das Verkünden, Lehren, Enthüllen, Begründen, Offenbaren, Erklären und Deklarieren der vier Edlen Wahrheiten.

Das sagte der ehrenwerte Sāriputta, und die Mönche waren zufrieden – ich hoffe, dass auch Nonnen dabei waren – und erfreuten sich an den Worten des ehrenwerten Sāriputta. Das war also der Edle Achtfache Weg aus klassischer Sicht.

Der Edle Achtfache Weg aus Mahāmudrā-Sicht

Die Sichtweise zum achtfachen Weg auf Mahāmudrā-Ebene ist schon ein bisschen in der klassischen Belehrung eingeflossen. Es ist nicht so, dass die Mahāmudrā-Sicht völlig anders ist als die klassischen Belehrungen. Sie ermöglicht eine möglichst tiefe, essenzielle Sicht auf die Dinge. Die hat jedoch nicht erst mit dem Mahāmudrā begonnen.

1. Rechte Sicht –Sicht oder Seins-Erkenntnis, das Verständnis

Das Pali-Wort, *diṭṭhi* für Sicht, (*sama-diṭṭhi* für rechte Sicht), zählt der Buddha auf unter den Wurzel-Kleśas, den grundlegenden, primär beeinträchtigenden Emotionen. In diesem Zusammenhang bedeutet es so viel wie Meinung oder Standpunkt. Ein echtes Erwachen beinhaltet, jenseits aller Standpunkte und Meinungen zu gehen, und jegliche Sicht hinter sich zu lassen. Unter „Sicht“ wird hier verstanden „meine Ansicht“, „meine Anschauung“, „mein Standpunkt“, „meine Meinung“. Schon der Buddha hat erklärt, dass es darum geht, jenseits aller Worte zu gehen. Es geht darum, in eine Seins-Erkenntnis zu gelangen, die nicht mehr von Begriffen abhängig ist, und die auch mit allen Begriffen leben kann. Ich weiß nicht, wie viel er persönlich dazu ausgeführt hat. Im zweiten Jahrhundert nach Christus hat Nāgārjuna innerhalb der Mahāyāna-Tradition, auf der auch das Mahāmudrā aufbaut, sehr deutlich beschrieben, was es bedeutet, jenseits von Sicht zu gehen. Ich werde das kurz darstellen, womit sonst jahrelange Studiengänge gefüllt werden können.

Die erste Sicht, die wir hinter uns lassen, ist die geläufige Sicht, dass ich selbst, ihr und die Dinge existieren. Man sagt dazu die ‚**Sichtweise der Existenz**‘, Existenzglaube. Wenn wir in unser Erleben schauen, ist ein Gedanke gar nicht zu finden. Eine Emotion, die wir festhalten könnten, ist nicht zu finden. Wir finden emotionales Erleben und Denken als Prozess. Das gleiche gilt auch für alle Dinge des Lebens. Das können wir heute leichter verstehen, weil wir ein fortgeschrittenes physikalisches Verständnis haben. Wir haben grundlegende Kenntnisse zu Energie- und

Massegleichung, wir wissen von den subatomaren Teilchenbewegungen, dass Welle und Masse, also Energie und Masse gleich sind, dass man kein Teilchen irgendwo an einem Punkt fixieren kann. Es gibt nur Wahrscheinlichkeiten. Wir wissen, dass es Energien gibt, kleinste Teilchen, die diesen Erdball ungebremst durchqueren können, einfach durch den Planeten sausen, ohne überhaupt irgendeine Bremsung zu erfahren. All das wissen wir heute, und es macht es uns klarer was es bedeutet, aus dem Existenzglauben auszusteigen.

Alles ist Dynamik und nichts wird geboren. Nichts kommt in Existenz, besteht für eine Weile und löst sich dann auf. Das sind irrige Vorstellungen. Alles ist nur ständige Veränderungen in Prozessen. Die Welt ist ein multidimensionales dynamisches Geschehen. Wenn wir das verstehen, lassen wir den Existenzglauben hinter uns, und dann ist es ganz normal, dass wir sagen: „Ja klar, die Dinge existieren nicht. Es gibt kein Ich. Es gibt diese Blume gar nicht wirklich.“ Das ist dann Glauben an Nicht-Existenz und kann bis in den Nihilismus führen, in dem wir denken, eigentlich gibt es nichts. Das widerspricht aber unseren Erfahrungen. Das Buch hier gibt es. Ich kann es anfassen, ich kann es erleben, ich kann es riechen. Und ich denke, ich kann Gedanken ausdrücken, ihr hört sie sogar, ihr reagiert darauf. In eurer Reaktion habe ich die Bestätigung, dass tatsächlich etwas rübergekommen ist. Also gibt es da doch etwas. Das ist nicht einfach nicht-existent.

Es bietet sich an zu sagen, dass es **sowohl existent als auch nicht-existent** ist. Es ist also beides zugleich. Das macht aber nicht so viel Sinn. Wenn etwas nicht existiert, weil seine Existenz nicht nachweisbar ist, und es auch nicht nicht-existiert, ist es wenig schlüssig zu sagen ‚sowohl als auch‘. Das hört sich das zwar gut an, ist aber nicht haltbar. Wenn ich zu Heiko sage, „Du bist, aber du bist auch nicht, also beides zugleich“, was habe ich damit eigentlich gesagt? Ich habe zwei Dinge, die ich beide nicht beweisen kann, einfach kombiniert, um zu einer intelligenteren Aussage zu kommen. Auch diese Vorstellung ist nicht haltbar.

Die nächste Aussage ist die **Weder-noch-Hypothese des Daseins**: Weder existiere ich, noch existiere ich nicht. Weder gibt es die Dinge, noch gibt es sie nicht. Das sind zwei Verneinungen. Habe ich dadurch etwas gesagt? Es ist nur ein eindrückliches Zeichen dafür, wie sehr man an einem philosophischen Standpunkt festhalten möchte. Man möchte die Dinge irgendwie in Begriffen von Existenz und Nicht-Existenz beschreiben, auch wenn beide nicht zutreffen. Im Grunde genommen sage ich damit, dass meine Anschauung ist, dass es weder so ist noch so. Was aber nicht bedeutet, dass ich wirklich etwas erkannt habe.

Jede dieser vier grundlegenden Standpunkte kann man in ausgefeilter Form in der Philosophie finden, den Existenzglauben, den Nicht-Existenzglauben, den Sowohl-als-auch-Glauben und den Weder-noch-Glauben. Nāgārjuna hat in seinen Schriften alle existierenden philosophischen Systeme zusammengefasst, die es damals in Indien gab. Er hat sie die ‚**vier extremen Sichtweisen**‘ genannt. Im Buddhismus geht es darum, jenseits jeder Sicht zu gehen, was bedeutet, auch diese vier Sichtweisen gänzlich hinter sich zu lassen. Das ist schon seit den Ursprüngen des Buddhismus so. Das geht nur, wenn wir das Bedürfnis, uns zu positionieren und etwas über die Realität auszusagen, aufgeben. Wir lassen unser Bedürfnis, die Wirklichkeit zu begreifen, sie also begrifflich zu erfassen und somit das Anhaften an einer zu definierenden Wirklichkeit. Dies führt in unserer Meditationspraxis zu einem sehr faszinierenden Prozess. Jegliche Positionierung, jegliche Form der Kontrolle, alle Bedürfnisse, etwas über die Erfahrung auszusagen, das Erwachen zu definieren, all das muss letztendlich aufgegeben werden. Das bedeutet für uns, dass wir völlig wach, voller Vertrauen ganz im Ungewissen, im Nicht-Fassbaren aufgehen.

Dieses Ungewisse, Nicht-Fassbare wird uns vertraut, und es gibt keinerlei Regung mehr, es fassen zu wollen. Diese Qualität des Nicht-Fassbaren ist die Qualität des Lebendigen. Diese unbeschreibbare, nicht in Begriffe zu prägende Dynamik des Seins ist genau das, was mit „So-Sein“ beschrieben wird. Das ist mit „Sicht und jenseits von Sicht gehen“ gemeint. Die Mahāmudrā-Sicht ist eine Sicht, die jenseits all der normalen Anschauungen in ein Nicht-Sehen führt. Vielleicht kennt ihr aus den Mahāyāna-Sūtras und ähnlichen Texten die Beschreibung zum ‚Nicht-Sehen des zu Sehenden‘. Das ist Prajñāpāramitā – von den Sehenden, die nicht sehen; von den Nicht-Sehenden, die sehen. Schön, wenn ich euch verwirrt habe. Darum geht es, aufzugeben, auch das Verstehen-Wollen zu lassen. Obwohl es uns auf dem ganzen Weg motiviert hat, zu verstehen. Schlussendlich lässt etwas in uns los, bei völliger Klarheit. Frei von allen Schleiern gibt es kein Bedürfnis mehr, sich zu positionieren, weil die Ichbezogenheit wegfällt. Dieses Bedürfnis gibt es dann nicht mehr.

2. Rechte Absicht - Motivation

Das zweite Glied in der Kette ist die Motivation, hier mit Absicht übersetzt. Die Motivation wandelt sich. Wir beginnen mit der heilsamen Motivation des Bodhisattva, den Wunsch allen Lebewesen zu helfen. Aus Mahāmudrā-Sicht wird die Motivation als Absichtslosigkeit beschrieben. Erwachtes Handeln hat keine zielgerichtete Motivation

mehr, sondern ist ein spontanes Phänomen als Resonanz auf die Notwendigkeiten der Situation. Man nennt dies „**absichtsloses erwachtes Handeln**“. Da ist dann kein Ziel mehr, irgendwelche Lebewesen zu retten, weil selbst die Lebewesen nicht mehr vergegenständlicht werden. Auch das Leid wird nicht vergegenständlicht. Das Erwachen wird nicht irgendwo anders gesehen. Es gibt nur diese heilsame Resonanz in den Situationen, die dann zu den entsprechenden Worten und Handlungen führt. Es ist dieser Ausstrahlungskörper, wie er in der Meditationspraxis beschrieben wird, diese Manifestationen im bedingten Sein, die spontan entstehen und sich auch wieder auflösen. Da kann man nicht mehr von Motivation und Absicht sprechen, obwohl der ganze Weg dahin das Entwickeln einer immer heilsameren Motivation war. Es tut uns als Anfänger gut zu wissen, dass schlussendlich mit rechter Absicht gemeint ist, jenseits aller Absicht zu gehen. Genauso, wie mit der rechten Sicht gemeint ist, jenseits aller Sicht zu gehen.

3. - 5. Rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb

Diese drei Glieder des achtfachen Pfades, bei denen es um rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung geht, kann man aus Mahāmudrā-Sicht als **Mahāmudrā-Aktivität** zusammenfassen. Da Mahāmudrā-Aktivität ohne Ichbezogenheit stattfindet, sind Sprechen, körperliches Handeln und der Lebenserwerb spontanes Handeln. Wenn das ethisch motivierte rechte Reden hinter sich gelassen wird, kann es zu sehr paradoxen Aussagen kommen. Zum Beispiel, wenn es im Tantra heißt: „Töte deine Mutter!“ Man verwendet eine Sprache, die wie paradoxe Interventionen erstmal nicht verständlich ist und sich erst enthüllt, wenn man die Sprache versteht. Dann weiß man, dass mit diesem Ausspruch „Die Mutter der Unwissenheit!“ gemeint ist. Es gibt Aussagen, die sich wie Lügen anhören, als würde jemand Zwietracht säen, aber tatsächlich sind es geschickte Methoden eines tatsächlich freien Handelns. Der Buddha-Dharma bleibt nicht stecken in einem Gutmenschentum, in dem wir immer rechte Rede oder rechtes Handeln kultivieren müssen oder auf rechte Lebensführung achten müssen. Unter den großen Verwirklichten unserer Linie waren auch Bordellbesitzer, Barbesitzer, Fischer und so weiter. Da waren Berufe darunter, die man normalerweise nicht unter rechten Lebenserwerb zählen würde. Innerlich waren es aber Mahāmudrā-Praktizierende, die tatsächlich das vollständige Erwachen manifestieren konnten. Es gibt einen berühmte Mahāmudrā-Meister, Kyeme Shang, der eine stehende Armee hatte und mit seiner Armee dafür gesorgt hat, dass in der Gegend um Lhasa herum Frieden herrschte. Wenn es sein musste, schickte er sie auch in den Kampf. So lange dieser Mahāmudrā-Meister seine Armee hatte, war Ruhe in der Region. Das zeigt ein sehr unkonventionelles Handeln.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es letzten Endes nicht eine normierte Ethik ist, die vorgibt, was rechtes Reden, rechtes Handeln oder rechte Lebensführung ist, es geht immer um das Resultat. Wir haben es mit einer Ursache-Wirkungs-Ethik zu tun. Was tatsächlich heilsam ist, kann man immer nur an den Auswirkungen erkennen. Das ist wichtig. Wenn also jemand behauptet, er sei als verrückter Yogī unterwegs, und er hinterlässt eine Spur von Missbrauch, und die Menschen, die missbraucht wurden, haben nur Schaden davon, dann war es kein befreites Handeln. Darauf muss man einen guten Blick haben. Es ist wichtig zu wissen, dass auch unkonventionelles Handeln dem Edlen Achtfachen Weg entsprechen kann, an dem wir uns orientieren. Es ist eminent wichtig, dass wir wirklich edles Handeln, edle Rede, edle Lebensführung üben und uns nicht die Freiheiten rausnehmen, irgendwie verrückt unterwegs zu sein. Wir sind eben noch nicht auf diesem Level.

Aber schlussendlich müssen wir wissen, dass es tatsächlich ein Erwachen gibt, das sich nicht mehr an Normen orientiert. Diese Normen sind übrigens erst in der buddhistischen Saṅgha entstanden, also in der Gemeinschaft, durch das Beobachten von Arhats und von den großen Bodhisattvas. Daraus wurde abgeleitet, dass Erwachte, vollkommen Befreite nicht mehr in bestimmter Weise sprechen, das passiert bei denen gar nicht mehr. Es scheint nicht zum Erwachen zu passen, entzweierend oder verletzend zu reden, zu lügen und zu schwätzen. Die haben kein Interesse mehr daran. Dieses Verhalten fällt weg und das andere zeigt sich. So sind die buddhistischen Vorschläge entstanden, wie eine heilsame Lebensführung aussieht. Das wurde den Erwachten abgeschaut. Der Buddha und seine verwirklichten Schülerinnen und Schüler wurden beobachtet. Daraus, wie sie unterwegs waren, wurden die Vorschläge entwickelt, was heilsam ist und was in die Richtung eines natürlich heilsamen Verhaltens geht.

6. Rechtes Streben – rechte Anstrengung

Ursprünglich hat der Buddha rechtes Streben mit dem Beispiel von Pfeil und Bogen oder einer Laute erklärt. Damit ein Pfeil geschossen werden kann, muss der Bogen ausreichend gespannt sein. Damit eine Gitarre, eine Laute Klang gibt, darf sie weder zu straff gespannt sein, dann springt die Saite, noch zu schlaff, dann gibt sie überhaupt keinen Laut. Wenn wir das in unser heutiges Vokabular übersetzen, könnten wir sagen, rechte Anstrengung bedeutet „rechter Tonus“. Tonus ist ein schönes Wort dafür. Das lässt sich gut übertragen auf Körper und Geist. Ich brauche einen gewissen Tonus in meinem Körper und in meinem Geist, um in Klarheit zu finden. Dabei merke ich vielleicht,

dass ich manchmal übertrieben meine Rückenmuskeln anstrengte. Ein wenig entspannen tut gut, und in den Hüften ein wenig beweglich werden tut eigentlich auch gut. Die Schultern brauche ich beim Meditieren auch nicht hochzuziehen, die dürfen auch runterfallen. Dasselbe ist mit dem Geist. Wieviel Aufmerksamkeit und wieviel Anstrengung braucht es, um bei einem visuellen Objekt zu verweilen? Eigentlich kann ich doch ganz entspannt darauf verweilen. Wieso muss ich mich denn konzentrieren? Rechte Anstrengung ist für uns immer das Herausfinden von dem Minimum an Anstrengung, das es braucht. Die maximale Anstrengung ist zu viel, die braucht es nicht. Wir sind immer nur mit so viel Tonus unterwegs, wie es braucht, um unabgelenkt zu bleiben, geistig klar, aufrecht, präsent. Und wir merken, dass wir immer weniger Anstrengung brauchen. Das hat damit zu tun, dass es eine natürliche Funktion des Geistes ist, bewusst zu sein. Diese natürliche Funktion, bewusst zu sein, braucht gar keine Anstrengung. Das macht der Geist von selbst. Anstrengend ist, den Versuchungen unseres Greifens zu widerstehen, diesen greifenden Bewegungen, die den Geist ablenken. Da fliegt was vorbei, und schon muss ich wissen, was da geflogen ist. Ich höre einen Klang, und schon muss ich wissen, was da klingt. Da ist ein Gedanke und wir folgen ihm. Dieses Greifen nach dem, was stattfindet, ist das eigentlich Anstrengende, wenn es darum geht, unabgelenkt bei etwas zu verweilen. Wenn ich unabgelenkt einer Aufgabe nachgehen möchte, ist das eigentlich ganz einfach, wenn ich nichts Anderes habe, was mir wichtiger ist. Das kennen wir bei unseren Kindern. Playstation läuft nonstop, völlige Aufmerksamkeit. Das ist bei uns auch so. Eigentlich ist rechte Anstrengung vor allen Dingen ein Entspannen von all dessen, was uns vom Heilsamen ablenkt, von dem, wofür wir uns entschieden haben.

7. Rechte Achtsamkeit

Für jede geschickte, nicht heilsame Handlung braucht man Achtsamkeit, man braucht sie auch, um in eine Bank einzubrechen. Das ist aber nicht die rechte Achtsamkeit. Die edle Achtsamkeit ist auf das Heilsame ausgerichtet. Wenn wir also die wesentlichen Inhalte der Achtsamkeit definieren möchten, landen wir wieder bei den vier Edlen Wahrheiten. Achtsamkeit richtet sich auf das Leid, auf seine Ursachen, die Möglichkeit der Befreiung und den Weg dahin. Das ist der Inhalt einer zielführenden Achtsamkeitspraxis. Wenn sie nicht damit verbunden ist, dann ist das keine „rechte Achtsamkeit“. Hier unterscheidet sich die Belehrung zu den Ansätzen des „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR). Auch mit einigen Vipassanā-Instruktionen kommen wir da in den Clinch, denn ein bloßes Beobachten von dem, was in Körper und Geist los ist – Sinnesempfindungen, Denken –, ohne dass die Wurzel des Leides betrachtet wird, wird nicht als „rechte Achtsamkeit“ betrachtet. „Edle Achtsamkeit“ untersucht die Sinnesempfindungen und sieht ihre wahre Natur, sieht ihre Vergänglichkeit und ihre Substanzlosigkeit, *anatta*. Es wird die Ichbezogenheit im Wahrnehmungsprozess, die wahre Natur der Emotionen wahrgenommen, nicht nur, was für Emotionen auftauchen. „Befreiende Achtsamkeit“ wendet sich den tieferen Anliegen zu, den Weg der Befreiung aus allem Leid zu finden. Nur dann ist es eine Achtsamkeit im Dienste des Weges. Gute MBSR-Lehrer lehren genau das. Sie lehren auch die Ursachen, ermöglichen den Blick auf die Auflösung von Leid. Aber oft wird Achtsamkeit in einer abgespeckten Version unterrichtet, und dann ist es bloßes Training im Unabgelenkt-Bleiben. Achtsamkeit per se ist neutral. Man kann sie für alle Zwecke einsetzen, zum besseren Ausbeuten von anderen genauso wie zum Helfen von anderen. Sie kann dafür eingesetzt werden, jemanden völlig unabgelenkt zu foltern. Da ist also per se nichts Gutes drin, außer dass man eine Aufgabe gut umsetzen kann. Edle Achtsamkeit, rechte Achtsamkeit richtet sich deshalb aus auf den Weg der Befreiung von allem Leid.

Wenn ihr meditiert, sitzt ihr nicht nur und seid achtsam und vielleicht auch entspannt. Damit kommen wir nirgends hin. Rechte Achtsamkeit bedeutet zu spüren, „Okay, es ist einige Zeit vergangen, der Geist hat sich entspannt. Wo ist jetzt noch Ichbezogenheit? Wo ist jetzt noch Verdinglichen von Existenzglauben?“ Wir sind forschend unterwegs. Wir beginnen mit der Einsichtsmeditation. Wir sind nicht nur einfach ruhig und entspannt. Pure Achtsamkeit führt zwar in das nächste Glied, die Sammlung, aber wenn diese Sammlung nur aus den Dhyānas besteht und diese Dhyānas nicht für Einsicht genutzt werden, dann ist das nicht zielführend, weil sich die Seins-Erkenntnis nicht vertieft. Deswegen sind manche Meditationslehrende so weit gegangen, dass sie die Dhyānas als Irrweg erklärt haben.

Das ist aber nicht die buddhistische Lehre. Die Dhyānas sind Teil des Weges. Sie müssen jedoch als völlig klare Geisteszustände, als Geistesruhe, in die Einsichtsmeditation münden, also in Seins-Erkenntnis. Sie müssen in den Dienst der befreienden Erkenntnis treten. Sonst sind es einfach nur Parkplätze, der Praktizierende ist geparkt. Das war doch Saraha, der zwölf Jahre „geparkt“ war in den Dhyānas. Als er da rauskam und immer noch nach seiner Rettichsuppe verlangte, hat ihm seine Dākinī eins mit dem Latschen über den Kopf gezogen: „Jetzt habe ich zwölf Jahre für dich gesorgt und geschaut, dass dir nichts passiert in deinem Samādhi, und du kommst raus und verlangst immer noch nach deiner Rettichsuppe!“ Denn dieser Gedanke das war der letzte, bevor er in die Meditation fiel und

war der erste, mit dem er wieder heraustrat. Er war einfach „geparkt“. Aber mit dem Schlag ihrer Sandale gegen seinen Schädel ist bei ihm einiges passiert. Dank seiner großen Klarheit kam dann die Einsicht. Das ist die Geschichte des berühmten Saraha, des Begründers der Mahāmudrā-Tradition, er ist so aufgeweckt worden.

8. Rechte Sammlung

Rechte Achtsamkeit führt zur rechten Sammlung. Diese rechte Sammlung ist dann nicht nur das Verweilen in Geistesruhe, sondern die jeweils entstehende Klarheit. Sie wird dem Erforschen der vier Edlen Wahrheiten zur Verfügung gestellt und dadurch vertieft sich die Seins-Erkenntnis.

Der Achtfache Weg im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“

Gampopa beschreibt im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ die fünf Pfade der Verwirklichung. Das ist eine Darstellung des ganzen Weges im Mahāyāna. Er umfasst den Pfad der Ansammlung, den Pfad der Verbindung, den Pfad des Sehens, den Pfad der Meditation und den Pfad der Vollendung. Damit wird nicht der achtfache Pfad dargelegt, den wir ständig praktizieren, sondern es wird geschildert, wie sich Verwirklichung einstellt. Vom achtfachen Weg spricht Gampopa auf dem Pfad des Sehens, wo wir in die Verwirklichung eintreten. Er beschreibt, wie dort die Erkenntnis der vier Wahrheiten vollständig wird. In Bezug auf den Pfad der Meditation sagt er: „Und warum heißt er der Pfad der Meditation?“ Weil wir hier die Erkenntnis des So-Seins, die auf dem Pfad des Sehens gemacht wurde, zu meditieren, also zu üben haben.

Auf diesem Pfad angelangt, sind die Glieder des Edlen Achtfachen Pfades vollständig. Die Praktizierenden verfügen über wahre Anschauung, wahre Gesinnung, wahre Rede, wahres Handeln, wahre Lebensführung, wahres Streben, wahre Achtsamkeit und wahre tiefe Meditation. Das verdeutlicht noch einmal, was mit dem „achtfachen Pfad“ eigentlich gemeint ist. Wir verstehen ihn erst so richtig, wenn wir in der Verwirklichung angelangt sind. Da werden nämlich diese Glieder von Sicht, Motivation, Rede, Handeln, Lebensführung, Streben, Achtsamkeit und tiefer Meditation zu dem „Wahren“, „Edlen“, „Rechten“. Da wissen wir, „Ah, das ist mit wahrer Sicht gemeint, mit edler Sicht, mit echter Anschauung.“ Da wissen wir, was mit echter, wahrer, authentischer Meditation und all den anderen Gliedern gemeint ist. Deswegen erwähnt Gampopa, dass dort die Verwirklichung einigermaßen stabil wird. Dort entsteht ein Verständnis dafür, was der Buddha damals wirklich gemeint hat.

Fragen der Teilnehmer/-innen zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“:

Teilnehmer/-in: Du hast von Entreizung gesprochen. Mir ist immer bange, dass man das missverstehen könnte und das Leben dann als farblos oder grau empfinden könnte, oder dass man meinen könnte, das wäre richtig. Es ist schwierig, sich vorzustellen, dass man voll da sein kann, die Schönheit sehen kann und trotzdem irgendwie nicht beteiligt oder identifiziert ist.

Lama Lhündrup: Ja. Es ist ein bisschen schwer, sich das vorzustellen. Man nennt das den Weg der Freude. In der buddhistischen Tradition ist es eine schöne Beschreibung des Weges geworden, dass wir den Weg der Freude gehen, im Gewahrsein der leeren Natur der Freude selbst. Dadurch kann sie sich befreien. Wenn die Freude immer freier gelebt wird, dann ist das eine ständige Lebensqualität, ohne dass es jemanden gibt, der sich damit identifiziert. Es erscheint vielleicht schwer zu sein. Aber ich finde, das ist der superleichteste, beste Weg. Den Weg der Lebensfreude zu gehen, und die Lebensfreude auch noch von Anhaften zu befreien, ist ein krass einfacher Weg. Man muss diese Freude natürlich erst einmal entdecken, und vielleicht ist das das Schwierige. Wir können uns doch freuen, jetzt gerade. Wir können uns am Einatmen freuen, oder zum Glück hat es auch das Ausatmen, da können wir uns auch gerade noch freuen, und zum Glück hat es dann wieder ein Einatmen. Merkt ihr? Wir müssen nur die Antennen ausfahren für die Freude, die allem Erleben innewohnt. Es ist speziell im Mahāmudrā und im Dzogchen entwickelt, diese Freude als Weg zu nehmen. Das ist auch das zentrale Anliegen des tantrischen Buddhismus, im Vajrayāna. Aber abgesehen davon, wenn ich mit meinen Kollegen, den Dharma-Lehrenden im Vipāśyanā spreche, die lehren auch die sechzehn Arten von Freude und wie die zum Weg werden. Die kennen das auch, das ist keine neue Erfindung. Das ist nicht gepachtet von irgendwelchen Tantrikern. Die Freude als Weg zu nehmen, gibt es schon in den uranfänglichen Unterweisungen des Buddha.

Teilnehmer/-in: Ist mit „Entreizung“, dieser Freude des unmittelbaren Erlebens, vielleicht die Freude der gültigen Erkenntnis – Gewahrsein – in Form der unmittelbaren, nicht begrifflichen, sinnlichen Wahrnehmung gemeint?

Lama Lhündrup: Genau! Was du da ansprichst, ist tatsächlich genau das Dilemma, warum wir nicht glücklich sind. Was mit „Entreizung“ gemeint ist, ist ja das Aufgeben von allem Anhaften an unseren Erfahrungen: Schluss mit der Faszination am Angenehmen, Schluss mit dem Greifen nach dem Unangenehmen. In dem Moment, wo wir zum Beispiel an einer angenehmen Sinneserfahrung haften, schmälern wir sie bereits, wir engen sie bereits ein. Wir sind nicht mehr in der Lage, sie voll zu erleben, weil wir uns von ihr distanzieren; wir greifen, wir versuchen sie festzuhalten. Ihre volle Schönheit kann sie aber nur entfalten, wenn sie freigelassen wird. Das ist der zweite Teil dieser Frage, diese freie Entfaltung aller Erfahrungen ist tatsächlich ein Ausdruck der Erfahrung des Erwachens. Das hast du genau beschrieben. Du hast dafür die klassischen Pali-Ausdrücke genutzt. Die Erfahrung des Erwachens ist das Erleben frei von Faszination. Es ist diese Entreizung, diese Entsagung, dem Greifen zu entsagen, sich aus dem greifenden, verstrickenden Festhalten zu befreien, die es ermöglicht, dass das Erleben sich in seiner ganzen Frische und Fülle zeigt.

Teilnehmer/-in: Den Begriff „Entreizen“ habe ich in unserem Zusammenhang noch nie gehört, gefällt mir. Wie unterscheidet sich Entreizen von Askese oder von Entsagung? Sie haben viel Gemeinsames. Was ich aus deiner Erklärung verstanden habe, ist, dass Askese das Fernbleiben von dem ist, was mir nicht guttut; von dem, was mir nicht guttut, zu lassen. Da ist ja Entreizen im Grunde das gleiche.

Lama Lhündrup: Ich finde es schon mal toll, dass dir das Wort „Entreizen“ gefällt, denn ich habe extra auch deswegen diesen Text unverändert gelassen. Ich hätte ja alles in meine Begriffe formulieren können. Ich finde es toll, wenn wir mit verschiedenen Vokabeln in Berührung kommen. Im Wort Reiz steckt Faszination, und Entreizen bedeutet, aus der Faszination, aus der Reizverlockung rausfinden. Askese ist das auch, geht aber ein bisschen weiter. Das geht wie in Reizunterdrückung. Im Sinne vom Fernbleiben von dem, was mir nicht guttut, passt es, dann sind wir wieder bei demselben und dann bist du auch mit Entsagung bei demselben.

Teilnehmer/-in: Wenn man starken emotionalen Schmerz empfindet, dadurch, dass ein Erleben etwas von früher auslöst. Der Schmerz ist wirklich ganz stark. Mich dann nicht davon abzuspalten oder dann nüchtern zu sagen: „Nein, ist alles nichts, hat keine Substanz“. Da gibt ja viele Irrwege, damit umzugehen.

Lama Lhündrup: Kannst du uns schon sagen, wie du das für dich löst?

Im Moment mit meiner Erfahrung versuche ich zu sagen: „Okay, der Schmerz ist da.“ Wenn ich weine oder sich das äußern möchte, lasse ich das zu und versuche dann irgendwo in mir die kleinste Freude zu entdecken, vielleicht mit dem Atem oder einfach etwas ganz kleines, aber nicht den Schmerz zu übertünchen oder zu denken: „Ich bin jetzt stark und mir macht das nichts.“

Ja, das nehmen wir jetzt als Basis. So weit bist du schon gekommen. Ich bin voll bei dir, das ist die Basis, auf der wir aufbauen sollten. Es geht darum, die Erfahrung, die da ist, voll anzunehmen und dann in der Erfahrung ganz authentisch schauen: „Gibt es hier irgendetwas Freudvolles?“ Und das ist zum Beispiel: „Ah, es atmet ja noch, ein Glück.“ Wir reden uns nicht mit Vernunft ein, wir müssten jetzt irgendwie freudig sein. Mein Weg in einer schwierigen Erfahrung war, dass ich mit der Zeit die Intensität der schmerzhaften Erfahrung selbst, also zum Beispiel das intensive Traurigsein oder das Mich-verletzt-Spüren, diese Intensität des Erlebens als „Freude des Erlebens“ erfahre. Ich fühle mich im Traurigsein als Mensch, ich fühle mich als wirklich und wahr, und darin entdecke ich eine Freude. Im Laufe der Jahre hat sich herausgestellt, dass mich die Freude, überhaupt gewahr zu sein, durch alle Situationen begleitet. Ich habe bemerkt, dass ich diese Lebendigkeit, zu der auch schmerzhaft Erfahrungen gehören, als Freude entdecke. Das ist tatsächlich eine Fortsetzung der vorherigen Frage. Es ist die Freude des lebendigen und ständig sich wechselnden Erlebens, die uns durch die verschiedenen Sinneserfahrungen begleitet. Vielleicht kannst du damit einen nächsten Schritt gehen. Ich glaube nicht, dass wir das jetzt schon erschöpfend beantwortet haben. Aber es geht vielleicht so weit.

Teilnehmer/-in: Was mir beim Erleben von starken Gefühlen, von Schmerz oder Trauer immer wieder gut geholfen hat, ist da hinein zu entspannen. Das ist für mich eine sehr hilfreiche Formulierung, da kann ich die ganze Facette eines Gefühls voll erleben. Ich entdecke dann, da sind eben nicht nur schwierige Emotionen, Enge oder Starre, sondern da gibt es ganz viele Farben. Und das Erleben geht dann plötzlich auch in die Freude über.

Lama Lhündrup: Dadurch, dass du das jetzt teilst, wird mir bewusst, dass mir das Entdecken der Vielschichtigkeit meines Erlebens Freude bereitet. Zu entdecken wie viele Schichten in meinem Erleben aktiv sind, zu sehen, dass ich in der Trauer immer noch liebe, dass ich immer noch dankbar bin; da sind so viele Schichten des Erlebens: Dass ich noch Angst habe und auch wieder Hoffnung. Das Entdecken dieser unglaublichen Lebendigkeit ist für mich immer wieder ein Aufkommen der Freude.

Teilnehmer/-in: Wenn wir von Gefühlen wie Trauer sprechen, das sind für mich so genannte „kalte Gefühle,“ da kann ich mir vorstellen, mich aufs Kissen zu setzen. Womit ich aber wirklich kämpfe, ist Wut. Das geht in Millisekunden und ich bin völlig weg! Vor allem, wenn ich so angespannt bin wie zurzeit aufgrund meiner Umstände! Alles, was nicht gelaufen ist, lasse ich dann raus und nachher tut mir das leid! Nachher kann ich mich vielleicht aufs Kissen setzen, aber in dem Moment finde ich keinen Punkt, wo ich stoppen kann. Es läuft mit mir davon.

Lama Lhundrup: Ich glaube, das haben wir alle schon erlebt! Wenn du von dir verlangst, dich in dem Moment dich aufs Kissen zu setzen, ist das erst mal nicht so leicht möglich. Du könntest dir folgendes vornehmen: Wenn du Wut spürst bei dieser typischen Situation, die du kennst, wenn du dieses Gefühl im Körper hast und du merkst, „Wenn ich mich jetzt mitreißen lasse, dann würde ich es unter Umständen nachher bereuen“, dass du dir da im Vorhinein sagst: „Innehalten, Klappe halten, durchatmen, aus dem Raum rausgehen, keinen weiteren Schaden anrichten!“ Da nimmst du dir schon mal den ersten Schritt vor, nämlich innezuhalten. Das bewährt sich bei vielen Menschen. Wir haben ja unsere klassischen Auslösesituationen, die uns wütend machen. Die kannst du auf dem Kissen vorwegnehmen, weil du sie schon kennst. Bereite du dich innerlich in der Vorstellung darauf vor und überlegst dir, wie du reagieren möchtest. Und du stellst dir zum Beispiel vor, wie du nichts sagst und wie du atmest. Oder Du behauptest, Du muss auf die Toilette gehen und gehst raus. Oder du sagst, „Es tut mir leid, das überfordert mich gerade, sprechen wir später darüber.“ Du bereitest dich jetzt schon vor, auf eine gute Art damit umzugehen. Wenn du das mehrfach machst, wirst du es irgendwann schaffen, dich so ähnlich zu verhalten. Du bist dann für die Art der Situation gerüstet.

Ich wäre froh gewesen, wenn mir das jemand so erklärt hätte. Ich habe lange gebraucht, um meinen damaligen Jähzorn zu bremsen und lieber zu atmen, statt zurückzugeben. Wenn es gelingt, dann merkst du: „Ich habe es einmal geschafft“, und du bereitest dich wieder vor. Dann kommt eine ähnliche Situation, und es ist ein zweites Mal geschafft. Dann schaffst du es mit der Zeit häufiger, vielleicht in drei von zehn Fällen. Und mit der Zeit bemerkst du, du schaffst es sogar in neun von zehn Fällen. Du wirst dich immer noch kritisieren für das eine Mal, wo es danebengeht, aber du bist schon ganz anders unterwegs. Bitte kritisiere dich nicht, denn das, was du jetzt beschreibst, das ist genau dieser heilsame Start! Du merkst, du willst Menschen nicht weh tun, du willst auch nachher nichts zu bereuen haben. Dich aufs Kissen zu setzen in der aktiven Emotion, wird dir höchstens mal im Retreat möglich sein.

Ich habe das mit meiner damaligen Ex-Frau hingekriegt. Wir hatten eine Vereinbarung, dieses Stopp-Schild. Dann gingen wir beide raus und haben uns wütend aufs Kissen gesetzt. Das geht! Das war die Zeit, wo wir die Sieben-Punkte-Haltung geübt haben. Versuch mal eine Emotion festzuhalten, während du so in der Haltung sitzt. Echt schwer! Die Wut hat sich sehr schnell aufgelöst. Dann war es möglich, beim anderen zu klopfen und zu fragen: „Na, magst du reden?“ Ich mache das so, wenn mich heute etwas aufregt. Ich praktiziere damit so gut ich kann, aber ich hol es mir abends wieder zurück. Ich merke, wenn ich abends meditiere, kommen die Gedanken zu dem, was tagsüber komisch war; wo ich nicht so zufrieden bin oder wo mich etwas belastet. Dann mache ich das, was ich euch auf der Flipchart erklärt habe: „Ah... da ist Stress! Was stresst mich da so, wo kommt das her, welche Muster sind da berührt?“ Diese Muster nehme ich dann ganz warm ins Bewusstsein. Es muss nicht immer ein inneres Kind sein, was man da annimmt, sondern ich nehme einfach diese Gefühle an; wo ich verletztlich bin, und ich erlaube mir, so verletztlich sein. Ich kümmere mich darum, damit auf eine gute Art umzugehen. In dem Annehmen löst es sich meistens und ich finde für die nächsten, ähnlichen Situationen bessere Formen damit umzugehen. So kannst du es machen.

Teilnehmer/-in: Ich habe festgestellt, dass ich auf der kognitiven Ebene jedenfalls immer noch sehr mit der zweiten Edlen Wahrheit kämpfe. Meine Frage betrifft die Relation der zweiten Edlen Wahrheit und der Perspektive der Auflösung von Dualität. Konkret gesprochen, ist es nicht Anhaftung, wenn ich eine Meditationspraxis möchte. Oder wenn ich weniger Anspannung in meinem Leben möchte, oder eine Befreiung des Geistes anstrebe? Oder umgekehrt, ist es nicht Abneigung, wenn ich lieber keine Kopfschmerzen hätte oder eine Krankheit nicht haben möchte? Ich habe mich häufig in Verdacht mit dem Gedanken: „Aha, da haben wir's, du bist wieder der Anhaftung und Abneigung verfallen. Da musst du raus!“ Inwiefern führt es dazu, dass man dann notwendige Entscheidungen nicht trifft? Das betrifft ja auch den Zusammenhang zur Motivation. Worin liegt aber der Unterschied zwischen Anhaftung und Motivation. Ich hatte mich sogar im Verdacht, dass es vielleicht auch eine Form von Anhaftung ist, wenn ich dir diese Frage stelle, weil ich denke, ich brauche eine Antwort. Mir ist bewusst, dass, solange wir uns auf sprachlicher Ebene bewegen, wir darauf angewiesen sind, Kompromisse zu machen, dass Sprache von Natur aus mit Dualität behaftet ist; dass wir Wörtern Bedeutung beimessen, zwischen denen wir dann entscheiden müssen.

Lama Lhündrup: Gendün Rinpoche sprach für diese Übergangsphase, in der wir uns alle befinden, von einem Dharma-Ich, mit dem wir arbeiten. Dieses Dharma-Ich hält an der Meditation fest und sagt: „Meine Praxis muss sein!“ Das ist Anhaften. Es hält daran fest, bestimmte Freiräume zu verteidigen und zu sagen: „Ich will in das Retreat gehen!“ Man kann durchaus sagen, das ist Anhaftung. Aber es ist die notwendige Anhaftung, die es braucht, um dem Dampfer eine andere Richtung zu geben. Es ist keine Anhaftung, die sofort dickes Leid erzeugt wie der Rest, aus dem wir uns befreien. Wir brauchen diese Ausrichtung, man nennt das ja Streben. Sie ist zunächst durchdrungen von all unseren Mustern, die wir auch sonst im Leben einsetzen, um Dinge zu erreichen. Du beobachtest dich und merkst: „Ich bin jetzt eigentlich im Dharma genauso zielorientiert unterwegs, wie ich es in meinem Beruf bin.“ Du klopfst dir auf die Finger und sagst: „Das sollte so nicht sein.“ Damit hast du aber einen viel zu hohen Anspruch. Stattdessen wirst du schauen, dass du in deiner Dharma-Ausrichtung, wie auch im Rest des Lebens, dieses Übermaß an Wollen reduzierst. Das Dharma-Ich wird milder. Es ist ein Übergangsstadium. Aber wenn wir zu Anfang nicht diese Anstrengung machen, auch mit einer etwas haftenden Motivation, kommen wir nicht raus aus dem Schlamassel, weil in unserem Dasein sowieso ganz starke Anhaftungen aktiv sind. Wir brauchen eine Kraft der Motivation, die stärker ist als alles andere, was wir sonst im Leben haben. Und diese Kraft der Motivation wird allmählich ersetzt durch Weisheit. Das ist etwas ganz Schönes. Sie wird ersetzt durch weises Sehen von dem, was heilsam ist. Wenn ich sehe, dass etwas heilsam ist, richtet sich automatisch mein ganzes Sein auf das Heilsame aus, ohne dass ich einen starken Willen aufbringen muss. Um zu Anfang die Hürden zu nehmen braucht es wirklich Willen. Das heißt, du musst dich an deine Praxiszeiten halten, dir die Freiräume freihalten und dich nicht schon wieder zuballern mit sonstigen Engagements. Dafür braucht es wirklich Energie. In diesen Freiräumen lernst du, dich zu entspannen. Allmählich kannst du immer entspannter deine Grenzen ziehen und dich immer entspannter ausrichten. Du merkst, dass es nicht mehr so viel Kraft braucht wie früher, weil die Weisheit das übernimmt, die weise Fürsorge.

Ich stelle immerhin schon fest, dass, wenn ich den Dingen, um die es geht, so eine wohlwollende Präsenz entgegenbringe, eigentlich auch etwas passiert, wodurch es sich dann wie auf einer anderen Ebene entwickelt. Das ist so das, wo ich mich dann versuche hinzuretten, so ein wertfreies Gewahrsein, so gut es geht, hineinzubringen.

Ja, das ist wunderschön! Wenn es gelingt mit diesem wertfreien Gewahrsein, und du dich da rüber retten kannst, ist das super. Und wenn es mal nicht gelingt, braucht es etwas Wollen, etwas Wille, etwas Entscheidungskraft. Das unterschätzen viele von uns. Wenn wir diese Mahāmudrā-Erklärungen über das natürliche Sein bekommen, unterschätzen wir, wie viel Willenskraft und Entscheidungskraft es speziell in den ersten Jahren der Praxis braucht, um die klare Meditationssitzung aufrecht zu halten, um sich, obwohl wir müde sind, noch mal hinzusetzen, oder einen Absatz im Buch zu lesen, um täglich unsere Dharma-Inspiration zu bekommen. Es ist tatsächlich eine Entscheidung, im Auto nicht die Nachrichten zu hören, sondern ein Audio zu hören, das mich für die Praxis im Alltag inspiriert. Das sind Entscheidungen, die getroffen werden, die eine gewisse Entschlusskraft brauchen und einen gewissen Verzicht. Das alles ist nötig, weil es in uns noch so viele Muster gibt, die uns ganz leichtfallen. Es geht superleicht mich so wie immer zu verhalten. Aber Dharma ist so schwierig, bis sich das wandelt und alles, was heilsam ist, was Dharma ist, uns leichtfällt! Dann wird es schwierig, den alten Mustern zu folgen. Schützt euch und entscheidet euch für das, was guttut! Ihr werdet merken, dass ihr immer weniger von dieser übermäßigen Willenskraft braucht, und dies durch andere Faktoren ersetzt wird. Es braucht dann gar keine Entschlusskraft mehr, da würde diese Selbstfürsorge eigentlich ausreichen, wo echtes Mitgefühl ist, echte Selbstfürsorge. Aber wo das noch durchmischt ist, wo die Motivationen noch nicht so klar sind, da braucht es immer wieder ein sortierendes, klärendes Willenselement.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zur Praxis, die du gerade beschrieben hast. Die Antennen sind ziemlich oft schon da. Manchmal ist Zeit dafür da, dann reinzugehen und man merkt, wo die Anspannung ist, und dann hineinzuentspannen. Manchmal ist man in einer Situation, wo die Zeit nicht da ist. Wenn man vielleicht in einem Meeting auf der Arbeit merkt, dass da eine Spannung ist, aber der Vortrag geht weiter und man muss dem weiter folgen und man hat die Zeit nicht, da hineinzuentspannen. Ich finde, es ist eine andere Qualität, sich abends daran zu erinnern, als wenn man sofort reingehen kann. Wie würdest du in so einer Situation damit umgehen?

Lama Lhündrup: Wenn es in der Situation nicht geht, bleibt nur, abends damit zu arbeiten. Da gibt's nichts zu diskutieren, wir machen es einfach so, was gerade nicht geht, machen wir später. Wenn du wacher wirst, dann geht es auch in der Situation. Aber manchmal geht es tatsächlich nicht. Wir müssen Dinge manchmal hintenanstellen. Einige von euch haben therapeutische Berufe, wo erst mal der Klient im Vordergrund steht. Da stellen wir unsere eigenen Sachen hinten an. Aber wir merken, es arbeitet noch in uns, und dem widmen wir uns auch zur gegebenen Zeit. Es geht nichts verloren, es ist nur nicht mehr so heiß.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zum Umgang mit Gefühlsströmen in Bezug auf alte Beziehungen. Es fällt mir sehr schwer, wenn Brücken bei schwierigen Trennungen lange abgebrochen sind. Wenn ich mich bemühe, da in den Fluss zu kommen, habe ich den Eindruck, ich komme nicht weiter. Ich kann mir selbst vormachen, dass ich in dieses Gefühl reingehe, aber in Wirklichkeit ist das eben wie ein Bruch. Brauche ich da einfach Geduld? Ich spreche da von schwierigen Trennungen in der Vergangenheit.

Lama Lhündrup: Du merkst, Du kommst nicht weiter, es ist etwas wie blockiert. Aber das Bedürfnis ist da, dort ein bisschen Heilung reinzubringen? Ich empfehle dir den schrittweisen Weg, wie er in der Tonglen-Praxis gelehrt wird. Du fängst immer bei dir an. Du nimmst zuerst mal dich an mit diesem Gefühl von blockiert sein, und mit dem Beziehungsabbruch oder der schmerzhaften Trennung, die stattgefunden hat. Und dann, wenn du dich danach fühlst, kannst du dich mit der anderen Person verbinden und atmest einfach, als ob diese Person im Raum sitzen würde, so wie du sie in Erinnerung hast. Das ist ein Erinnerungsbild. Die Person ist ja gerade gar nicht da, du hast sie vielleicht jahrelang nicht gesehen. Aber du hast eine Erinnerung und du atmest damit. Es geht um dich! Wir machen im Tonglen zu schnell den Sprung zum anderen hin. Es geht eigentlich erstmal um dich, dass du entspannt weiteratmen kannst, während du dir vorstellst, die andere Person teilt diesen Raum mit dir, diesen Geistesraum. Es hat ja beidseits Blockaden gegeben damals als es schwierig wurde. Wenn du gut mit dir atmen kannst, das kann eine ganze eigene Übung sein, dann kannst du auch mal deine atmende Empfindsamkeit ausweiten und die Frage stellen: „Wie fühlt sich der andere eigentlich?“ Es geht nur darum, eine Ahnung zu bekommen, wie diese andere Person sich damals gefühlt hat, oder wie sie sich in der Projektion jetzt fühlt. Aber wir arbeiten immer mit den eigenen Vorstellungen. Es geht nur darum, sich darauf einzulassen, mal zu fühlen, was die andere Person vielleicht gefühlt hat. Du hast da so Ahnungen, du bist dir nicht sicher. Man kann das auch eine Projektion nennen. Aber wir atmen, und es öffnet sich ein bisschen. Wir erahnen vielleicht ein bisschen mehr davon, wie viel Angst die andere Person gehabt hat, wie viel Selbstschutz aktiv war. Wir brauchen das nicht zu uns zu nehmen. Es bleibt als Ahnung in unserem Raum und wir atmen weiter. Allmählich weichen wir diese harte Trennung auf. Es geht nicht darum, dass du etwas für den anderen tust. Es mag irgendwann einmal dazu kommen, dass du in deinem sich ausweitenden Verstehen auch eine Herzensbewegung hast, wie dem anderen Wärme zu schenken, oder du erinnerst dich an die schönen Anfangszeiten der Beziehung. Vielleicht schickst du aus dieser Dankbarkeit heraus ein warmes Licht zum anderen. Aber du nimmst dir nicht vor, dass das passieren muss. Das passiert dann spontan. Diesen Prozess empfehle ich dir. Das ist ein Aufweichen dieser Gefühle von harter Trennung, die auf etwas Vergangenem beruhen. Das braucht zunächst mal die Fähigkeit, dich in dieser Situation überhaupt wohlfühlen, atmen zu können, dich anzunehmen, und dann in Gegenwart der anderen Person weiter atmen zu können. Und dann dritter Schritt: Was wohl die andere Person fühlen könnte. Bis dahin! Nicht weiter!

Teilnehmer/-in: Müssen wir unsere Gefühle körperlich ausagieren oder reicht innere Arbeit ohne ein körperliches Äquivalent? Es fühlt sich für mich so an, als ob ich beim Ausagieren meiner Emotionen im Außen bleibe, auch wenn das ohne Gegenüber stattfindet. Damit verstärke ich die Gefühle manchmal eher, anstatt sie wirklich anzunehmen und zu warten bis sich die Wellen glätten.

Lama Lhündrup: Tatsächlich ist es ausreichend, mit Gefühlen innerlich zu arbeiten. Manchmal erhöht der äußerliche Ausdruck, vorausgesetzt er schadet anderen und mir selbst nicht, die Bewusstheit für die Emotion, die sich zeigen möchte. Deswegen ist ein körperlicher Ausdruck manchmal hilfreich. Aber tatsächlich ist es ohnehin ein geistiges Geschehen und kann natürlich innerlich bearbeitet werden. Das ist meistens auch hilfreicher. Wir haben Wellen von psychotherapeutischen Methoden erlebt, wo das Ausagieren unterstützt wurde. So tolle Wirkung hat das nicht gehabt. Deswegen haben eigentlich fast alle Psychotherapeuten diese Art des Begleitens auch verlassen. Das Ausagieren von Emotionen ist nicht so hilfreich, aber das volle Bewusstwerden ist tatsächlich hilfreich, und eine körperlich symbolische Handlung kann dieses Bewusstwerden erhöhen.

Teilnehmer/-in: Ist eine Nahtoderfahrung (Trauma) eine Anhaftung? Wie kann ich aufhören, mich mit den Gedanken und Gefühlen, die dazu gehören, zu identifizieren?

Lama Lhündrup: Die Nahtoderfahrung ist kein Anhaften. Was du dann daraus gemacht hast, das ist Anhaften, aber die Erfahrung nicht.

Teilnehmer/-in: Woran erkenne ich, dass die Freude, von der wir gesprochen haben, eine authentische ist nicht aufgesetzt? Ich kenne es, dass ich versuche, Freude in mir zu generieren, um gewisse Zustände zu überspielen. Wo kann ich die authentische Freude finden?

Lama Lhündrup: Du merkst bei aufgesetzter Freude einen Rest Anspannung, und du merkst, dass du sie verteidigen möchtest. Das ist bei nicht aufgesetzter Freude nicht der Fall. Die braucht niemand zu verteidigen und die erzeugt

mehr Entspannung, mehr Öffnung. Du musst also auch in dem Erleben von Freude eine Antenne haben für den Spannungszustand innerhalb der Freude. Je weniger es irgendjemanden gibt, der etwas zu verteidigen hat, je näher sind wir an der grundlegenden Freude des Seins. Wir haben keine Angst, dass sie uns weggenommen wird. Sie ist nicht von Bedingungen abhängig. Bei aufgesetzter Freude, zum Beispiel, wenn wir zu einer Hochzeit eingeladen sind, müssen alle happy sein, aber vielleicht läuft es gerade gar nicht so gut bei dem Paar. Sie heiraten trotzdem. Haben wir alles schon erlebt. Da merkst du die Anspannung. Es gibt bei Hochzeiten, genauso wie bei anderen Situationen, auch echte Freude, die allerdings zum Teil von Bedingungen abhängig ist. Und dann gibt es so eine stille Freude, die alles durchzieht, zum Beispiel die Freude des Miteinanders, des Verwobenseins. Das sind unaufdringliche Formen von Freude, die aber unser ganzes Leben durchziehen können. Diese Formen, die mit unserem freien Erleben zu tun haben, sind weniger spektakulär, weniger aufdringlich und lassen sich weniger leicht beschreiben als die anderen Arten von Freude. Die Freude, etwas geschenkt zu bekommen, ist natürlich eine stark bedingte Freude. Die Freude des Schenkens lässt sich schwieriger beschreiben als die Freude des Beschenkt Werdens, aber sie ist näher dran an dieser authentischen Freude.

Teilnehmer/-in: Was ist der Unterschied zwischen Freude und Dankbarkeit?

Lama Lhündrup: Freude und Dankbarkeit würde ich nicht immer unterscheiden können. Nennen wir das jetzt einfach mal „dankbare Freude“ und „freudige Dankbarkeit“. Da gibt es sicherlich Formen, wo die Bezeichnung Dankbarkeit nicht so passend ist. Aber ja, die beiden liegen nahe beieinander.

Teilnehmer/-in: Manchmal in Entspannung nehme ich wahr, dass diese Freude oder Erkenntnis eigentlich von außen kommt. Da gibt es nicht so sehr die Frage: „Ich bin es oder der andere ist es.“ Es entsteht eher in dem gemeinsamen Erleben, von dem du gerade erzählt hast.

Lama Lhündrup: Ja, da kann ich auch mitschwingen. Das ist für mich ein Genuss, wie jetzt, indem du so etwas beiträgst quasi wie von außen, aus dem gemeinsamen Feld heraus, ein zusätzlicher Beitrag auftaucht, und der erhellt das Ganze Thema noch mehr. Da sind wir schon genau bei der Freude, die du beschrieben hast.

Teilnehmer/-in: Eine Frage zu diesem Identifizieren, diesem Wollen. Theoretisch kapiere ich es, aber praktisch - null. Wenn ich jetzt...

Lama Lhündrup: Da ist es! Dieses Verstehen-Wollen. Dass dich das nicht in Ruhe lässt, das ist „taṇhā“, das ist ein Aspekt von Durst. Ein Verstehen-Wollen, das dich entspannt und gleichmütig lässt, ist kein Verlangen oder Anhaften. Aber ein Verstehen-Wollen, was dich kirremacht, das ist es. Die primäre Übersetzung des Wortes „taṇhā“ ist Durst. Durst ist eine unangenehme Erfahrung. Es steht dafür, etwas haben zu wollen, was ich gerade nicht kriege. Und das erzeugt eine Spannung. Wenn du diese Spannung spürst, dann bist du im „taṇhā“.

Also ist die Anspannung das Problem, aber nicht das Wollen, weil ich jetzt ja von dir auch die Antwort möchte. Aber deswegen leide ich nicht.

Genau, die Anspannung ist das Problem, nicht das Wollen. Ich möchte jetzt ja auch von dir die Antwort, aber deswegen leide ich nicht. Wenn du eine ungeklärte Frage hast und du damit entspannt bist und denkst, dass du sie irgendwann stellen wirst, ist kein Leid, kein Dukkha dabei. Der Wunsch, das zu klären, enthält keine Anspannung. Du bist nicht in etwas verstrickt. Doch sobald Druck entsteht, haben wir das Verlangen.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zu dem Durst. Den Durst zu spüren ist nicht leidvoll, nur irgendwann habe ich das Gefühl, ich brauche jetzt wirklich was zu trinken. Mir geht es dabei um den Umgang mit der Zeit. Ob ich jetzt Durst habe, ob irgendeine Frist läuft, oder ich eine Antwort von meinem Gegenüber brauche und ich bekomme sie nicht. Wenn ich das Gefühl habe, es muss in dieser Zeit passieren, das kann ja einen enormen Druck machen.

Lama Lhündrup: Ja, bevor ich verdurste, nehme ich lieber äußere Bedürfnisbefriedigung. Wenn ich den Weg nicht finde, dass sich der Durst innerlich auflöst, muss ich in meinen Beziehungen, in meiner Umwelt dafür sorgen, dass er wenigstens vorübergehend gestillt wird. Der Zeitfaktor, von dem du gesprochen hast, ist ein ganz wichtiger praktischer Punkt: Wie lange ist eine Situation noch erträglich? Wie lange kann ich noch mit meinem Hunger und Durst, mit meinem Beziehungshunger, mit meinem Bestreben nach Anerkennung, danach akzeptiert zu werden aushalten? Wie lange kann ich mit diesen grundlegenden Bedürfnissen, die ich habe, praktizierend unterwegs sein, und wo braucht es vielleicht Lösungen, die nicht nur durch meine innere Praxis kommen? Wo sage ich zum Beispiel meiner Partnerin „Ich brauche jetzt mal dein Ohr! Ich brauche jetzt mal deine Zuwendung!“, statt zu versuchen, es in mir aufzulösen, weil ich es nicht kann. Da würde ich sagen, in uns ist so etwas wie eine Schmerzgrenze, eine Toleranzgrenze. Es ist ein Irrtum in der buddhistischen Praxis zu denken, wir müssten alles innerlich auflösen. Das ist eine absolute Überforderung unserer Möglichkeiten. Wir können zum jetzigen Zeitpunkt nicht einfach all dieses

Verlangen auflösen. Das geht nicht. Lasst diesen Anspruch sein! Grundsätzlich ist es möglich. Aber ganz konkret: Dieser Typ hier mit seinen Mustern kriegt nicht alles aufgelöst und braucht auch Zuwendung von außen, physische, emotionale, soziale Nahrung, um in eine Entspannung finden zu können.

Teilnehmer/-in: Geht es darum, die Fülle zu leben auf der Basis der Leere? Also voll in das Sein zu gehen, auch in körperliches Erleben, im vollen Bewusstsein um seine Leere? Und wenn es leer ist, gibt es dann überhaupt Schritte zu gehen?

Lama Lhundrup: Das ist mehr als ein Wortspiel, was du da machst mit Leere und Fülle. Tatsächlich besteht zwischen der Leere und der Fülle eine innige Beziehung. Was wir die „leere Natur unserer Erscheinungen“ nennen, ist nicht, dass die Erscheinungen nicht da wären, sondern die Erscheinungen sind leer von etwas Greifbarem. In dem, was jetzt gerade deine Augen sehen, was deine Ohren hören, was du jetzt gerade denkst, all das ist ja ein deutliches Erleben, und doch ist darin nichts Fassbares. Und weil nichts Fassbares, nichts Dingliches in diesem Erleben ist, kann es diese Fülle geben. Denn nichts blockiert das nächste Erleben. Der jetzt gerade gehörte Klang, zum Beispiel meiner Stimme, die damit verbundenen Gedanken, lösen sich schon in den nächsten Klang hinein auf, schon ins nächste Denken. Nichts blockiert die Fülle des Erlebens. Und so kannst du sagen, die leere Natur aller Erscheinungen ist die Voraussetzung dafür, dass wir so eine Fülle, so ein reiches Leben erfahren dürfen. Die Fülle der Sinneserfahrungen ist möglich, weil keine von Erfahrung die nächste blockiert. Das Leersein von etwas Blockierendem, ist mit der leeren Natur gemeint. Und das ist genau der Grund für die Fülle.

Teilnehmer/-in: Wenn man Zustände erlebt, wo man einen Flow empfindet, oder das, was man in Meditation sucht oder dann erlebt, dass man diesen Zustand verlängern will, wie kann man wissen, ob dieser Zustand genau das ist, oder ob es etwas ist, was genau das nicht ist. Wie unterscheidet man das?

Lama Lhundrup: Du hast dir die Frage, glaube ich, schon beantwortet. Dieses Greifen nach diesen Flow-Zuständen, das engt sie schon wieder ein. Es sind auch nicht alle Flow-Zustände, von denen jetzt gesprochen wird, non-duale Geisteszustände. Es sind einfach Zustände von erhöhter Gelöstheit. Wenn sich nach der Erfahrung die Frage stellt, um was es sich handelt, dann ist es das bestimmt nicht eine authentische Erfahrung. Nach einer authentischen Erfahrung des Erwachens stellt sich die Frage nicht, weil dieses Anhaften nicht da ist. Da ist eine Gewissheit entstanden. Der Geisteszustand nach so einer Erfahrung ist sehr erhellend. Auch zu behaupten, „Das ist es!“, ist ein Zeichen dafür, dass es das nicht ist. Nach einer authentischen Erfahrung des gelösten Seins ist da weder ein Behaupten, „Das ist es!“, noch ein Zweifel, „Das ist es nicht!“ Das ist für uns Dharma-Lehrende wirklich wichtig. Wir brauchen eure Erfahrungen nicht unterscheiden. Wir können es an den Nachwirkungen sehen. In den Nachwirkungen zeigt sich, was vorher stattgefunden hat und nicht beschreibbar ist. Solange es beschreibbar ist, ist es sowieso noch im beobachteten Bereich, also im dualen Bereich.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zur rechten Achtsamkeit. Du hattest erklärt, was es bedeutet, Herz als Herz zu kontemplieren, Körper als Körper, Gefühle als Gefühle. Was ist der Unterschied zwischen Gefühlen und Herz? Du hast bei Herz von emotionaler Befindlichkeit gesprochen. So etwas Ähnliches hast du auch bei Gefühl gesagt.

Lama Lhundrup: Das ist das Problem mit dieser Übersetzung. Ich würde das nicht als Gefühl übersetzen, das sind Gefühlstönungen, das sind nur diese primären Empfindungstönungen von angenehm, unangenehm und weder-noch, also neutral. Das ist eigentlich gemeint mit dem Wort Gefühl. Das sind so ganz primäre Gefühle auf das, was gerade erlebt wird. Alles andere ist dann schon Herz, Psyche und emotionale Reaktion.

Teilnehmer/-in: Du hast im Zusammenhang mit dem ethischen Verhalten davon gesprochen, dass die Beurteilung, ob etwas heilsam ist oder nicht, nur vom Ergebnis abhängt. So landläufig sagt man eher, die Absicht zählt, und das ist ja eine Aufforderung sich eher nicht vom Ergebnis abhängig zu machen, sondern nach der rechten Absicht zu schauen. Ich kann ja nicht alles zu Ende denken, ich kann ja nicht sicher wissen, wohin das führt. Ich kann ja nur von meiner Absicht ausgehen.

Lama Lhundrup: Das ist völlig richtig. Das ist auch die normale Darstellungsweise. Wenn ein Mahāmudrā-Meister die Grenzen konventionellen Handelns hinter sich lässt, können wir als Außenstehende seine Motivation nicht sehen, wir können die Wirkungen sehen. Gendün Rinpoche hat einmal einer Alkoholikerin, die zu ihm kam und ihm ihr Leid klagte, eine Flasche hochprozentigem Alkohol geschenkt und ihr gesagt: „Trink!“ Das ist völlig jenseits von dem, was man normalerweise gutes Verhalten, reines Handeln nennen würde. Da war aber so ein Segen drauf, dass sie zwar anfang zu trinken, aber sie konnte nicht mehr als die Hälfte der Flasche trinken. Dann blieb sie jahrelang trocken. Den Geisteszustand von Gendün Rinpoche in der Situation können wir nicht beurteilen. Er geht auch nach deinem Kriterium aus der Spontanität des freien, klaren Handelns heraus, um zu sehen, was es braucht. Er geht aus dieser Klarheit und weiß nicht, was die Folge ist. Von daher ist dein Kriterium das bessere. Aber für uns,

wie können wir von außen sehen, ob etwas ein doch noch angemessenes Handeln ist, obwohl es allen sonstigen Kriterien widerspricht? Wir können es am Erfolg der Handlung sehen. Wir nehmen das als ein zusätzliches Kriterium. Aber tatsächlich können Handlungen, die mit einer total heilsamen Motivation angegangen und ausgeführt werden, schiefgehen. Es ist aber nicht so, dass sie nicht heilsam wären, nur weil sie schief gehen. Gut, dass du da nachfragst. Ich war vorhin in einem anderen Bereich, wo zum Beispiel Meister, die Missbrauch verübt haben, behaupten, sie hätten es mit der besten Motivation für ihre Schülerinnen getan und dass sie sich wundern, dass das so schräg rauskommt. Das geht einfach nicht.

Es war schon klar, dass du das um die Mahāmudrā-Sicht ergänzt hast. Aber von einem relativen Standpunkt oder einer relativen Erfahrung aus ist es schon richtig, nach der Absicht zu gehen.

Absolut, bleib dabei. Da gibt es nichts daran zu ändern. Gut, dass du das eingefügt hast.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zur rechten Rede. Was ist, wenn man mitbekommt, dass jemand anderes nicht recht redet, also irgendetwas Falsches sagt? Sollte man sich dann vielleicht, wenn man es besser weiß, zu Wort melden und einschreiten? Ich würde das mal unter der Überschrift Zivilcourage fassen, die man noch wesentlich weiter sehen könnte.

Lama Lhündrup: „Sollte man, könnte man“, ist immer diffizil für mich. Es gibt diesbezüglich keine Norm. Ich würde sofort nach Wegen suchen, wie ich das entsprechend richtigstellen könnte. Ich bin ein absoluter Befürworter dieser Zivilcourage. Aber oft haben wir nicht die Möglichkeiten, das zu tun. Ich habe mich entschlossen, in solchen Situationen viel energischer einzuschreiten.

Das ist natürlich ein unfassbar großes Fass, das man da aufmachen kann. In Medien wird auch gelogen. Da könnte man sich dann auch fragen, ob man einen Beitrag leisten kann, um das aufzuklären?

Ja, das ist ein unfassbar großes Fass, weil so viele Halbwahrheiten und Unwahrheiten kursieren und mit Energie behauptet werden. Ich denke, wir müssen besonders unser privates Umfeld möglichst davon frei halten und uns selber immer wieder am Riemen reißen. Ich bin oft versucht, Dinge zu sagen, die es eigentlich nicht braucht, die eine entzweierende Auswirkung haben können, die Misstrauen in anderen freisetzen; wo ich Dinge sage, um Leute auf meine Seite zu ziehen – manipulierendes Sprechen. Ich bemühe mich wirklich, da immer sauberer zu werden. Ich denke, das persönliche Umfeld ist das allerwichtigste, und wer noch Energie hat, sich sozial und politisch zu engagieren, soll das dann auch tun.

Teilnehmer/-in: Ich habe bei den Gelugpas gelernt, dass Achtsamkeit die Aufmerksamkeit auf das Heilsame ist. Die Aufmerksamkeit auf ein Objekt allein zu halten – der Bankräuber, der dann den Safe knackt –, läuft bei uns unter dem Geistesfaktor der Konzentration. Gibt es da unterschiedliche Definitionen in den verschiedenen Schulen? Das ist ja schon ein Thema, weil in der Gesellschaft mit Achtsamkeit ja sehr viel verbunden wird und deswegen finde ich das auch schön, die Definition gut rauszuarbeiten.

Lama Lhündrup: Ja, das ist absolut richtig, was du sagst. Das ist eine Weiterentwicklung im Abhidharma gewesen, dass man *sati* dann einfach nicht mehr *samasati* nennt. Es brauchte den Zusatz nicht mehr. Man hat den Zusatz rechte oder edle Achtsamkeit direkt ins *sati* reingelegt und *sati* nur noch für die Achtsamkeit, die ins Erwachen führt, verwendet. Das war aber nicht die ursprüngliche Bedeutung. Deswegen findest du es nicht in allen Darlegungen des Abhidharma. Und das hat zu dieser freien Unterscheidung der anderen Faktoren von Konzentration und so weiter geführt. Damit kann man sehr gut arbeiten. Aber hier sind wir gerade mit einem Pali-Sutta beschäftigt. Deswegen steht da immer noch *samasati*, also rechte Achtsamkeit, weil es noch nicht an dem Punkt war, wo *sati* immer für das Verweilen im Heilsamen stand. Aber wir könnten uns angewöhnen, dass wir Achtsamkeit doch mehr so verwenden, dass es immer das Verweilen im Heilsamen meint. Aber tatsächlich ist das in unserem deutschen Sprachgebrauch nicht überall so.

Als ich das so gelernt habe, merkte ich, dass es für mich richtig hilfreich ist, weil immer, wenn ich Achtsamkeit denke, dann weiß ich: „Okay, heilsam ausrichten.“

Wir könnten dazu noch sehr viel sagen, welche Faktoren die Achtsamkeit flankieren – Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit und so weiter –, die dazu führen, dass es wirklich heilsam wird. Das würde jetzt den Rahmen sprengen.

Teilnehmer/-in: Könntest du die Frage nach „Woher kommt das Vertrauen?“ nochmal wiederholen?

Lama Lhündrup: Vorhin habe ich davon gesprochen, dass wir für die Mahāmudrā-Praxis auf dem Vertrauen aufbauen. Vertrauen zu besitzen ist so eine Befreiung von Leid und gibt solch einen freien, offenen Geist! Woher kommt dieses Vertrauen? Gendün Rinpoche hat uns immer wieder erklärt, dass das Vertrauen daher kommt, weil ihr bereits durch Momente völliger Entspannung hindurchgeht, zum Beispiel beim Einschlafen. Obwohl dieses

Einschlafen immer mit dem Eintreten in Unbewusstheit verbunden ist, ist es doch ein Moment tiefer Erleichterung und tiefer Gelöstheit, wo wir natürlich – um einschlafen zu können – die Kontrolle aufgeben müssen. Wenn wir die Kontrolle nicht aufgeben, können wir nicht einschlafen. Wir müssen die Ichbezogenheit aufgeben, um einschlafen zu können. Dieser Moment des Übergangs ist für uns vielleicht die stärkste Quelle für unsere Ahnung, dass es freie, gelöste Geisteszustände gibt. Was ich nicht gesagt habe und jetzt dank dieser Nachfrage noch anfügen kann, ist, dass die Mahāmudrā-Praxis darin besteht, sich im vollen Gewahrsein – also genau das Gegenteil von Einschlafen – in die volle, lichterhafte Natur des Geistes so zu öffnen wie beim Einschlafen. Also genauso gelöst sich in die Jetzt-Erfahrung zu öffnen, als würden wir einschlafen. Aber das tun wir nicht. Es wird immer präsenter. Und genau dasselbe Aufgeben von Kontrolle durch Vertrauen vollzieht sich in der Meditation. Ihr könnt euch vorstellen, dass das schon Übung braucht. Ich lasse immer so ein bisschen los, so ein bisschen, und nach ein paar Wochen und Monaten kommt es dann zu einem tieferen Loslassen. Und nachdem ich damit vertraut worden bin, irgendwann passiert es, dass ich mich noch ein bisschen mehr vergesse und vergesse zu kontrollieren. Das nennt man Weg! Der Weg ist eigentlich dieses wachsende Vertrauen, was uns ein vermehrtes Loslassen ermöglicht. Dieses Loslassen wird gefördert durch Einsicht, durch Sehen, wie es ist. Und in diesem Sehen merken wir, dass es ungefährlich ist.

Reflektion und Übung zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“:

Jeder Teilnehmende dieses Kurses sollte die vier Edlen Wahrheiten aufzählen und zu jeder Wahrheit einen Satz sagen können. Jetzt gerade ist das nicht viel verlangt, aber wisst ihr es auch noch in vier Wochen? Es geht mir darum, dass ihr, wenn ihr mal gefragt werdet, was denn nun diese buddhistische Lehre ist, zu diesen vier Erkenntnissen etwas sagen könnt. Natürlich ist es sehr praxisrelevant, wenn ihr dann wisst, wie jede dieser vier Wahrheiten, dieser vier Erkenntnisse sich in der Praxis spiegelt, wie wir sie tatsächlich in unserer Praxis umsetzen: Spannung aufspüren, die Ursachen dieser Anspannung erkennen, mit der Ahnung von Freiheit arbeiten und herausfinden, wie der Weg in diese Entspannung, in dieses gelöste Sein, in dieses fließende Sein aussehen könnte. Wenn ihr das hinkriegen würdet, würdet ihr mich sehr glücklich machen. Aber vielleicht würdet ihr auch die Menschen, mit denen ihr im Gespräch seid, glücklich machen. Ich würde mir auch sehr wünschen, dass ihr diese acht Glieder auswendig lernt. Ich wage es ja kaum zu hoffen, weil ich selbst dafür so lange gebraucht habe.

Fragestellungen zur Vertiefung des eigenen Verständnisses zum Thema:

- Welche Prioritäten bestimmen aktuell mein Leben? Das ist eine Bestandsaufnahme. Was ist eigentlich gerade für mich wichtig?
- Was macht für mich Sinn angesichts von Wandel und Sterblichkeit, in dieser Gesellschaft, in dieser Welt?
- Welchen Sinn gebe ich meiner Dharmapraxis? Worauf richte ich sie aus? Worum geht's mir in meiner Dharmapraxis?
- Wie erlebe ich die Vier Edlen Wahrheiten in meinem Leben?
- Wie setze ich den Achtfachen Weg um? Worauf möchte ich mehr achten?

Fragestellungen für alle, die in einer Multiplikatorenrolle sind:

- Gib die Lehrrede zu den Vier Wahrheiten in eigenen Worten wieder.
- Inwieweit sind die 21 Kapitel von Gampopas „Schmuck der Befreiung“ eine Erklärung der Vier Wahrheiten?

Literaturhinweise zu „Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg“:

- Einen praktisch anwendbaren Einblick ins Thema gibt Kapitel D im Buch „Buddhistische Psychologie“ (das EPT-Buch von Tilmann und Wolfgang).
- den zweiten Band von Mipham Rinpoche's „Gateway to Knowledge“ studieren. Heiko hat den ersten Teil dieses Werkes ins Deutsche übersetzt: „Eintritt in das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“. Der zweite Band dieses vierbändigen Werkes handelt nur von den vier Wahrheiten. Jeder dieser Unterpunkte lässt sich in diesem Büchlein auch noch weiter verfolgen. Wer es also genau wissen will, kann da nachschauen.
- Einen Überblick mit eher traditionellen Informationen findest du unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Vier_edle_Wahrheiten
- Die Lehrrede des Buddha selbst findet sich im Palikanon u.a. in der Gruppierten Sammlung (Saṃyutta Nikāya, Rede 56.11) als „Vom Vollendeten Gesprochenes“ (Dhammacakkappavattana Vagga): http://www.palikanon.de/samyutta/sam56.html#s56_11

- Die kürzere Fassung, die wir benutzen werden, ist in der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya, Rede 141) als „Analyse der Wahrheiten“ (Saccavibhaṅga Sutta), die Sprache ist etwas altertümlich, aber es ist gut, den Buddha direkt zu lesen. So wird klar, welch enormer Übersetzungsvorgang in unsere Kultur gerade stattfindet. Auf Englisch: <https://www.dhammadata.org/suttas/MN/MN141.html> und Deutsch: <https://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m141z.html>
- In unserem weiteren Abhidharma-Referenzwerk Jamgön Mipham Rinpoches „Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“, auf Englisch „Gateway to Knowledge“ findest du weitere Erläuterungen zu den Vier Wahrheiten in Band II, Kap. 8-12.
- Der „Achtfache Weg der Edlen“ (āryaṣṭāṅgamārga) ist des Buddhas vierte Erkenntnis oder Wahrheit. Er wird im Palikanon an mehreren Stellen erwähnt. Einen guten Überblick bietet: https://de.wikipedia.org/wiki/Edler_achtfacher_Pfad
- Um die vier Wahrheiten und den achtfachen Weg zu studieren, können wir auch das Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta, die „Lange Lehrrede zum Kultivieren von Gewahrsein“ nehmen, Sammlung Längerer Reden (Dīgha Nikāya, Rede 21), wo alles im Kontext der Gewahrseinspraxis beschrieben wird.

Welche buddhistischen Wege gibt es?

Das Thema des Weges ist ein Riesending. Wir alle haben das Gefühl: „Ja, ich gehe den Weg.“ Und gleichzeitig hören wir vom ‚Achtfachen Weg‘, vom ‚Mittleren Weg‘, vom ‚Einen Weg‘ und davon, dass es überhaupt keinen Weg gibt. Mit diesen Themen werden wir uns etwas tiefer befassen. Wir schauen uns an, was ursprünglich ‚Mittlerer Weg‘ genannt wurde, beschäftigen uns damit, was Nāgārjuna ‚Mittlerer Weg‘ genannt hat, und gehen in die Untersuchung, was für uns der Mittlere Weg sein könnte, was für uns ein Weg sein könnte, der jenseits von Extremen geht. Da wird von drei Fahrzeugen gesprochen, von neun Fahrzeugen – ich werde euch gründlich durcheinanderwirbeln und dann hoffentlich wieder zur Essenz führen. Wir betrachten die verschiedenen Darstellungsformen des Praxisweges, um dann die Frage zu klären, welcher Ansatz den eigenen Wünschen und Fähigkeiten entspricht.

Es gibt keinen Weg – Stufenweiser Weg

Es gibt zwei Darstellungsweisen des Weges. Die eine Darstellung zeigt auf, dass **es keinen Weg gibt**. Es wird nicht von Pfaden oder einem schrittweisen Weg gesprochen. Unsere Mahāmudrā-Meister sprechen davon, es gibt immer nur entweder *rigpa* oder *marigpa*. Es gibt das Gewahrsein von dem, wie es ist, das non-duale Gewahrsein – *rigpa*, oder den ganzen Rest, das heißt, die dualistischen Spielformen unseres Seins – *marigpa*. Wir sind im *marigpa* unterwegs, und auch wenn wir schön meditieren, denn es ist immer noch ein dualistisches Bewusstsein mit Beobachten und all den unnötigen Aktivitäten des Kontrollierens und so weiter. Das wird alles *marigpa* genannt. Nur der Moment, in dem der Geist wirklich offen ist, frei von all diesen Kontrollmechanismen, ohne das Erleben in Subjekt und Objekt aufzuspalten, wird *rigpa* genannt. Da gibt es dann keinen schrittweisen Weg, da gibt es nur das eine oder das andere. Es ist gut, diese Belehrung zu bekommen, denn schlussendlich kommt es ja darauf an. Für uns Anfänger ist das ein bisschen frustrierend, denn wir würden so gerne schon sagen: „So ein bisschen im *rigpa* bin ich ja schon“, „So ganz *marigpa* ist das bei mir ja nicht mehr“. Aber da gibt es keine Diskussion: Ein bisschen *marigpa* ist *marigpa*. Ein bisschen Unwissenheit ist Unwissenheit, ist noch nicht das Erwachen. Das Wort *rigpa* beschreibt im Sinn von *vidyā* tiefes Wissen. Vorhin hatten wir *avidyā*, Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein. Diese Blickweise schärft uns, wir geben uns nicht mit all den Meditationserfahrungen zufrieden, die noch nicht wirkliche Befreiung sind, die noch nicht den Eintritt in dieses freie Gewahrsein ermöglichen. Wir wissen, es geht noch weiter. Dafür brauchen wir aber Meditationsbetreuung. Wir brauchen Menschen, die sich damit auskennen und uns helfen zu unterscheiden, was Meditationserfahrungen sind, die sich weit, ruhig und frei anfühlen, und was echte Verwirklichung ist.

Auch unsere Praxis auf dem **stufenweisen Weg** findet auch immer nur im Jetzt statt. Wenn wir unseren Lebensweg ansehen, sehen wir uns vielleicht in unterschiedlichen Phasen. Wir sind vielleicht zunächst in der Phase des Aufbaus von heilsamer Energie: Wir nennen das den Pfad der Ansammlung. Aufgrund dieser positiven Energie entsteht immer mehr Motivation. Es entsteht auch die Fähigkeit zu meditieren. Wir beginnen mit einer täglichen Praxis. Es entstehen die ersten Erfahrungen von Geistesruhe, diese vertiefen sich. Damit sind wir nicht mehr nur im

Pfad der Vorbereitung, der Ansammlung, sondern wir gehen bereits auf den Pfad der Verbindung, das ist die zweite Stufe.

Wir können beobachten, dass das in unserem Leben passiert. Wir können Transformationen beobachten. Wir bemerken, wie Schleier weniger werden, wie Meditation leichter wird, wie das Momentum unserer Praxis stärker wird. Wenn ihr ein oder zwei Jahrzehnte zurückdenkt, dann seht ihr, dass da eine Entwicklung stattgefunden hat. Und doch, obwohl wir solche Entwicklungen beobachten können, findet unsere Praxis immer nur im Jetzt statt. Es hat noch nie jemand in der Vergangenheit praktiziert. Es hat noch nie jemand in der Zukunft praktiziert. Die Praxis des Gehens, wenn wir eine Treppe hochgehen, findet immer im Jetzt statt. Das ist auch auf dem stufenweisen Weg so. Man kann auf der Treppe immer nur dort stehen, wo man gerade steht. Man steht nicht auf den Stufen, wo man vorher war und man steht noch nicht dort, wo man später stehen wird. Das ist ganz wichtig. Auch wenn wir unser Leben als eine allmähliche Transformation betrachten, in der ein wahrnehmbarer Entwicklungsprozess stattfindet, müssen wir uns doch klar sein, Praxis findet immer nur jetzt statt. Auch auf dem schrittweisen Weg wissen wir: bin ich jetzt entweder gewahr oder ich bin nicht gewahr. Entweder ist der Geist jetzt offen oder er ist noch subtil im Dukkha, in dieser subtilen Anspannung. Diese verschiedenen Beschreibungen zum Weg widersprechen sich nicht, weil wir uns sowieso immer im Jetzt befinden. Es gibt nirgendwo eine andere Praxis. Wir brauchen uns gar nicht damit aufzuhalten, zu fragen, auf welcher Stufe wir stehen, denn im Jetzt ist keine Stufe spürbar. Die Unterscheidung in Stufen ist nur aus einer distanzierten Betrachtung möglich, in der man Anzeichen unterscheidet, die zeigen wie sich Menschen entwickeln. Aber im Jetzt, wenn der Geist offen ist, dann ist nur dieses offene und dynamische Sein spürbar. Im Jetzt findet Erleben statt, und je gelöster wir in diesem Erleben sind, desto freier sind wir. Vergesst das nie, egal welche Beschreibung zum Buddhistischen Weg ich euch noch liefere: Die Praxis findet immer jetzt statt. Die Praxis des Mitschwingens ist immer gerade jetzt.

Dieses Jetzt ist kein statischer Moment, es ist ein fließendes Jetzt. Während wir das Wort „Jetzt“ hören, kann niemand sagen, wie viele Erfahrungsmomente in diesem „Jetzt“ untergebracht sind. Das „Jetzt“ ist kein Ding, es ist diese nicht fassbare Dynamik des Erlebens. Ich habe das auch beschrieben mit „auf der Schwelle sein“. Dieses Ungewisse, das wir Zukunft nennen, ist noch nicht da. Im „Jetzt“ wird es zum augenblicklichen Erleben. Aber das, was eben gerade noch Erleben ist, ist schon weg, während ich noch darüber spreche. Es findet schon wieder etwas Neues statt. In meiner Beschreibung habe ich ein lineares Zeitmodell benutzt, als ob die Zeit von vorne kommen würde, wir an der Schwelle des „Jetzt“ stehen und es nach hinten weggleiten würde. Das ist ein total verrücktes Zeitmodell! Die Erfahrung des Seins kommt natürlich von allen Richtungen im Raum, aus allen emotionalen Dimensionen, über alle Sinneskanäle. Es ist ein multidimensionales dynamisches Erleben, ein Felderleben, in dem sich das ganze Feld ständig verändert. Das Erleben gleitet nicht in linearer Bewegung durch uns durch. Es ist ein prickelndes Feld des Erlebens, in dem sich jedes Element des Erlebens jederzeit und in allen Dimensionen gleichzeitig verändert. Das ist, was wir mit dem Wort „jetzt“ bezeichnen. Das Schöne dabei ist, dass jede Beschreibung davon zu spät kommt. Das, was ich beschreiben möchte, hat schon stattgefunden, sonst könnte ich gar nicht den Versuch machen, es zu beschreiben. Es wurde erlebt, bevor der Prozess stattfindet, es in Worte zu bringen und dann auch noch auszudrücken. Man kann nur hoffen, dass das, was wir beschreiben, noch eine Weile so weitergeht, dass unser Beschreibungsprozess mit dem Erlebnisprozess für eine Weile synchron läuft. Dann haben wir eine Möglichkeit, dass das Gefühl entsteht, was wir beschreiben, findet gerade statt. Aber eigentlich sind wir mit jeder Benennung von einem Erleben immer hinten dran. Ihr kennt das aus Gruppensituationen. Ihr werdet in einer Austauschrunde gefragt: „Wie geht’s euch?“ Dann sitze ich da und überlege, wie es mir geht. Dann komme ich dran und sage, wie es mir geht. Aber in dem Moment, in dem ich es erzähle, geht es mir schon ganz anders. Die große Kunst ist es, das zu merken und nicht etwas Vergangenes anzusprechen. Das ist nicht so einfach. Und das ist Praxis. Die Praxis weicht nicht aus, sie nimmt genau dieses nicht definierbare Erleben des Jetzt, also diese Felderfahrung, die wir unser Sein nennen, und dabei entspannen wir die Muster des Benennen-Wollens, des Fixieren-Wollens. Das ist die Hauptarbeit in unserer Praxis: Uns zu entspannen jenseits dieser Muster. Da gibt es zum Beispiel das Muster, beobachtende Aktivitäten mit „Ich“ zu verbinden, oder Erinnerungen und Dinge zu vergegenständlichen, oder: Ich höre, also findet da Hören statt, aber ich sage zum Beispiel: „Mag ich.“ All diese Vergegenständlichung, die stattfindet, versuchen wir zu lockern. Wenn sie auftaucht in Situationen, in denen wir sie brauchen, dann wissen wir zumindest, dass sie keine wirkliche Substanz hat, dass die Begriffe, die wir nutzen, nicht das Erleben sind. Das gilt auch für den gesamten Bereich des Dharma. Alle Dharma-Unterweisungen sind nicht das Erleben, das sie zu beschreiben versuchen. Das Denken über Dharma ist nicht die Verwirklichung des Dharma, ist nicht die Verwirklichung des Seins. Zu philosophieren über das Sein ist nicht Seins-Erkenntnis. Es ist gut, das zu wissen. Nehmen wir all diese Beschreibungen des stufenweisen Weges oder der verschiedenen Fahrzeuge, die ich euch

erklärt habe, wie ein Gemälde davon: „Ach, so kann man's auch darstellen“, „Okay, aber das alles ist nicht die Wirklichkeit, es ist nur ein Versuch, sie zu beschreiben“.

In diesem Grundkurs ist Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ strukturgebend. Gendün Rinpoche hatte insistiert, dass ich den Text übersetze, obwohl ich eigentlich gar keine Ahnung vom Tibetischen hatte. Aber er hat gemeint, „Doch, mach mal“. Ich hatte erst beim dritten Mal nachgegeben. Und tatsächlich ist dieses Werk lebensprägend für mich geworden. Es ist ein einfach verständliches Abhidharma-Buch, ein Lehrbuch, und in diesem Lehrbuch ist alles drin, was wir brauchen. Man muss es sich aber „herausholen“. Das ist wie Knäckebrötchen, oder wie diese Basler Leckerli, wenn sie richtig trocken sind: Man muss die lange im Mund haben, dann setzen sie ihren Saft frei und dann sind sie richtig gut. Die können ewig lang aufgehoben werden, sie verderben nicht. Das ist ebenso mit diesem Buch aus dem 12. Jahrhundert: Es wurde ewig lang aufgehoben, es ist so trocken, dass es nie verdirbt. Aber wenn man sich damit befasst und sich die Absätze zu Gemüte führt, setzt das einen unglaublichen Geschmack frei. Es hat nicht nur mein Leben und das Leben von vielen Praktizierenden und Lehrenden geprägt. Was die Erklärungen zum stufenweisen Weg angeht, wären in diesem Buch das Kapitel 18 sehr gut, die Erläuterung des Weges anhand von Pfaden, und das Kapitel 19, die Erläuterung des Weges anhand von Stufen. Da werden die Bodhisattva-Stufen erklärt. Ich habe die Absicht, euch immer wieder die Schlüssel des Verständnisses zu geben, mit dem es leichter ist, den Inhalt von solchen Unterweisungen freizulegen. Ich möchte euch aufzeigen, dass zum Beispiel die Darstellung der Stufen überhaupt nicht der Sichtweise widerspricht, dass es überhaupt keinen schrittweisen Weg gibt. Gampopa sagt er an anderer Stelle „Es gibt keinen stufenweisen Weg!“. Das ist derselbe Autor, der einfach nur eine andere Sichtweise aufzeigt, die sehr hilfreich ist.

Das andere Werk, auf das ich mich immer wieder beziehe und das strukturgebend ist für diesen Dharma-Grundkurs, ist der Kedjug von Mipham Rinpoche: „Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“. Daraus wären im dritten Band die Kapitel 15-18 mit einer sehr ausführlichen Beschreibung verschiedener Arten von Weg geeignet, das Verständnis zu dieser Belehrung zu vertiefen. Um ein paar Stichworte zu geben: Es geht um weltliche Wege, um Wege jenseits der Welt, die ins Erwachen führen, um das, was wir kleines und großes Fahrzeug nennen, um den schrittweisen Weg und den direkten Weg, also direkt ohne Weg. Mipham Rinpoche ist hier sehr, sehr gründlich. Für die, die es genau wissen wollen ist das eine richtige Fundgrube.

Weg der Ursache – Weg der Frucht

Innerhalb des Mahāyāna gibt es zwei verschiedene Ansätze, den Ansatz des „Weges der Ursache“ und des „Weges der Frucht“. Diese beiden Ansätze möchte ich euch erklären, das ist richtig spannend, weil es uns einen Blick auf unsere Praxis ermöglicht.

Meistens dürften wir auf dem „**Weg der Ursache**“ unterwegs sein. Das bedeutet, dass ich jede Menge (positive) Ursachen setze, also ganz viel heilsame Formen des Denkens, Sprechens und Handelns entwickle, die eine Energie aufbauen und schließlich immer häufiger in offenen Geisteszuständen münden. Ich kümmere mich also darum, die richtigen Samen zu setzen. Jeder Gedanke ist ein Same, jede Handlung ist ein Same. Wir nennen das auch den **Weg der Pāramitā**, den Weg der befreienden Qualitäten. Ich praktiziere Freigebigkeit, ich übe mich in Geduld, ich übe mich in heilsamem Verhalten, ich bringe Energie auf den Weg, ich übe mich in Meditation und ich beschäftige mich mit der Unterweisung, um Verständnis zu entwickeln. Dann kontempliere ich die Unterweisungen und dann meditiere ich sie. So entsteht immer mehr Weisheit, Prajñāpāramitā. Dieser Weg der Praxis ist der klassische Weg, von dem meistens die Rede ist. Es ist der Weg der Ursache. Wir kümmern uns darum, die Kräfte aufzubauen, die Samen zu setzen, die es uns ermöglichen, in immer offenere Geisteszustände einzutreten. Dann gibt es den anderen Ansatz, der sagt, dass diese offenen Geisteszustände, die sich dank des Weges der Ursache immer häufiger einstellen, eigentlich immer schon da sind, als Potential sind sie schon vorhanden, so wie die Buddhanatur, die Grundlage des Mahāyāna, des großen Fahrzeugs. Man kann überhaupt nur das Erwachen, Buddhaschaft oder Erleuchtung verwirklichen, weil alles schon in uns angelegt ist. Dieses Potential ist immer schon da. Warum tun wir also immer so, als müsste man sich so anstrengen und so viel tun, um dahin zu kommen?

Betrachten wir einmal „**die Frucht als Weg**“, das Tantra, Vajrayāna – Tantrayāna: Die Frucht als Weg nehmen, bedeutet, sich mit der tiefsten inneren Ahnung zu verbinden, in der Tiefe des Seins eigentlich schon in dieser Dimension der Nicht-Identifikation erwacht zu sein. Wir sind also schon Medizin-Buddha, Yumchenmo, Prajñāpāramitā, Tārā oder Chenresig. Mithilfe dieser tantrischen Methoden nehmen wir direkten Bezug auf zu dem, was wir eigentlich sind. Das könnte eine tolle Abkürzung sein. Es könnte die Dinge viel leichter machen, wenn ich

mich auf authentische Weise damit verbinden kann, was mein eigentliches freies Sein ist. Dann ist die Frucht schon jetzt spürbar und nicht erst nach einer langen Zeit der Entwicklung, in der ich Ursachen aufbaue.

Die Ursache ist unsere Buddhanatur, die wir nähren, von Schleiern befreien und auf dem Weg immer mehr freilegen. Die Frucht ist Buddhaschaft, die Verwirklichung der Buddhanatur. Potentiell ist die schon jetzt in uns präsent. Das Gewahrsein von dem, wie wir eigentlich sind, könnten wir auch unser „wahres Selbst“ nennen. Wir können das als Weg nehmen. Diese Frucht als Weg zu nehmen bedeutet, dass *sati*, unsere Achtsamkeit, sich immer wieder daran erinnert: „Ach, eigentlich bin ich ja Tārā!“ Wir bleiben nicht in der Identifikation stecken, sondern wir sagen uns: „Ich bin ja gar nicht diese Ängste, dieser ganze verstrickende Zirkus!“ In dem Moment fällt das alles ab. Eigentlich ist es so einfach! Dieses einfache, befreite Sein ist ja schon da. Das bedeutet, die Frucht als Weg zu nehmen. Wir nehmen das, was sich in uns tatsächlich schon zeigen möchte, als Basis unserer Meditation. Das dient uns dazu, uns immer wieder daran zu erinnern, wie wir in Wirklichkeit sind.

Beim „Pfad der Ursache“ sprechen wir davon, dass es Schleier aufzulösen gilt, dass es Verdienste aufzubauen gilt, dass wir Pāramitās üben, dass wir alles tun, damit sich diese Buddhanatur ausdrücken kann. Tatsächlich ist das für die allermeisten von uns der absolut realistische und gangbare Weg. Es ist der sichere Weg, auf den man sich verlassen kann. Beim anderen Weg, die Frucht als Weg zu nehmen, gibt es viele Fallstricke. Wie leicht kann sich Stolz einschleichen, eine subtile narzisstische Selbstüberhöhung: „Weißt du, eigentlich bin ich Tārā. Ich brauche mich mit meinen Themen gar nicht zu befassen. Mein Partner kann sagen, was er will, ich bin Tārā“. Das ist ‚spiritual by-passing‘. Es braucht so viel innere Reife, um den Weg der Frucht gehen zu können. Deswegen gibt es da so viele Samayas, so viele begleitende Verpflichtungen, auf die man sich einlässt. Die Beziehung zum Lehrer muss ganz eng sein. Wenn man nicht auf diesem Weg unterwegs ist, braucht man nicht so eine Sorge zu haben, dass sich Māras, die Gegenkräfte des Erwachens, einschleichen. Das ist nicht so stark der Fall, wenn wir den Weg der Ursache gehen: „Ich bin verschleiert, ich sitze hier und unterrichte euch, bin verschleiert und tu mein Bestes“. Ich vertraue darauf, dass mit dem Segen der Übertragungslinie meine Schleier nicht allzu verzerrend wirken. Ich gehe nicht in die Spontaneität der Frucht, sondern bleibe bei der Struktur des Ursachenweges. Das ist der sichere Weg. Ich möchte euch den gerne schmackhaft machen. Der Weg der Frucht ist total inspirierend, ich den unterrichte auch manchmal. Aber er ist oft nicht so effektiv, wie er sein könnte. Wenn man sich anschaut, wie die Westler in den letzten Jahrzehnten den Weg der Frucht praktiziert haben, scheint er nicht so nachhaltig zu sein. Es gibt zwar Momente starker Inspiration, aber dann kippt man wieder aus dieser Erlebnisebene und ist wieder ganz normal. Der Kontrast mit diesen Momenten starker Inspiration ist erheblich. Wenn man sich da nicht ausreichend um die Basis kümmert und nicht wirklich Verdienste, also diese positive Kraft, aufbaut und die Pāramitās übt, dann ist der Weg der Frucht total wackelig. Man muss wirklich diese Basis legen.

Die drei Yanas

Wir begegnen im tibetisch-buddhistischen Umfeld häufig einer Beschreibung der drei Fahrzeuge, auf Sanskrit: Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna. Diese Begriffe haben sich eingebürgert. Den Begriff **Hīnayāna** kann man übersetzen mit „der Weg der Selbstbefreiung“, der individuellen Befreiung. Es ist ein Weg, bei dem ich mich als Praktizierender darauf konzentriere, erst mal selber frei zu werden von allem Leid. Diese Motivation nennt man das „kleine Fahrzeug“. Man könnte es auch einfach das „realistische Fahrzeug“ nennen. Im **Mahāyāna**, dem „großen Fahrzeug“, versucht man, alle Lebewesen mitzunehmen. Das ist völlig unrealistisch, solange man selbst noch nicht Befreiung erlangt hat. Wie soll denn das gehen? Das kann ja nur auf der Ebene des Wünschens stattfinden. Wir denken zwar, wir wären im großen Fahrzeug unterwegs, aber wir haben noch gar nicht die Qualitäten dafür entwickelt. Daher ist es sinnvoll, alles zu tun, um selber in die Befreiung zu finden, auch wenn die langfristige Perspektive ist, alle mitzunehmen. Das wäre das große Fahrzeug der Bodhisattvas. Es ist geprägt durch die Haltung, bei allem, was ich tue, bei allem, was ich praktiziere immer schon daran zu denken, dass es genauso wie um mich auch um alle anderen geht. Landläufig heißt es, der **Vajrayāna**, das Diamantfahrzeug im tantrischen Buddhismus, wäre ein extra Fahrzeug, aber das ist er gar nicht. Das Fahrzeug, das wir Vajrayāna nennen, ist eigentlich Teil des Mahāyāna, des großen Fahrzeugs. Die ursprüngliche Einteilung in drei Fahrzeuge war eine andere: Śrāvakayāna, Pratyekabuddhayāna und Mahāyāna.

Śrāvakayāna

Yāna bedeutet der Weg, Śrāvaka ist der Hörer, Schüler. Śrāvakayāna bezieht sich auf die Schüler und Schülerinnen des Buddha. Es sind diejenigen, die direkt dem Buddha zugehört haben und den Weg der Selbstbefreiung gegangen sind.

Pratyekabuddhayāna

Die Pratyekabuddhas sind ausgestorben. Sie waren Buddhas, allein aus sich heraus, manchmal werden sie Alleinverwirklichter oder die Buddhas-für-sich genannt. Die Pratyekabuddhas sind den Weg der individuellen Befreiung gegangen, den Weg der Praxis, um selber Befreiung zu erlangen. Aber ihre Integration in die Phänomene dieser Welt ging etwas weiter als im Śrāvakayāna. Offenbar gibt es keine Pratyekabuddhas mehr, seitdem Buddhas Unterweisungen in diese Welt gefunden haben. Aber in der ursprünglichen Dreiteilung bildet das Pratyekabuddhayāna das zweite Fahrzeug.

Mahāyāna

Das dritte Fahrzeug ist das Mahāyāna. Für uns ist interessant, dass das eigentlich eine Ausweitung unserer Meditation beschreibt, nicht nur der Motivation. Die Ausweitung der Motivation auf alle Lebewesen habe ich schon beschrieben. Auf dem Weg der Selbstbefreiung ist es vor allen Dingen wichtig, *anatta* zu verstehen, das Nicht-Selbst, vor allem was wir das Nicht-Selbst der Person nennen. Es geht darum, zu verstehen, dass alle Prozesse der *Skandhas*, die Wahrnehmung der verschiedenen Sinnesformen, die Gefühlstönungen und Empfindungen, die Unterscheidungen, die gestaltenden Prozesse, die verschiedenen Bewusstseinszustände, kein Selbst bilden. Wir verstehen, dass darin kein Selbst zu finden ist und dass sie keine verlässliche Grundlage bieten zu behaupten, es gäbe ein Ich. Dies ist die zentrale Erkenntnis, um den Weg der Selbstbefreiung zu gehen, um den Ausstieg aus der persönlichen Verstrickung zu spüren. Diese Erkenntnis ist das Wichtigste, denn damit löst sich alles andere. Die ganze Verstrickung löst sich damit auf, die Faszination einer Sinneserfahrung, dieses Existieren-Wollen und Nicht-existieren-Wollen. Das alles löst sich auf, wenn dieses Nicht-Selbst, keine Seele zu haben, keinen bleibenden Wesenskern zu haben, von innen her klar wird. Jemand, der das vollständig verstanden hat, nennen wir *Arhatis* für die Frauen und *Arhat* für die Männer. Arhatis oder Arhats sind völlig frei von der Illusion eines bleibenden Wesenskerns im eigenen Geistesstrom. Bereits in den Pali-Schriften wird davon gesprochen, dass sich *anatta* und *śūnyatā*, die leere Natur, nicht nur auf den eigenen Erlebnisprozess beziehen, sondern auch auf die anderen Phänomene, also auf alles, was wir ‚die Welt‘ nennen.

Auf dem **Pratyekabuddha-Weg** heisst es, dass diese Ausweitung des Verständnisses, dass die Welt keine Substanz hat, dass es in nichts einen Wesenskern, etwas Bleibendes gibt, schon ausweitet. Es wird jedoch erst bei einem vollen Buddha vollständig. Ich erkläre euch auch, warum: Die Pratyekabuddhas sind nicht in der Welt aktiv. Sie sind keine Bodhisattvas und engagieren sich nicht in der Welt. Sie haben kein Interesse, Schüler zu haben und die Lehre weiterzugeben. Sie haben für sich den Weg gefunden und eine weit entwickelte Erkenntnis erlangt.

Aber auf dem **Bodhisattva-Weg**, der zur Buddhaschaft führen soll, lassen wir uns vollständig auf die Welt ein, das heißt, wir nehmen alle Lebewesen mit. Das hat zur Folge, dass wir mit allen Situationen in der Welt zurechtkommen müssen. Der historische Buddha hatte in seinen fünfundvierzig Jahren Lehrtätigkeit mit mehreren grausamen Kriegen zu tun, in einem wurde sein eigenes Volk ausgelöscht. Es gab Hungersnöte, jahrelange Trockenzeiten, ohne etwas zu trinken für die Menschen. Es gab Zeiten des Überflusses, fünf seiner Schüler waren Maharadschas, also Könige über große Landstriche von Indien. Er hatte mit allen Situationen des Lebens zu tun, hat sich auf alles eingelassen. Ein paar Kriege konnte er verhindern, aber nicht alle. Er war mit Krankheiten der Menschen zugange, mit den sozialen und familiären Konflikten, mit den politischen Konflikten. Um mit all dem zurechtkommen brauchte es ein alldurchdringendes Verständnis. Es brauchte ein Verständnis, das nie aussetzt; es durfte keine Aussetzer geben. Ein Erwachen, das nicht nur die persönliche Freiheit beinhaltet, sondern ein Handeln in dieser Welt für das Erwachen von allen, braucht ein so starkes Gewahrsein von der eigentlichen Natur aller Erfahrungen, dass es nie zu einer Blockade kommt. Dieser Prozess des dynamischen Gewahrens, das Wissens, wie es ist, durchdringt alle Erfahrungen, die auf diesem Planeten, vielleicht auch über diesen Planeten hinaus, möglich sind. Das nennt man vollständige Seins-Erkenntnis. Die Erkenntnis, dass es in diesem Prozess, den wir normalerweise ‚Ich‘ nennen, keinen Wesenskern zu finden gibt, ist eine teilweise Seins-Erkenntnis. Sie führt zur Befreiung. Aber wenn man sich in der Welt engagiert, braucht es mehr. Dann muss jede Situation mit Erkenntnis durchdrungen werden. Es reicht nicht zur Erkenntnis zu gelangen und diesen Körper zu verlassen. Das war aber damals offenbar die Situation. Schon in den Pali-Schriften wird beschrieben, dass viele Arhats kurz nach ihrer Befreiung den Körper verlassen haben, und dass unzählige Arhats ihren Körper verlassen haben, kurz bevor der Buddha starb, weil sie vor

ihm den Körper verlassen wollten. Als er dann den großen Übergang vollzogen hatte, haben noch weitere Tausende Arhats ihren Körper verlassen. Kāśyapa hat dann an alle verbleibenden Arhats einen Aufruf gemacht, im Körper zu bleiben, damit noch genug Arhats übrig sind, um den Dharma weiter zu tragen in dieser Welt. Er hat von den vielen Tausenden, den zehntausend Arhats, die es damals gab, fünfhundert Arhats gefunden, die zum ersten Konzil gekommen sind. Es war nicht einfach, fünfhundert Arhats zu finden, die sich engagieren wollten, um den Dharma in der Welt weiter zu tragen. Sie haben sich in einer Höhle getroffen, 499 waren schon da, Ānanda war der Fünfhundertste. Ānanda war, obwohl er den Buddha die letzten zwanzig Jahre seines Lebens begleitet hatte, noch nicht erwacht. Die Regel war: Man kann nur zum Konzil kommen, wenn man Arhat ist. Kāśyapa sagte zu Ānanda: „Wir brauchen dich, denn du hast ein perfektes Gedächtnis. Hier kommen nur vollkommen Verwirklichte rein. Wir brauchen dich zwar, aber jetzt praktizier mal! Dem Buddha dienen, das ist gut, aber jetzt musst du praktizieren!“ Ānanda praktizierte Tag und Nacht, bis er nicht mehr konnte. Die anderen waren schon versammelt und es war bereits Morgengrauen. Ānanda war völlig erschöpft, setzte sich auf sein Lager und gab nach. Er hörte auf zu praktizieren und es heißt, dass sich in dem Moment, wo sein Hinterkopf das Kissen berührte, sich die volle Seins-Erkenntnis eingestellt hat, sogar mit den entsprechenden Wunderkräften dazu. Es heißt, damals ist Mahāmudrā entstanden, also das Loslassen im Mahāmudrā, damit sich Seinserkenntnis in dem Moment vollzieht, wo wir einschlafen, hat mit Ānanda angefangen. Ein paar Wochen nach dem Tod von Buddha fängt eigentlich Mahāmudrā an. Als Ānanda raus ging aus der Anstrengung und die Kontrolle aufgeben hat, da hat's geschnackelt. Da war alles präsent, alles war reif, es brauchte nur dieses Loslassen. Dann konnte er hinüberfliegen in die Höhle und hat dort alle Lehrreden des Buddha auswendig aufgesagt, begleitet von Kāśyapa und anderen, die ihn darin unterstützt haben.

Der Mittlere Weg

Der Mittlere Weg hat schon mit dem Buddha begonnen, als er die strenge Askese aufgegeben hat. Das ist die ursprüngliche Bedeutung vom ‚**Mittlerer Weg**‘. Eigentlich tauchen in den Lehrreden des Buddha weder das Wort ‚Hīnayāna‘ noch das Wort ‚Vajrayana‘ oder ‚Mahāyāna‘ auf, all das finden wir in den Pali-Schriften nicht. Das einzige Wort, das auftaucht ist ‚**Ekayāna**‘, das taucht in der Satipaṭṭhāna-Sutta auf. Dort ist die Rede von ‚ein Weg‘, das eine Fahrzeug, und dieses eine Fahrzeug ist der Mittlere Weg.

Was ist der Weg des Buddha? Der Weg des Buddha ist ein Weg der **Entreizung**, der Weg des Aussteigens aus der Faszination der Sinnesfreuden. Aber auch der **Weg der rechten Anstrengung** ist ein Mittlerer Weg, auf dem wir aussteigen aus der Faszination, wir steigen aus vom Weg der Askese, der die Sinneseindrücke zu vermeiden sucht, aber wir gehen auch nicht in die Verleugnung zum Beispiel unserer körperlichen Bedingtheit. Die Schritte des Buddha in den Mittleren Weg waren, wieder zu essen, sich wieder zu waschen, sich nicht der Sonne auszusetzen. Es gibt Berichte davon, wie er vorher praktiziert hat, er stand vorher auf einem Bein in der glühenden Sonne und so weiter. Sich auf Kuśa-Gras in den Schatten zu setzen, für uns ist Kuśa-Gras jetzt nicht der angenehmste Sitz, aber es war ein Luxus aus der Perspektive des Buddha, ein weiches, angenehmes Sitzen im Schatten für einen Yogī, der Joghurt zu sich genommen hatte, der sich gewaschen hat. Er wäre fast ertrunken im Fluss, so schwach war er geworden. Er ist wieder zu Sinnen gekommen und ist diesen Mittleren Weg gegangen, nimmt wieder Nahrung zu sich, spricht wieder mit Menschen, setzt sich in den Schatten, ohne Quälerei. Diesen Mittleren Weg ist er gegangen, weil er sich an seine Kindheit erinnert hat, als er damals unter dem großen Apfelbaum saß, während sein Vater mit dem ersten Pflügen des Feldes die Frühlingszeremonie ausführte. Er erinnerte sich, wie er damals in einen ganz natürlich offenen Geisteszustand eingetreten war. Diese Erinnerung kommt dem Fünfunddreißjährigen: „Hey, das ging doch schon mal viel einfacher damals, einfach unter einem Baum, da war gar nichts beabsichtigt.“ Diese Erinnerung, verbunden mit dem Akzeptieren der körperlichen Bedingtheit, dem Annehmen von Nahrung, sich gut um sich zu kümmern, aber ohne anzuhängen an den Sinnesfreuden, das hat ursprünglich den Mittleren Weg ausgemacht. Das ist der Ursprung dieses Begriffes.

Später wurde der Mittlere Weg weiter definiert, und zwar als Weg des Nichtgreifens, weder am Angenehmen festzuhalten noch das Unangenehme wegzudrücken. Es ist der Weg, der wie im Edlen Achtfachen Weg beschrieben, zur rechten Sicht führt, zur befreienden Sicht. Der Buddha hatte ja schon erklärt, dass dieser Weg jenseits der Worte ist. „Wenn wir mit dem Floß des Dharma – die Praxis der Pāramitās, die uns ans andere Ufer bringen – den Strom des Leidens überquert haben und angekommen sind, würdet ihr dann das Floß noch mit euch tragen? Nein, wir tragen doch kein Floß mit uns, wenn wir schon am anderen Ufer sind!“ Damit meinte der Buddha, der Mittlere Weg ist ein Weg, auf dem wir die Worte, die uns auf dem Weg geholfen haben, schlussendlich hinter uns lassen. Damit

ist der klare Unterschied gemacht zu einer Philosophie. Der buddhistische Weg ist keine Philosophie. Es ist kein Gedanken- oder Worte- oder Begriffsgebäude. Es ist ein Weg des Erwachens ins Sein, wo wir schlussendlich alle Anschauungen, Sichtweisen und Begriffe hinter uns lassen, um einzutreten ins So-Sein, und das So-Sein gibt uns dann die Worte. Das Verbundensein mit den Situationen, dieses völlige Präsentsein mit dem, was die Leute brauchen, bringt dann den spontanen Dharma in uns zum Ausdruck. Der darf jederzeit neu sein. Der sucht sich immer neue Worte, neue Formulierungen. Das ist der Mittlere Weg.

Der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht

Innerhalb des Weges der Frucht, dem Vajrayāna, gibt es noch weitere Unterteilungen. Man spricht dort von **Kriya-Tantra**, **Carya-Tantra**, **Yoga-Tantra**, **Anuttarayoga-Tantra**, das noch weiter unterteilt wird in **Vater-Tantra**, **Mutter-Tantra** und **nonduales Tantra**. Das sind noch einmal sechs *Yānas*, die zu den anderen drei dazukommen. Durch diese sechs zusätzlichen *Yānas* wird ein wachsendes Vertrauen in die Natur unseres Seins beschrieben. Man könnte das auch Selbstvertrauen nennen. Anfangs ist das das Vertrauen in unsere grundlegende Buddhanatur, unsere grundlegend erwachte Natur noch schwach ausgeprägt. Auf dieser Ebene der Praxis hat man das Bedürfnis, den Buddha, den Yidam, die Gottheiten vor sich zu spüren. Man könnte sagen, dass das eine Form der Anbetung ist, um Segen zu empfangen. Man traut sich noch nicht wirklich zu sagen: „Ja, in mir ist auch Buddha.“ Dieses Vertrauen ist noch nicht ausgeprägt. Mit der Zeit und mit der Praxis entwickeln sich diese tantrischen Praktiken. Und tatsächlich ist das Vertrauen in diesem Geistesstrom Buddha. Das Buddha-Gewahrsein, also mich selbst als Yidam zu sehen, als Chenresig, Tārā und so weiter, ist wahrer, als mich als Person zu sehen. Es ist näher an der Wirklichkeit zu sagen, „Das hier ist Chenresig“, als zu sagen, „Das hier ist Tilmann“. Das, was in mir Chenresig oder Tārā oder Buddha ist, geht sogar nach diesem Leben weiter. Das geht in die nächsten Formen des Erlebens nach dem Tod. Alles, was Tilmann ist, bleibt zurück, aber dieses dynamische, offene Gewahrsein frei von Mittelpunkt und die natürlichen Qualitäten von Liebe und Mitgefühl sind immer da. Es ist wie unwandelbar. Es ist dynamisch, aber im Gegensatz zu den Pirouetten von Tilmann ist darauf total Verlass. Das bedingte Leben ist ständig im Wandel, während die grundlegende Natur des Seins verlässlich ist. Es ist viel angemessener zu sagen, dass diese grundlegende Natur des Seins das Eigentliche ist, ohne sie zu einem Ding zu machen. Die Entwicklung durch diese Tantras, durch die wir gehen, ist eine Entwicklung in diesem Selbstvertrauen.

Wenn wir im Anuttarayoga-Tantra ankommen, dann beginnen die Sadhanas normalerweise mit einem Mantra, wie OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVA DHARMAḤ SVABHĀVA ŚUDDHO’ HAM oder dem ŚŪNYATĀ-Mantra. Dann heißt es: „In einem Augenblick erscheine ich in der leeren Dimension aller Dinge als ...“ Ich erscheine als der Buddha, auf den ich meditiere. ‚In einem Augenblick‘ drückt dieses Vertrauen aus. Ich brauche mich nur daran zu erinnern, das Mantra löst alle Fixierungen auf. Das ist dieses Durchtrennen, alle Identifikationen mit meinem normalen Sein werden aufgelöst.

Die wahre Natur aller Phänomene ist rein. In gleicher Weise ist mein wahres Wesen rein. Daraus entsteht der neue dynamische Ausdruck, das ist im Grunde die aktive Form meines wahren Selbst. Das ist echte tantrische Praxis, das ist die tiefere Form. Dann verlässt die tantrische Praxis über die Schritte von Vater-, Mutter- und non-dualem Tantra all die Repräsentationen und geht hinüber in das non-duale Tantra. Man visualisiert sich nicht mehr als Yidam, als eine Form. Das ist dann Mahāmudrā und Dzogchen, das Verweilen ohne Bezugspunkte. In der Anuttarayoga-Tantra-Praxis wird das immer in der Vollendungsphase geübt. Die Abschnitte der Meditation, in denen wir visualisieren, ist die Entstehungsphase. In der Vollendungsphase gibt es nur noch das natürliche Sein. Genau dann kommen wir im Mittleren Weg an, jenseits aller Standpunkte, aller Bezüge, Referenzen, ohne eine Rolle einzunehmen, ohne irgendetwas zu vergegenständlichen. Das ist die Mahāmudrā-Sicht dessen, wie sich unsere Praxis aus dem bereits Erklärten in ein immer tieferes Vertrauen, in die Natur des Seins entwickelt, die von anderen als Selbstvertrauen interpretiert wird. Aber im Grunde genommen ist es das Vertrauen ins Nicht-Selbst, in das, was wir eigentlich sind jenseits von allem Ich-Bezug. Das kann man auch das „wahre Selbst“ nennen. Das ist der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht.

Der Mittlere Weg – Bezug zu unserer Praxis

Die Dharma-Unterweisungen, die wir erhalten, erschließen sich uns in ihrer tieferen Bedeutung, wenn wir die Frage stellen: „Wie kann ich das anwenden?“ Ihr dürft ein Dharma-Buch nie wie ein Lehrbuch in der Schule lesen. Da stehen zwar auch Listen und Beschreibungen, aber es ist kein abstraktes Wissen. Es enthüllt sich uns nur, wenn wir

uns fragen: „Wie würde das für mich aussehen?“ Der Buddha sprach zuerst vom Mittleren Weg. „Wie sieht also dein Mittlerer Weg aus?“ Zu Anfang praktizierte der Buddha in Askese, auf einem Bein stehend im Sonnenlicht, ein Sesamkorn pro Tag essend, Moos auf den Schultern, die Insekten krabbelten ins Ohr und so weiter. Das sind Tapas, so nennt man diese Übungen. Das war nicht ein bisschen Entsagung, ein bisschen Einsiedler, ein bisschen fasten, sondern eine krasse Form der Askese. Der Buddha hatte damals alle Methoden getestet, die in Indien zu dieser Zeit gang und gäbe waren. Nackt-Asketentum mit diesen Tapas war eine der Formen.

Die *Dhyānas* hatte der Buddha schon gemeistert, die beiden Meister sind namentlich bekannt. Beide hatten ihn gebeten, ihr Nachfolger zu werden. Aber er wusste, dass das noch nicht die Befreiung von Leid ist. Er dachte, wenn er dieses Haften am Körper auflösen könnte, müsste das die Befreiung sein. Aber es klappte nicht, egal, wie heftig die Askese war. Die anderen konnten nicht mehr folgen, er war allen voraus in der Intensität dessen, was er praktizierte. Sechs Jahre war er auf diesem Weg von meditativer Praxis und Askese. Wie würden wir die andere Seite, das Gegenteil von dieser Praxis nennen? Am besten würde Hedonismus passen, nennen wir es „Haften an Sinnesfreuden“. Der Weg der Askese ist für die meisten keine große Versuchung, aber das Haften an Sinnesfreuden ist es schon. Wenn beispielsweise mal das Salz beim Essen fehlt, oder das Essen versalzen oder angebrannt ist, oder einem der Geruch nicht passt... – Die Frage ist: „Was ist in diesem Moment die Praxis?“, wenn durch Askese oder durch Haften an Sinnesfreuden Leid entsteht. Der Mittlere Weg löst sich aus beiden, weil beide zu Anspannung führen. Beides führt zu Stress, zu Dukkha, zu mentalem und körperlichem Unwohlsein. Wir nennen das gerne Verstrickung. Wir können unser Haften erkennen, wenn wir etwas nicht so bekommen, wie wir es uns wünschen, damit haben wir dann Mühe. Askese ist die Verstrickung in ein Ideal, wie zum Beispiel ein spiritueller Mensch sein sollte: So jemand muss schweigen, möglichst wenig essen und schlafen, und so weiter. Darin liegt eine Identifikation. Bei beiden Seiten, egal, ob spirituell verbrämt oder weltlich, wird Haften an Sinnesfreuden praktiziert. Die Mechanismen, die da greifen, sind Identifikation. Das ist nicht der Mittlere Weg. Der Mittlere Weg ist aber nicht einfach die Mitte zwischen den beiden, ein bisschen Askese und ein bisschen Haften an Sinnesfreuden, ein bisschen identifiziert sein nach dem Motto: „Ich bin eine spirituell Praktizierende, ich trinke keinen Alkohol, esse keinen Knoblauch, ein bisschen Askese muss ja sein, aber ab und zu gönne ich mir ja doch...“ Das ist nicht der Mittlere Weg. Der Mittlere Weg beschreibt nicht die Mitte zwischen zwei Extremen. Er ist das Durchtrennen aller Verstrickungen, er führt jenseits der Pole! Es ist eine Art des Seins, wo weder ein Haften an Sinnesfreuden stattfindet noch ein Abwehren von Sinneserfahrungen mit der Identifikation, „es alles ganz anders zu machen, als Leute es normalerweise machen.“ Der Mittlere Weg durchtrennt alle Identifikationen und löst sie auf.



Es gibt bis heute unter Theravāda-Mönchen die Praxis, mit der Bettelschale von Haus zu Haus zu gehen. Diese Schale ist ziemlich groß, da passt viel rein. Die Dorfbewohner, die ihnen etwas zu essen geben, richten die Gaben ordentlich an. Es gibt sogar mehrstöckige Almosenschalen mit Einsätzen. Die Mönche bekommen Vorspeise, Reis, Gemüse und Dessertschälchen. Es gibt bis heute die Praxis, alles zu nehmen, zu durchmischen – egal, welcher Geschmack – und dann zu essen. Das ist ein Überbleibsel der Askese. Es hat unglaubliche Auswirkungen, weil wir direkt mit unserem Anhaften an getrennte Geschmäcker konfrontiert sind. Im Magen kommen sowieso alle zusammen. In dieser Übung wird es schon gemacht, bevor das Essen den Gaumen passiert. Das ist ungefähr so, wie wenn ihr mit eurer Freundin in einen Second-Hand-Laden geht und Kleidung für euch ausgesucht wird. Es wird einfach irgendwas genommen und ihr lauft dann in dieser Kleidung rum. Das ist dann die Konfrontation mit unserem Anhaften an einem Stil. Stellt euch vor, ihr müsstet in Klamotten rumlaufen, die ihr euch gar nicht nach eurem Geschmack ausgesucht habt. Oder ihr müsst Essen zu euch nehmen, das ihr euch nicht ausgesucht habt. Das ist eine Provokation, um die eigenen Anhaftungen überhaupt einmal zu spüren. Ist ja egal, welchen Stil wir haben, ob wir als Heavy Metal rumlaufen oder im Smoking. Es geht darum, sich auf alles einlassen zu können, ohne mit der Wimper zu zucken, das ist Flexibilität des Geistes! Es geht nicht darum einen neuen Stil zu kultivieren. Wir als Ekayāna-Praktizierende laufen jetzt alle in Jeans rum, wir haben unseren Stil. Und plötzlich entsteht wieder das Anhaften am den Stil dieser spirituellen Gruppe. Aber es geht darum, alles zuzulassen, mit allem zurechtzukommen, mal auf dem Boden zu schlafen und mal in einer Luxus-Suite, ohne dass dadurch in unserem Geist irgendetwas anders wird. Es geht darum, dass die Weite des Geistes immer gleich bleibt. Das ist mit dem Durchtrennen von all diesen Fixierungen gemeint. Wenn wir daran ein bisschen arbeiten könnten, würden wir sehr viel angenehmere Mitbürger werden. Es ist dann nicht mehr so tragisch, wenn das Essen so oder anders ist und wenn wir mal nicht so freundlich bedient werden. Und es geht noch viel weiter, es betrifft alle Sinneseindrücke, und auch die Kommunikation. Es umfasst alles, was wir über uns hören, zum Beispiel üble Nachrede, da bleibt unser Geist dann frei. Das bedeutet nicht, ein bisschen Lob und ein bisschen Tadel, sondern es ist egal, ob wir Lob oder Tadel bekommen; es geht durch, es ist nicht ein bisschen von beiden Seiten der Hälfte. Das ist mit „Mittlerer Weg“ gemeint.

Meditation im Mittleren Weg

Wenn wir den Mittleren Weg in unserer Praxis üben, beginnen wir so wie der Buddha. Wir halten uns von einer schlaffen Haltung fern, die einfach nur Faulheit ausdrückt, die den Geist dumpf macht. Wir üben aber auch keine übermäßige Anstrengung. Es geht um den richtigen Tonus, sodass wir mit unserem Gewahrsein, unserer Achtsamkeit voll präsent sein können mit dem, was ist. Und obwohl gerade sitzen so gepriesen wird, ist es kein fixierendes Geradesitzen, wo sich alles anspannt und verkrampft, sondern ein fließendes Geradesitzen. Unser Körper, unsere Muskeln, Sehnen, Faszien, alles bekommt die Botschaft des fließenden Seins. Die kleinen, natürlichen Bewegungen werden nicht blockiert. Jedes Einatmen, Ausatmen bringt es mit sich, dass sich die Wirbelsäule ein wenig bewegt, Brustkorb, Bauch, Schultern. Das übertragen wir auch in die anderen Bereiche. Klänge, wie jetzt die Stimme, bewegen unseren Geist kurz. Wir bleiben offen und fließen mit, so wie der Himmelsraum offen ist für die Winde, die hindurch blasen. Sinneserfahrungen sind so etwas wie die Bewegungen des Windes. Wir üben uns darin, nicht an diesen Sinneserfahrungen festzuhalten und sie gleichzeitig auch nicht zu blockieren. Das gilt auch für geistige Bewegungen, Denken, Fühlen, Impulse, Erinnerungen und so weiter. Es darf alles auftauchen, sich zeigen. Da ist kein Wegschieben, kein Festhalten und kein Weiterverfolgen. Den tiefen Mittleren Weg, den Nāgārjuna gezeigt hat, praktizieren wir ebenfalls, gerade jetzt. Wir brauchen keinen Standpunkt einzunehmen, ob etwas existiert oder nicht. Erleben findet statt und ist von leerer Natur, nicht fassbar, erfahrbar und in ständigem Wandel, ohne je still zu stehen. Diese Person, die das alles hört, ist als etwas Fixes gar nicht zu finden. Wenn wir in das eigene Gewahrsein hineinschauen und spüren, wie es ist, alles zu hören, alles zu denken, dann ist das wie der wie Raum, Raum ohne Mittelpunkt.

Irrige Sichtweisen auf dem mittleren Weg

Wir, als spirituelle Richtung, sehen die Dinge oft so: Irrige Sichtweisen sind immer die der anderen und die rechte Sichtweise ist immer die, die ich habe. Das ist vor allem oft zu beobachten, wenn wir in der Mahāyāna- und der Kagyü-Linie unterwegs sind. Wir meinen, die Dinge müssen in einer bestimmten Weise gesehen werden und alle anderen, die das anders sehen, wissen es halt nicht so gut, Pech, aber okay, vielleicht wird das Karma ja noch mal besser... Mittlerer Weg heißt jedoch nicht, die rechte Sicht gepachtet zu haben. Deshalb steht bei Buddha als sechstes Wurzel-Kleśa – *mūla-kleśa* – das Durchtrennen von jeder Identifikation, von irgendeiner Sicht. Es gibt

unterschiedliche Sichtweisen. Manche Sichtweisen sind die förderlicher als andere, aber letztendlich lernen wir, keine Meinung aufzubauen, keine Sicht. Wir gehen „jenseits aller Sichtweisen“. Das ist jedoch keine agnostische Haltung. Der agnostische Standpunkt wäre, prinzipiell an nichts glauben, er vertritt, dass es sowieso keine Wahrheit gibt. Aber das ist auch wieder eine Meinung, das ist wieder ein Standpunkt, den jemand einnimmt, der sich Agnostiker nennt. Das ist aber mit „jenseits aller Sichtweisen“ nicht gemeint. Wir haben die irrigen und die rechten Sichtweisen durchlebt, und wir haben sie hinter uns gelassen. Wir haben gemerkt, dass selbst die beste Sicht aus der Erfahrung des Letztendlichen immer noch eine Lüge darstellt, mit der man immer noch versucht, etwas zu fassen. Wir kommen an in dem offenen Sein, ohne Standpunkte einnehmen zu müssen. Der Ich-Standpunkt ist weg, es besteht keine Notwendigkeit, sich gegen andere abzugrenzen und zu bewerten. Das fällt weg. Die Notwendigkeit, das Sein in Worte zu gießen und beschreibbar zu machen, fällt weg. In der Abbildung habe ich das extra so dargestellt, wie ein Pfeil, wie ein Schwert. Man nimmt noch das Schwert des Mañjuśrī dazu. Die Erklärungen des Buddha von dem, wie es eigentlich ist, rauschen durch und ziehen uns die Pantoffeln aus von allen Sichtweisen.

Das ist es, worum es eigentlich geht. Das heißt aber nicht, dass wir durch die Welt gehen und sagen: „Der Tilmann hat gesagt, wir sollen keine Sicht mehr haben. Für mich hört der Weg hier auf. Ich habe das kapiert, ich habe einfach keine Meinung. Frag mich, was ich gerne mag, ob ich lieber Karotten oder Bohnen zum Mittagessen möchte – keine Meinung.“ So kam ich aus dem Kloster. Meine Partnerin verzweifelte, weil mir erst einmal alles egal war. Egal im Sinne von, man mischt ja sowieso seine Nahrung im Magen durch, dann komme auf den Teller, was will, ist ja egal. Ich musste lernen, dass es nicht darum geht, sondern dass es gut ist, hier und da Vorlieben auszudrücken, zum Beispiel zu sagen, dass einem etwas nicht so schmeckt, dass etwas dem Organismus nicht so gut tut. Aber es wird keine Energie reingesteckt, dass etwas nur so sein darf. Alles bleibt flexibel. Es ist doch ein Geschenk an jemanden, der oder die gut kocht, zu sagen: „Ich hätte heute Abend gerne Spätzle mit Pfifferlingen.“ Die Person freut sich dann, das zuzubereiten. Darin liegt keine Fixierung. Und wenn es dann Rösti gibt, ist das auch nicht schlimm.

Man kann unter Buddhisten das Leid der „Ist-ja-nicht-so-wichtig-Haltung“ beobachten. Darum geht es aber nicht. Es geht darum, dass die innere Flexibilität gewahrt bleibt, selbst wenn mir etwas wichtig ist und gut tut; dass es nichts ausmacht, wenn es das dann mal nicht gibt; dass das den Geist nicht in Aufruhr versetzt, nicht aufwühlt. Darum geht es. Es ist gut, wenn wir auf unsere Gesundheit achten, es ist gut, wenn wir Kleider tragen, in denen wir uns wohlfühlen. Aber wenn es dann mal anders ist, bleibt der Geist frei vom Hadern mit dem Schicksal. Es ist wie mit dem Gesundsein und dem Kranksein. Wir müssen auch damit auskommen, dass wir krank sind, dass wir älter werden, dass wir irgendwann den großen Übergang vollziehen müssen. Diese tiefe Akzeptanz von dem, was das Leben bringt, ist mit der Aussage in den Vier Unermesslichen gemeint: „Bei nah und fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen“. Dieser große Gleichmut ist nicht groß, weil er in der Quantität groß ist, sondern weil das der non-duale Gleichmut ist. Das ist die Erkenntnis des Nicht-Selbst, die tiefe Weisheit, die die wahre Natur aller Phänomene erkennt und deswegen gleichmütig bleibt.

Es ist wichtig, dass ihr die Bedeutung des Mittleren Weges richtig versteht: Keine Meinung bedeutet, ich habe keinen eigenen Standpunkt. Der ausgrenzende Standpunkt wäre zu sagen: „Mit jemandem, der AfD wählt, spreche ich schon einmal gar nicht.“ Derzeit wählen 30-40% der Jungwähler AfD. Spreche ich mit all denen nicht mehr? Wenn ich als Bodhisattva unterwegs bin, brauche ich eine unglaubliche Flexibilität der Sichtweisen, der Kleidungsweisen, der Geschmäcker, dessen, was ich esse und trinke. Ich muss flexibel sein. Ich erinnere mich, wir waren alle Mönche und fragten Gendün Rinpoche: „Wie machen wir das denn, wenn wir unsere Freunde und Freundinnen nach dem Retreat wiedersehen? Die gehen in Discos und so.“ Und seine Antwort war: „Geht einfach mit in die Discos.“ Dann war noch das Thema mit dem Rauch: „Den Rauch betrachtet ihr einfach als den Dharmakāya und ihr geht da durch.“ Das kommt aus diesem Geist. Es gibt keine Orte, an denen ich mich als Bodhisattva nicht aufhalten dürfte. Es gibt nichts Unreines oder Reines da draußen. Die Reinheit ist das Nicht-Anhaften, und das ist der Mittlere Weg. Zu diesem Thema gibt es sehr viele Quellen, in denen man das nachlesen kann. r sind sich alle Meister einig. Ich habe nur zitiert, was ohnehin gelehrt wird. Der Mittlere Weg ist auch immer der eine Weg, der Weg des liebevollen Gewahrseins, ein annehmendes, liebevolles, offenes, mitschwingendes Sein, in dem wir nicht fixieren, festhalten, sondern in jeder Situation im Fluss des Erlebens, im fließenden Gewahrsein bleiben.

Fragen der Teilnehmer/-innen zu den verschiedenen Wegen:

Teilnehmer/-in: Als Schüler des keiner buddhistischen Linie angehörenden erleuchteten Mahāmudrā-Meisters Osho, ist mir der Weg der Praxis des Achtfachen Pfades und der Pāramitās erst einmal fremd. Osho hat oft darauf hingewiesen, dass authentisches ethisches Verhalten nur aus Bewusstheit entstehen kann. Den christlichen, jüdischen und islamischen Weg, durch das strenge Einhalten von Moralvorschriften ein guter, frommer, gottgefälliger Mensch zu werden, hat Osho durchweg abgelehnt und stets davor gewarnt. Bitte sprich über den grundlegenden Unterschied zwischen moralistischer Konditionierung mit oftmals nicht heilsamem, widernatürlichem Verhalten und der authentischen heilsamen Praxis des Achtfachen Pfades und der Pāramitās.

Lama Lhündrup: Mit diesem Verständnis, dass Regeln nur Richtlinien, also Guidelines, sind, wird dem Menschen erst einmal abgenommen, selber alles herausfinden zu müssen. Gute Regeln sind Vereinbarungen, die uns vor vielen Irrtümern bewahren. Wir wissen aus der Osho-Szene, wie viele Irrtümer und Fehler es dort gegeben hat, weil es nicht ausreichend viele solcher Richtlinien gab. Alles war möglich. Und wo alles möglich ist, wird alles ausprobiert. Aber nicht jeder hat die Weisheit, rechtzeitig zu spüren, wo etwas in eine schiefe Richtung läuft. Deswegen ist es sinnvoll, heilsame Richtlinien zu haben, an denen sich Menschen orientieren können, die ihnen aber genug Raum geben zu experimentieren und herauszufinden, was denn diese Bewusstheit ist, aus der dann ein wirklich respektvolles Verhalten kommt. Das ist der große Vorteil von dem, was Religionen uns anbieten. Sie geben uns eine Orientierung, in welche Richtung es gehen könnte. Und in diesem Feld müssen wir dann erwachsen werden und merken, dass es sich bewährt, was auf dem buddhistischen Weg als die zehn heilsamen Handlungen beschrieben wird. Ein Großteil der heilsamen Handlungen ist damit abgedeckt. Das gilt auch für die nicht-heilsamen Handlungen. Dann gibt es gelegentlich Ausnahmen, wo wir nicht so recht wissen, was eine gute Entscheidung wäre. Zum Beispiel beim Thema Abtreibung ist es nicht immer einfach, oder bei Euthanasie; unsere Katze, unseren Hund einschläfern lassen, oder aktive Euthanasie am Menschen. Wir wissen nicht so ganz, wo der wirklich heilsame Weg ist. Wir müssen es herausfinden. Niemand kann uns das durch Regeln abnehmen, wir müssen es selber spüren und herausfinden.

Ein Regelwerk, das fixiert und zu einem unumstößlichen Regelwerk wird, hat immer zur Konsequenz, dass Menschen oder auch Tiere durch das Einhalten der Regeln mehr verletzt werden, als wenn man damit flexibler und mit höherer Bewusstheit umgehen würde. Dieser Anspruch, dass alle diese Bewusstheit haben, um dann ohne Regeln zu handeln, ist eine völlige Überforderung der Menschheit. Das war auch eine Überforderung der Osho-Schüler. Von daher würde ich sagen, wir gehen einen guten, weisen Weg und halten uns weitgehend an die Erfahrungen der früheren Generationen, also respektvolles Miteinander auf allen Ebenen, an diese goldene ethische Richtlinie, andere genauso zu behandeln, wie wir behandelt werden wollen. Es ist gut, diese goldene Regel tief im Herzen zu tragen und dann schauen wir mal, wie weit unsere Bewusstheit tatsächlich in der Lage ist, noch bessere Wege zu finden.

Es geht nicht nur um ein Experimentieren um des Experimentierens willen. Bei diesem Experimentieren entsteht in den meisten Fällen großer Schaden. Es gibt viele spirituelle Gruppierungen, die diese Experimente ausgeführt haben, und dabei ist sehr viel Schaden entstanden. Da sind wir auf dem buddhistischen Weg etwas bedächtiger. Es gibt bei uns diese Freiheit, dass aus der Bewusstheit heraus die Entscheidungen getroffen werden. Es gibt kein normatives Regelwerk. Man kann für Buddhisten nie sagen: „So musst du handeln!“ Letzten Endes entscheidet die heilsame Motivation, wie es tatsächlich umgesetzt wird und welche Auswirkung es hat.

Teilnehmer/-in: Schließen sich Weg der Ursache und Weg der Frucht gegenseitig aus oder ergänzen sie sich sogar? Kann erst der Weg der Selbstbefreiung beschritten werden und dann der Bodhisattva-Weg?

Lama Lhündrup: Ich glaube, du bringst das richtig auf den Punkt. Wenn ich meine persönliche Praxis beschreiben würde, verbinde ich den Weg der Ursache mit dem der Frucht. Für mich ist das eine wunderbare Ergänzung. Eigentlich ist der Weg der Ursache die Basis und der Weg der Frucht hilft mir, auf dem Pfad der Ursache nicht so verkrampft zu werden, weil ich mich immer wieder daran erinnere, dass es nirgendwo hingeht, dass die Frucht schon da ist, dass das freie offene Sein kein Ziel sein, sondern nur jetzt gelebt werden kann.

Entsprechend dem Verständnis vom Bodhisattva-Weg ist es eindeutig so, dass man den Weg der persönlichen Befreiung auf jeden Fall als Teil des Bodhisattva-Weges praktizieren muss. Es gibt nicht die Möglichkeit, den Weg der Befreiung für alle Lebewesen zu gehen, ohne selbst auch ins Erwachen zu gehen. Wir wüssten gar nicht, wie wir den anderen helfen sollten, wenn wir nicht selber erwacht sind. Das geht einfach nicht. Wir müssen selbst in die Befreiung gehen. Deshalb ist der Weg der Selbstbefreiung immer ein integraler Bestandteil des Bodhisattva-Weges. Wenn das anders dargestellt wird, dann aus der Perspektive, dass man sagt: Innerhalb des Bodhisattva-Weges wird auch der Weg der persönlichen Befreiung mit der Motivation gegangen, dass er allen zugutekommt, dass er

letztendlich in eine Bodhisattva-Aktivität mündet. Das habe ich auch schon gehört, das ist durchaus vertretbar, unterscheidet sich aber gar nicht so sehr von einem Theravāda-Ansatz. Auch die gehen ihren Weg immer zum Wohle aller Lebewesen. Es gibt auch im Theravāda Bodhisattvas. Der Unterschied liegt letzten Endes in der Bereitschaft, zum Wohle aller wiederzukommen, auch wenn es bedeutet, immer wieder eine menschliche Geburt oder andere Geburten im Daseinskreislauf anzunehmen und das bewusst anzustreben. Das ist der große Unterschied.

Wenn Praktizierenden von ihrem Lehrer, zum Beispiel von Karmapa, empfohlen wird, bitte richtet euch auf Dewachen aus und geht nach dem Verlassen des Körpers nach Möglichkeit nach Dewachen, dann handelt es sich nicht um den totalen Bodhisattva-Weg. Auf dem Weg der Theravādins gibt es etwas Vergleichbares, das nennt man die Nicht-mehr-Wiederkehrer. Da gibt es auch Dimensionen, geistige Bereiche, in denen die Praxis weitergeht, ohne dass man unbedingt zurückkommt. Das ähnelt sehr dem Dewachen. Zum Glück ist Dewachen eine geistige Bodhisattva-Dimension, aus der man wiederkommt. Aber darüber wird nicht so viel erzählt. Es heißt immer: Hauptsache, ihr seid mal im Trockenen, Hauptsache, ihr geht in den Bereich, wo ihr sicher seid. Alles andere schauen wir später. Denn die Realität zeigt, dass wir überfordert sind.

Stellt euch einmal vor, ich würde noch zwanzig Jahre leben und verlasse dann meinen Körper. Wo ist die Welt in zwanzig Jahren? Wie viel Dharma gibt es? Dann werde ich irgendwo geboren, zum Beispiel in Namibia. Habe ich die innere Geisteskraft, in Namibia den Weg wieder zu finden und den Bodhisattva-Weg zu gehen? Da gehe ich ein großes Risiko ein. Kann sein, dass ich voll in irgendwelchen Fehden oder Hungersnöten verloren gehe. Diese Bereitschaft zurückzukommen ist auf der Ebene des Wünschens super. Auf der Ebene der realistischen Umsetzung brauchen wir die persönliche Verwirklichung, die so stark sein muss, dass sie uns bei einer erneuten Geburt trägt, selbst wenn wir keine Lehrer finden. Dafür braucht es eine sehr starke Verwirklichung. Deswegen macht man Wünsche, dass man im Falle einer Rückkehr auf jeden Fall in der Nähe von authentischen Lehrern wiederkommt, sodass man möglichst früh im Leben wieder die Unterweisungen hören und in deren Schutzkreis aufwachsen kann. Aber das gelingt nicht immer. Auch dafür muss man die entsprechenden Voraussetzungen haben und es muss Orte geben, wo der Dharma gelehrt und praktiziert werden kann. Das ist gar nicht sicher.

Teilnehmer/-in: Ich habe noch eine Frage zu den rechten und den irrigen Sichtweisen, weil ich das nicht auf mein Leben übertragen kann. Du hast gesagt, es geht nicht darum, keine Meinung zu haben, sondern darum, jede Identifikation zu durchtrennen. Ich setze mich sehr für Feminismus ein, gegen sexuelle Gewalt. Im Allgemeinen möchte ich schon weniger an Dingen anhaften, aber es kann kein Ziel für mich sein, mich nicht mehr mit dieser Haltung zu identifizieren und das nicht mehr als einen Teil meiner Identität zu verstehen. Da frage ich mich, wie ich das mit dem buddhistischen Weg verbinden kann.

Lama Lhundrup: Das geht schlecht. Ich würde sagen, diesen Teil deiner Identität behältst du erst einmal und arbeitest zuerst an Identifikationen, die weh tun. Denn die von dir geschilderte Identifikation macht dir Freude. Da steht es jetzt nicht an, zu meinen, du müsstest anders werden. Aber du könntest insgesamt in deinem Engagement etwas lockerer werden. Wenn du zum Beispiel hörst, dass ich beim Sprechen nur die männliche Form wähle, könntest du das gelassen nehmen, einfach schmunzeln und dir sagen: „Ja, der Typ wird es auch noch lernen.“ Das braucht für dich kein großes Hindernis zu bilden, da kann mehr Entspannung reinkommen. Für mich zum Beispiel wäre das, nicht mehr so identifiziert zu sein, obwohl es absolut zu meinem Sein dazu gehört, möglichst ökologisch unterwegs zu sein. Da möchte ich auch keine Abstriche machen, aber es ist keine Fixierung.

Teilnehmer/-in: Wenn es darum geht nachzuspüren, wenn man sich verstrickt fühlt, komme ich manchmal an einen Punkt, wo ich weiß, dass mich etwas getriggert hat. Mit diesem Nachspüren drehe ich manchmal im Kreis, ich bin angespannt, will das Anspannen nicht und lande wie in einer Spirale. Ich stelle mir die Frage, ob ich in die Buddha-Visualisierung gehen soll, wenn ich in dieser Spirale bin, um in die Weite zu kommen und aus dem Eigenen besser herauszufinden. Das andere gelingt mir auch immer wieder gut, und so würde das für mich einen guten, sinnigen Schluss geben.

Lama Lhundrup: Ja, das fühlt sich stimmig an. Immer wenn wir merken, dass wir uns im Kreis drehen, dass dasselbe wiederkommt, wir dasselbe denken und fühlen, dann scheint es an der Zeit zu sein, nicht weiter nachzuspüren und dem nachzugehen, sondern für eine Weile den Ausstieg zu finden. Welche Methode du dann anwendest, entscheidest du selbst. Dieses Drinbleiben im Erforschen und Erspüren eines emotionalen Konfliktes bringt nichts, wenn wir beginnen, uns im Kreis zu drehen. Dann ist es gut, rauszugehen und später wiederzukommen.

Teilnehmer/-in: Ich möchte dich bitten, meine Verwirrung bezüglich des Begriffs Tantra aufzulösen. Ich fand es sehr erhellend zu hören, dass es im Tantra darum geht, sich auf dem Weg der Frucht über Visualisierung mit der Frucht

zu verbinden. Auf der anderen Seite gibt es Tantra-Kurse, die auf körperliche Freuden als Weg abzielen. Das scheint mir eher in den Bereich von Hedonismus zu fallen.

Lama Lhündrup: Das hat damit zu tun, dass das Wort Tantra ein in Indien sehr geläufiges Wort ist. Es gibt buddhistisches Tantra und Hindu-Tantra. Das macht schon einen riesigen Unterschied. Aber auch das, was Neo-Tantra genannt wird in diesen Kursen, auf die du dich beziehst, ist nicht das Tantra, von dem ich spreche. Ich habe vom buddhistischen Tantra gesprochen. Wenn ich dir eine kleine Definition mit auf den Weg geben darf: Das Wort Tantra selbst bedeutet Kontinuität. Im buddhistischen Tantra praktizieren wir die Kontinuität des erwachten Bewusstseins, die Kontinuität von *yeshe*, von zeitlosem Gewahrsein. Diese Kontinuität soll durch die tantrischen Methoden unterstützt werden. Es geht darum, dass wir möglichst kontinuierlich mit unserem eigentlichen Potential verbunden bleiben, in diesem Gewahrsein der Einheit von Mitgefühl und Weisheit kontinuierlich aufzugehen. Das ist das Anliegen des buddhistischen Tantra.

Teilnehmer/-in: Du hast mal gesagt, nicht was ich erlebe, ist mein Karma, sondern wie ich es erlebe. Das fand ich wunderbar, das hat mir sehr viel Verständnis, Erleichterung und auch viel Sinnhaftigkeit gebracht. Meine bisherige Lebensauffassung ist: Was ich in meinem Leben erlebe, hat einen Sinn und es kommt nicht zufällig, dass ich dem begegne. Wenn ich mein Leben reflektiere, haben selbst die schmerzhaftesten Prozesse einen Sinn gehabt, sie waren wichtig und ich bin im Nachhinein dankbar dafür. Ich denke, was mir begegnet, ist kein Zufall, man könnte auch sagen, es ist mein Karma. Zwischen diesem Denken und deiner Aussage, es ist kein Zufall, womit ich in meinem Leben in Resonanz gehe, habe ich jetzt die Brücke geschlagen: Also, welchen Partner ich wähle, mit dem ich Lernprozesse durchlebe, oder wohin ich gehe und dann überfahren werde, das geschieht über die Resonanz, es ist kein Zufall, was mir begegnet. Ist das richtig oder fehlt da noch was?

Lama Lhündrup: Bei vielem deiner Aussagen kann ich mitschwingen und sagen: „Ja, ja, so ist es!“ Aber darin liegt auch ein kleiner Kurzschluss, der ist gar nicht so schwer zu entdecken, wenn man ihn auch einmal bei sich selbst bemerkt hat. Du bist so sicher, dass die Dinge, die du erlebt hast, einen Sinn hatten, Krankheit und so weiter. Tatsächlich hast du nicht bemerkt, dass du damit dem Erlebten einen Sinn gegeben hast. Und schon sind wir wieder dabei: Das Karma ist, wie wir mit den Dingen umgehen. Denn jemand anderes, der dasselbe erlebt hätte, hätte dem vielleicht einen anderen oder gar keinen Sinn gegeben und sich dagegen aufgelehnt, wie sinnlos dieses Leiden ist. Aber du bist so überzeugt, dass die Dinge immer einen Sinn haben, weil in dir spontan etwas immer schaut: „Wofür ist das nützlich? Welche Entwicklungsprozesse kann das unterstützen?“ Das machst du so spontan, dass du schon denkst, der Sinn wäre in dem Ereignis, dabei ist das Ereignis einfach nur ein Ereignis. Welchen Sinn wir dem geben, das macht tatsächlich unser kreativer Geist.

Teilnehmer/-in: Ich habe noch eine Frage zu den verschiedenen Wegen und zur täglichen Praxis. Ich mache seit vielen Jahren die gleiche Praxis. Je länger ich sie mache, umso weniger kann ich mich diesen Wegen zuordnen, denn wenn ich mich morgens aufs Kissen setze, weiß ich im Grunde nicht, was auftaucht und in welcher Weise ich diese Praxis durchführe. Da gibt es Tage, an denen so viel wirr ist, dass ich nur Wünsche machen kann und versuche, den Geist auszurichten. Es gibt Tage, da ist die ganze Welt dabei und ich freue mich, dass so viel da ist. Es gibt Tage, an denen ich mich freue über die Linie und an anderen Tagen ist einfach alles am Strahlen. Gleichzeitig merke ich, ich kann gar nicht mehr sagen, das ist der Weg, weil er an jedem Tag neu und anders ist. Ich kann eigentlich nur sagen, ich mache die gleiche Praxis und weiß, dass sie funktioniert, weil so viele die vorher auch schon gemacht haben.

Lama Lhündrup: Was du jetzt gerade ansprichst, eröffnet mir die Möglichkeit zu erklären, wie der Weg in der Praxis aussieht. Denn all diese Dinge, die ich über Wege und Fahrzeuge erzählt habe, sind irrelevant, wenn es dazu kommt zu praktizieren. Wenn du dich zur Praxis hinsetzt, ist es genau, wie du es beschreibst. Je nachdem, wie gerade jetzt mein Geisteszustand ist, ist der Weg, genau das zu tun, was den Geist jetzt wieder öffnet, klärt, ins Fließen bringt und wieder Zugang zu dieser Inspiration finden lässt. Und das ist dann der Weg. Da brauchst du nicht in Wegen zu denken. Aber wenn wir dann schauen, was du so machst, dass du ein wenig Hingabe entwickelst, vielleicht ein bisschen Verbundensein mit anderen, im Inneren deine wahre Natur mit deinem Yidam entdeckst, dann merkst du, dass da Elemente aus verschiedenen Wegen sind.

Das Bedenken der Dynamik, der Vergänglichkeit, des Wandels, das ist zum Beispiel ein starkes Element aus dem Theravāda-Ansatz. Oder die Ausweitung der Motivation auf alle, das ist ein Element aus dem Mahāyāna. Der Aspekt des Erinnerns an deine Buddhanatur ist ein Vajrayāna-Aspekt. Das durchmischt sich, ohne dass du es merkst. Das brauchst du auch gar nicht. Ich mache das genauso wie du. Es ist mir egal, woher die Dinge kommen, Hauptsache, sie helfen. Hauptsache, der Geist öffnet sich, wird frei, löst sich aus diesen Verstrickungen und beginnt wieder, seine eigene Natur zu spüren. Darum geht es. Das hätte ich vorher schon sagen können, oder? Aber es hat

gefehlt, und du hast es gefragt. Das, was jetzt passiert ist, ist Karma. Ich habe das Karma einer Unterlassung, ich habe nicht erklärt, wie das mit der Praxis im Jetzt mit den Fahrzeugen ist, und schon kommt es zurück. Die Frage wird gestellt, weil da eine Lücke ist, und dann muss es erklärt werden. Das ist Ursache – Wirkung.

Das ist mit den Situationen auch so. Tatsächlich ist es so: Weil wir aufgrund unserer noch nicht ganz gereiften inneren Haltung ständig irgendwelche Fehler machen, das heißt uns so verhalten, dass wir doch etwas verstrickt sind, emotional mit den Kleśas unterwegs sind, tauchen typischerweise genau die Situationen auf, die diese Verstrickung auslöst. Deswegen ist es kein Zufall, was passiert. Es könnte zwar dasselbe auch bei einer anderen Person, die diese Verstrickung nicht hat, auftauchen, aber für die wäre es überhaupt kein Thema, während es, wenn es bei uns auftaucht, echt ein Thema ist, weil wir damit noch nicht durch sind, und es provoziert eine Reaktion in uns. Deswegen ist es kein Zufall. Unsere unaufgelösten karmischen Muster führen mit Sicherheit zu genau den Verstrickungen, durch die sich dann diese Situation, dieses Erleben zeigt und weiterbearbeitet werden muss.

Teilnehmer/-in: Manchmal stolpere ich noch darüber, welchen Stellenwert der Verstand, auch Intellekt auf dem Weg hat. Soll ich ihn ganz rauslassen, weil reines Verständnis im Herzen entsteht oder welchen Stellenwert hat er? In meinem bisherigen Verständnis hilft er, alle Lehren zu analysieren und dann anzuwenden. Aber er kann nichts theoretisch erfahren. Ich muss das Wissen selbst erfahren und erleben, möglichst mit offenem Herzen durch mein Tun. Dann macht es natürlich Sinn, sich über diese Erfahrungen auszutauschen, um meine Erfahrungen zu überprüfen. Darin hat der Verstand einen Platz, aber er ist nicht der Dirigent. Wie siehst du das?

Lama Lhündrup: Du bist mit Herz und Intellekt gleichzeitig unterwegs. Auch das war für mich ein Lernprozess auf dem Weg. Ich bin durchaus einen Weg mit Verstand, mit Intellekt gegangen. Tatsächlich würde ich behaupten, dass in meinen frühen Jahren der Intellekt ein bisschen hypertroph war, also ein bisschen zu stark dominiert hat. Die spürende, intuitive, gefühlsmäßige Seite war schwächer ausgeprägt. Ich sehe es auch so, dass die Fähigkeiten des Verstandes, der Ratio, die Dinge zu verstehen, zu benennen, zu strukturieren, ein Diener des Weges ist. Er ist nicht der Chef, aber er strukturiert das Ganze. Er hilft uns klar zu denken, er hilft uns zu kommunizieren, er hilft uns überhaupt zu verstehen, was mit diesen Worten gemeint ist, er hilft uns nachzuforschen und schlussendlich hilft er uns sogar, den Dharma zu unterrichten. Wir sollten auf jeden Fall den Weg mit Intellekt gehen, ihn einbinden. Unser Weg muss vom Herzen geführt werden, das würde ich den Herzgeist des Bodhicitta, den Herzgeist des Erwachens, nennen. Bodhicitta gibt die Richtung vor, der Intellekt ist der Diener und führt uns in die Kontemplation. Aus dem Studium, dem intellektuellen Verstehen, gehen wir hinüber in das spürende Sein. Das nennen wir Kontemplation, wo das Verstandene in unserer Erfahrung weiter reift. Dann gehen wir sogar jenseits des Intellekts, denn in der Kontemplation ist ja das Denken immer noch aktiv. Wir gehen jenseits des Intellekts in das nichtbegriffliche, intuitive Sein, was wir Meditation nennen. Das heißt, zu Anfang ist der Intellekt aktiv, ist in der wichtigsten Funktion, aber er nicht der Chef ist, sondern Bodhicitta ist der Chef, Bodhicitta gibt die Richtung vor. Der Intellekt versteht, macht sich Notizen, tauscht sich aus, bis klar wird, worüber wir jetzt kontemplieren, was wir jetzt vertiefen. Wir gehen mit unserem Erfahrungsschatz in Berührung, wir spüren hinein, was das mit uns macht. Wir sind halb im Intellekt und halb in der Intuition. Und dann gleiten wir hinüber in die Meditation. Da sind wir ganz im nicht-begrifflichen Erleben. Der Intellekt schweigt in dieser Phase der Meditation, höchstens, dass er uns mal hilft uns zu erinnern an das, was wichtig ist. Er gibt uns zwischendurch eine kleine Erinnerung, um uns wieder auszurichten, wie ein innerer Guru, diese Weisheitsstimme. Aber die eigentliche Meditation ist frei von Intellekt. Das führt zu einem tieferen Erleben des inneren Seins. Wenn wir aus diesem Erleben wieder in das kommunikative Sein auftauchen, hilft der Intellekt uns ganz vorsichtig, Worte zu finden für das, was wir erlebt haben. Da ist er dann wieder am richtigen Platz.

Teilnehmer/-in: Mich beschäftigt seit einigen Wochen und Monaten eine Frage, die ich gar nicht auf den Punkt bringen kann. Du sprichst ganz viel von Ichlosigkeit. Ich beginne erste jetzt langsam so etwas wie eine Dualität zu erkennen. Das verwirrt mich, ich weiß gar nicht, ob das ‚ein persönliches Problem‘ ist. Ich kann das nicht einsortieren. Vielleicht magst du einfach etwas dazu sagen, ohne dass ich konkret jetzt die Frage stellen kann.

Lama Lhündrup: Also, zunächst mal zum sauberen Hinhören. Ich glaube nicht, dass ich das Wort „Ichlosigkeit“ ein einziges Mal benutzt habe in diesem Unterricht. Das hat sich dein Geist selbst zurechtgelegt. Ich habe immer von Freisein von Ichbezogenheit gesprochen. Da gibt es eine kleine Verschiebung, und die kreiert ein Problem, weil es eine kleine Verschiebung ist. Es geht um ein akkurates Zuhören. Wenn du sagst, du kennst jetzt erst die Dualität, bedeutet das wohl, dass du dir jetzt bewusster wirst, wie du dich in deiner Wahrnehmung manchmal in eine gewisse Trennung begibst. Eine gewisse beobachtende Haltung, in der das andere tatsächlich anders ist und hier etwas/jemand zu sein scheint, die das mitkriegt. Du beginnst jetzt zu entdecken, dass es manchmal mehr Trennung gibt und manchmal weniger. Du bemerkst dieses Fluktuieren von Ichbezogenheit. Wenn wir merken, dass die

Ichbezogenheit gar nichts Stabiles ist, sondern dass sie mal stärker aktiv ist, und dann weniger, und manchmal wissen wir gar nicht, ob sie überhaupt aktiv ist, so ist das klasse. Denn du kriegst dadurch mit, dass die Ichbezogenheit etwas Produziertes ist. Sie entsteht aufgrund von Bedingungen. Bestimmte Annahmen über die Wirklichkeit, bestimmte emotionale Muster verstärken das, und eine andere Haltung dem Erleben gegenüber reduziert diese trennende Haltung. Du bist mit der Ziehharmonika der Ichbezogenheit zugange. Und irgendwann kannst du als Bodhisattvi diese Ziehharmonika der Ichbezogenheit einfach weglegen und spielst nicht mehr im Bereich der Ichbezogenheit. Die braucht's eigentlich gar nicht.

Ja, danke. Was die Schönheit dahinter ist, dass ich so viel Freiheit erlebe, wenn nicht Emotionen in einer Art und Weise kommen, dass sie mich wieder wegtragen. Dass ich in dem Moment entscheiden kann, geh ich rechts oder geh ich links. Das ist das Wunderbare. Aber das war relativ verwirrend, weil das so etwas Neues ist.

Ichbezogenheit bläst sich auf, Ichbezogenheit lässt Luft ab, Ichbezogenheit bläst sich auf und lässt wieder Luft ab. Du spielst auf dem Akkordeon, das ist ein manuelles Akkordeon, und du hast eine Freiheit, wie du dieses Instrument nutzt. Es ist total befreiend auf diesem Weg des Mahāmudrā zu erfahren, dass dieses Ich-Akkordeon wunderbar spielt, wenn wir gleichzeitig durchschauen, dass es kein stabiles Ich gibt. Dann können wir auf dem Ich-Akkordeon fantastische Musik machen. Es klingt wie Ich, ist aber gar kein Ich. Und alle denken, das wäre Ich – also du. Ich, alle denken das, und innerlich: gar kein Ich!

Reflektion und Übung zu den buddhistischen Wegen:

Das letzte Mal habt ihr die Zeit sehr genutzt, und ich meine wahrgenommen zu haben, dass ihr die Fragen von mir als Einstieg in den Austausch in den Gruppen genommen habt, und dann hat sich das mit der jeder Gruppe eigenen Dynamik weiterentwickelt. So sind auch heute die Fragen, die ich euch mitgebe, als Stimulation gedacht. Ihr könnt euch sehr eng daran halten oder Aspekten folgen, die euch noch mehr inspirieren.

Ihr werdet in der Gruppenarbeit erleben, dass ihr an einen Punkt kommt, an dem nur zu reden nichts bringt. Es braucht Praxis. Deshalb empfehle ich euch, einer Phase der stillen Meditation von etwa 15-20 Minuten zu beginnen, bevor ihr beginnt zu sprechen. Meistens geht es nach dem Austausch nicht mehr. Das ist ein Rat, den ich euch mitgebe. Der andere Rat ist, am Thema zu bleiben. Wenn die Gruppe länger zusammenarbeitet, wird es unbefriedigend, wenn man nicht am Thema bleibt. Immer wieder assoziativ in andere Bereiche hineingehen wird auf Dauer unbefriedigend, weil man nie mit etwas zu Pote kommt. Es ist wichtig, einen Blick darauf zu haben und euch wohlwollend immer wieder zum Thema zurückzuführen, damit das Gefühl der Befriedigung entsteht, ein Thema tiefer kennen gelernt zu haben und man daraus für die persönliche Praxis schöpfen kann.

Ich würde mir auch sehr wünschen, dass ihr diese acht Glieder auswendig lernt. Ich wage es ja kaum zu hoffen, weil ich selbst dafür so lange gebraucht habe.

Fragestellungen zur Vertiefung des eigenen Verständnisses zum Thema:

- Was hat der Buddha mit dem Mittleren Weg gemeint? Versucht, es mit eigenen Worten zusammenzufassen. Dann gehen wir mehr ins Persönliche:
- Wie setze ich bereits jetzt den Achtfachen Weg um? Wie setzte ich ihn um? Wie lebe ich ihn?
- Worauf möchte ich in Zukunft mehr achten? Wo bin ich schon gut unterwegs innerhalb des Achtfachen Weges, aber wo „blinkt“ es? Da flackert was auf und ihr wisst, da müsste ich eigentlich mal mehr Energie rein geben. Ein Beispiel: Ich bin jetzt schon so lange auf dem Weg, aber ich habe mich noch nie ernsthaft bemüht, Geistesruhe zu entwickeln. Ich nehme es immer so, wie es kommt. – Keine Geistesruhe da: „Naja, geht auch ohne. Dass die Einsicht dann auch nicht zunimmt, nehme ich in Kauf.“ Was bräuchte unsere Aufmerksamkeit? Oder, was den Lebenserwerb angeht: Ich mache immer noch diese Deals mit meiner Steuererklärung. Da ist immer noch ein Nehmen, was nicht gegeben ist, da ist immer noch ein Lügenaspekt, ein Verheimlichen in meinem Leben. So ganz in Ruhe bin ich nicht. Ich hätte jetzt als nächsten Besuch nicht unbedingt gerne eine Finanzprüfung. Ich habe zu viel zu verbergen. Es geht auch darum aufzuräumen, klar zu werden, sodass der Geist ruhig werden kann. Da müsst ihr selber mal schauen, wo bei euch etwas aufleuchtet, worauf ihr in Zukunft mehr achten wollt.
- Welcher Weg bezüglich der thematisierten Wege der Ursache und der Frucht, entspricht meinen Wünschen und Fähigkeiten? Welcher entspricht mir? Was ist insgesamt mein Weg?

Fragestellungen für alle, die in einer Multiplikatorenrolle sind:

- Wie stehen die einzelnen Glieder des Achtfachen Weges zueinander in Beziehung? Wie nährt die Achtsamkeit all die anderen Glieder des Achtfachen Weges? Wie beeinflusst die Sicht die anderen Glieder? Was für einen Einfluss hat die Motivation auf die Glieder? Die stehen alle in einer innigen Beziehung zueinander. Alles hat auf alles Auswirkungen und in so einer etwas anspruchsvolleren Austauschrunde wäre es gut, sich damit zu befassen und zu durchdringen, dass es sich weder um eine Liste noch um ein Rad handelt, sondern um ein vielschichtiges Geschehen, wo selbst die Darstellung als Rad nicht ausreichend ist.
- Fasse die drei oder neun Fahrzeuge in eigenen Worten zusammenzufassen.
- Wie entwickelt sich die Motivation vom Weg der individuellen Befreiung in einen echten Bodhisattva-Weg? Wie entwickelt sich das Selbstvertrauen durch den Weg der neun Fahrzeuge bis hin zum Vertrauen, das freie Sein, die Buddhanatur zu sein?

Literaturhinweise zu den buddhistischen Wegen:

- Erläuterungen zum Mittleren Weg: https://de.wikipedia.org/wiki/Mittlerer_Weg Ein kurzer Überblick zu den neun Fahrzeugen: https://de.wikipedia.org/wiki/Neun_Yanas
- Die weit verbreitete Darstellung von drei Fahrzeugen, in der die Pratyekabuddhas weggelassen werden und das Vajrayana als eigenständiges Fahrzeug beschrieben wird, findet sich z.B. hier: <https://buddhismus.de/wege/> Eigentlich gehört das Vajrayāna bei den 3 Fahrzeugen nach den Śravakas und Pratyekabuddhas zum Weg der Bodhisattvas und wird nicht separat gezählt – dies nur innerhalb der „neun Fahrzeuge“, wie sie in der Nyingma-Tradition gelehrt werden.
- Ausführlich beschreibt Mipham Rinpoche die verschiedenen Wege in Band 3, Kap. 15-18, von „Gateway to Knowledge“. Lesenswert, aber anspruchsvoll.

Zuflucht zu den Drei Juwelen – Wo ist meine „Zuflucht“?

Zuflucht ist eine wichtige Grundlage des Weges. Das Wort ist die Übersetzung aus dem Pali, dem Sanskrit, von tibetischen Ausdrücken, die bedeuten: sich an einen sicheren Ort begeben, dort hinzugehen, wo wirkliche Zuflucht, wirkliche Sicherheit zu finden ist. Es geht dabei darum, den Sinn des eigenen Lebens zu definieren. Dazu nutzen wir auch die ‚vier grundlegenden Gedanken‘. Was ist die Essenz der vier grundlegenden Gedanken? Worauf kommt es wirklich an? Mit der Sinnfrage sind wir schon ganz nah an der Zuflucht, und das führt automatisch ineinander über: Was ist eigentlich klassisch mit Zuflucht gemeint und was aus Mahāmudrā-Sicht? Es ist klar, dass wir in die Zuflucht nur hineinfinden, wenn wir tatsächlich in diese Seins-Erkenntnis eintreten. Grundlage für Seins-Erkenntnis ist, dass wir den Geist beruhigen und Einsicht entwickeln.

Wir ‚nehmen‘ nicht Zuflucht, wir begeben uns in die Zuflucht. Dieses Eintreten in die Zuflucht ist eine Richtung, die wir einschlagen, das ist kein Ort, an dem wir uns verstecken, wir sind keine ‚Refugees‘, die auf der Flucht sind und sich irgendwo verstecken, sondern wir begeben uns an den Ort, wo wir uns sicher fühlen und wo wir aufgehen können, wo sich alle unsere Qualitäten zeigen können.

Das beschreibt die Grundbewegung unserer Praxis. Wir haben von den verschiedenen Wegen gesprochen: Diese Wege führen alle in die Zuflucht. Egal, ob es der direkte Weg im Jetzt ist, der schrittweise Weg oder die fünf Pfade, alle haben ein Ziel, eine Ausrichtung: uns in diese geistige Dimension hinein öffnen zu lassen, in der wirkliche Freiheit, Angstfreiheit zu finden ist. Das wird Zuflucht genannt, weil das Ende von Unwissenheit, von mangelndem Gewahrsein, auch das Ende von Angst ist. Wo noch Unwissenheit oder mangelndes Gewahrsein ist, ist auch noch Angst. Es sind die letzten Spuren von Kontrollbedürfnis, beobachten zu müssen, kommentieren zu müssen, sich Bezugspunkte zu schaffen. All diese Mechanismen, über die wir schon gesprochen haben, sind noch aktiv, solange wir noch nicht in der Zuflucht angekommen sind. In der therapeutischen Sprache würden wir könnten das so ausdrücken: Der Weg der Praxis geht in die letzte ultimative Ressource, in die tiefste Ressource, die uns zur Verfügung steht. Dharma ist Ressourcen-orientierte Therapie. Diese Betrachtungsweise stammt von Buddha selbst,

und die tiefste Ressource, die es überhaupt nur geben kann, ist die grundlegend offene Natur unseres Seins. Wenn wir darin aufgehen, sind wir in der Zuflucht. Daraus entwickelt sich die gesamte Aktivität zum Wohle anderer. Verwirklichung oder Erleuchtung können wir auch so beschreiben, dass wir durch dieses Eintreten in die Natur des Geistes endlich die Zuflucht verwirklichen, endlich ganz und gar eins geworden sind mit dem, was Zuflucht ist.

Die dreifache Zuflucht zu Buddha, Dharma, Saṅgha

Wie kam es im Laufe des Lebens des historischen Buddha zur Zuflucht? In der Zuflucht sprechen wir von Buddha, Dharma, Saṅgha. Der Buddha hat sich nicht in seiner ersten Unterweisung hingesezt und gesagt: „Ach, übrigens, ich habe jetzt eine super Methode: Zuflucht in Buddha, Dharma, Saṅgha, Achtfacher Edler Weg und die Vier Wahrheiten“. Als er anfang zu lehren stand immer die Zuflucht zum Dharma im Vordergrund. Unter Dharma verstand der Buddha, sich darauf auszurichten, wie es wirklich ist; auf die Wahrheit, die befreit. Er machte auch klar, es geht hier nicht um das „Dharma der Worte“, wir richten uns auf den „Dharma der Verwirklichung“ aus. Die Worte sind nur hinführend, um diese Dimension des Seins zu erfahren. Er sagte immer wieder in seinen Unterweisungen: „Nehmt Zuflucht zum Dharma, bleibt im Dharma“. Seine letzten Worte, bevor er diesen großen Übergang vollzogen hat, waren: „Seid euch selbst eine Zuflucht. Seid euch selbst eine Insel. Findet die Zuflucht in euch“. Es war nicht das Anliegende des Buddha, dass wir eine externe Zuflucht aufsuchen. Es gab immer wieder Menschen, die seine Schülerinnen und Schüler werden wollten. Die nahmen dann Zuflucht zum Buddha. Er nannte sich so: „Ich bin erwacht, ich bin der Erwachte.“ Damit meinte er, dass er aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht ist. Das war damals kein großer Titel, er hat sich nicht als den „großen Bhagavan“ bezeichnet. Diesen Titel ‚Bhagavan‘ gab es vorher gar nicht. Er beschrieb nur, was ihm passiert war, dass er erwacht war in das, wie es eigentlich ist, in diese Grundnatur des Seins. Wenn die Praktizierenden dann zu ihm als Buddha Zuflucht nehmen wollten, sagte er immer: „Nicht ich bin die Zuflucht, sondern das Erwachen, das ich erfahren habe, und das ihr auch erfahren könnt. Das ist die Zuflucht.“ Damit war die zweite Zuflucht Buddha. In der ersten Phase der Unterweisungen des Buddha gab es also Zuflucht in den Dharma und Zuflucht in den Buddha.

Recht schnell bildete sich um den Buddha eine Gemeinschaft. Bereits nach der zweiten Regenzeit, die der Buddha mit seinen Schülern verbrachte – sie waren damals auf etwa tausend angewachsen, es gibt die Namen von ihnen und welche Gruppen das waren –, sagte er: „Ab jetzt gehen wir alle in verschiedene Richtungen. Wir bleiben nicht zusammen. Ihr habt den Dharma verwirklicht und jetzt ist es wichtig, dass ein jeder von uns in unterschiedliche Richtungen geht und den Dharma allen zur Verfügung stellt. Geht allein oder maximal zu zweit“. Er selbst ging allein. Er hat sich nicht mit einer großen Gruppe umgeben. Er ging in alle möglichen Richtungen. Da stellte sich die Frage, ob alle, die Schüler des Buddha werden wollten, direkt beim Buddha andocken müssen, oder ob es ausreicht, mit seinen erwachten Schülern zu sein. In den ersten Jahren, der Nonnen-Orden noch nicht gegründet, weshalb es nur männliche Schüler waren, wurden alle, die dem Weg folgen wollten, direkt zum Buddha weitergeleitet: „Der Buddha ist dort und dort. Wenn du Zuflucht nehmen willst, dann geh zum Buddha, er weilt zum Beispiel in Rajgir, oder in Sārnāth, oder...“ Der Buddha machte die Aufnahme in den Praxisweg manchmal ganz einfach. Die einfachste Aufnahme in den Orden war ein einfaches Fingerschnippen, bei dem er sagte: „Komm her mein Sohn, komm her meine Tochter“. Einmal hat sich ein alter Mann auf den Weg gemacht, um den Buddha zu sehen, weil er dem Weg folgen wollte. Er war bereits einigen Jüngern begegnet und war voller Sehnsucht, dem Buddha selbst zu treffen und bei ihm formell die Zuflucht zu nehmen. Er war schon weit über achtzig Jahre alt und so schaffte er es nicht mehr zum Buddha, er starb auf dem Weg. Da sagte der Buddha: „Das darf nie wieder passieren. Es kann nicht angehen, dass ihr meint, die Zuflucht bei mir wäre besser als die Zuflucht bei euch.“

Eine Beschreibung für Zuflucht nehmen ist „**das Eintreten in den Weg**“, oder „durch das Tor des Dharma eintreten“. Manchmal wird dieser Ausdruck auch benutzt, wenn jemand Teil des Mönchsordens wird. Wenn ihr heutzutage lest „in das Tor des Dharmas eintreten“, bedeutet das, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Saṅgha zu nehmen. Als der Buddha sagte: „Alle meine verwirklichten Schüler, ihr müsst alle die Zuflucht geben“, das war der Moment, ab dem auch die Saṅgha als Zuflucht galt: „Wenn vier von euch zusammen sind, dann seid ihr zusammen die Garantie dafür, dass die Menschen, die sich an euch wenden, den authentischen Dharma bekommen.“ Das war der Beginn der dreifachen Zuflucht: *Triratna*, „die drei Juwelen der Zuflucht“, Buddha, Dharma, Saṅgha. In der Mitte des Lebens vom Buddha haben die zum ersten Mal ihre Formulierung gefunden. Die einfachste Zufluchtsformel ist: „Namo Buddha, Namo Dharma, Namo Saṅgha“, wobei ‚Namo‘ so viel bedeutet, wie ‚ich bezeuge meinen Respekt‘, oder ‚ich verneige mich‘. Das ist die einfachste Form einzutreten. Das kann jeder machen, überall auf der Welt.

Gendün Rinpoche hatte uns Lehrende aufgefordert, eine Zufluchtszeremonie nie zu vertagen. Zuflucht gibt man möglichst zeitnah, im besten Fall ist nur ein Tag zwischen der Bitte und dem Ausführen der Zeremonie. Am ersten Tag gibt man die Unterweisungen, was mit Zuflucht gemeint ist. Dann muss die Person in völliger Freiheit nochmal drüber schlafen können und das nochmal bedenken. Wenn sie es am nächsten Tag immer noch Zuflucht nehmen möchte, dann wird keine Zeit verloren, dann macht man die Zeremonie. Die Bedeutung ist immer, in die Natur des Seins, in die Natur des Geistes einzutreten, das ist die eigentliche Zuflucht – in diese Freiheit einzutreten.



Die äußere und innere Zuflucht

Es gibt eine „vorläufige Zuflucht“ und eine „endgültige Zuflucht“. Die **endgültige Zuflucht** ist dieses Eintreten in die Erfahrung des Erwachens selbst. Damit sind wir in der Zuflucht angekommen. Dann sind wir auch für andere eine Zuflucht, weil wir tatsächlich wissen, worum es im Dharma geht. Wir haben den Dharma selbst erfahren. Man nennt das auch die „Saṅgha der Verwirklichten“. All diejenigen, die wirklich die Erfahrung des Erwachens gemacht haben, sind eine verlässliche Stelle für alle anderen, um auf den Weg geführt zu werden. Das ist die Essenz, worum es wirklich geht. Dann gibt es hinführende Formen der Zuflucht. Wenn ihr nach Thailand oder nach Japan fahrt, in irgendein Land, wo der Buddhismus weit verbreitet ist, findet ihr dort große Buddha-Statuen. Ihr werdet sehen, dass der Buddhismus als Volksglaube sehr inspirierendes ist. Die Menschen verneigen sich und entwickeln dieselbe Art von Hingabe, wie wir es aus unserer christlichen Religion kennen. Die Anbetung der äußeren Zuflucht ist eine Brücke. Es scheint, als ob der Buddha außerhalb wäre. Das Schöne der buddhistischen Tradition ist aber, dass überall auf der Welt die Zuflucht zum Buddha nicht als etwas Äußeres gelehrt wird. Überall auf der Welt wird gesagt: „Du findest den Buddha in dir.“ Das ist allen Traditionen gemeinsam. Es gibt diese äußeren Brücken: Der äußere Buddha, was wir uns über den Buddha, wie er damals gelebt hat, vorstellen. Wir erleben vielleicht eine Inspiration. Dieser historische Buddha, den wir aus überlieferten Erzählungen kennen, mit seiner unglaublichen Weisheit, seinem Einfühlungsvermögen, ist für mich immer noch inspirierend. Obwohl ich sehr vertraut bin mit der inneren Zuflucht in die Natur des Seins, habe ich manchmal, das Bedürfnis, über den äußeren Weg zu gehen. Es tut mir so gut, mich einfach an den Buddha wenden zu können. Es tut mir so gut, mir vorzustellen: „Ihr Buddhas, all ihr Erwachten, helft mir, dass dieser Dharma-Grundkurs gut gestartet wird, und bitte kümmert euch um alles, was nicht in meinen Kräften liegt!“ Das abgeben zu können, ist im Grunde genommen eine **äußere Zuflucht**.

Natürlich weiß ich, dass dieses Abgeben an das vermeintlich Äußere, an diese andere Dimension, dieses Ich-Gefühl von ‚ich muss etwas machen‘ entlastet. Das ist etwas ganz Hilfreiches, es entlastet dieses Gefühl, mich um alles

kümmern zu müssen und für alles selber verantwortlich zu sein, diesen ganzen Ich-Zirkus. Man kann nicht von Menschen, die frisch auf dem Weg gehen, verlangen, diesen Zugang zur allerinnersten Ressource einfach so freizulegen. Dafür ist die Praxis gedacht. Dafür praktizieren wir auf dem Weg, damit wir diese innerste Dimension freilegen, in der es gar keine Ichbezogenheit mehr gibt. Bis dahin ist es ganz gut, wenn wir äußere Referenzen haben, auf die wir uns beziehen. Das können inspirierende Erwachte sein, zum Beispiel Buddha Śākyamūni. Ich habe extra die eine Statue des Buddha in der liegenden Form mitgebracht. In dieser Haltung hat er den großen Übergang vollzogen, mit der Hand am Gesicht, das rechte Nasenloch verschließend, so ist er auf der rechten Seite liegend. Mich inspiriert dieser liegende Buddha, weil es mir zeigt, dass der Weg über Entspannung geht. Als ich in Burma war, fand ich diese riesigen, liegenden Buddhas unglaublich inspirierend. Es gibt nicht nur diese aufrechte Haltung, in jeder Haltung wird praktiziert, auch im Liegen.

Die **äußere Zuflucht** geht über Darstellungen, wie zum Beispiel über Prajñāpāramitā, die weibliche Darstellung des Erwachens, die Vollendung der Weisheit in weiblicher Form als die Mutter aller Buddhas. Diese äußeren Bezugspunkte helfen uns, den Weg zu unserer inneren Ressource zu gehen. Das Schöne daran ist, dass diese äußere Zuflucht offenbar tatsächlich aktiv ist. Ich habe heute Morgen die Botschaft von Karmapa Thaye Dorje gelesen, in der er betont: „Die Erwachten sind in der Welt aktiv, auf sichtbare und unsichtbare Art und Weise.“ Tatsächlich habe ich immer wieder erfahren, dass es erwachte Geistesströme in diesem Universum gibt, die sich um unsere Praxis kümmern, die wir anrufen können, die uns unterstützen können. Das ist zwar nicht mit der letztendlichen Zuflucht gemeint, aber es ist wunderbar zu wissen, dass es nicht nur eine abstrakte erwachte Dimension ist, die ich anrufe, wenn ich zu all den Erwachten bete. Da sind tatsächlich welche, die sich ein bisschen einmischen ins Leben, ein bisschen ihre Hand mit im Spiel haben. Davon gibt es ganz viele, und es gibt viele Menschen, die Visionen von diesen Manifestationen des Erwachens haben und hatten, Visionen von Tārā, Chenresig, Karmapa, Gendün Rinpoche und so weiter. Die unterschiedlichsten Erfahrungen einer unglaublichen Präsenz, die nicht nur innen ist, sondern wo innen und außen verbunden sind, die also auch im außen wirken. Das sind zum Beispiel Visionen vom Medizinbuddha, wo er wirklich heilend in der Welt aktiv ist. Das ist eine schöne zusätzliche Dimension der Zuflucht, die auch erleichternd ist. Wir im Westen haben damit oft Mühe, weil uns das sehr an katholische Engel und Heilige erinnert. Tatsächlich liegt auch darin eine Wahrheit, auch dahinter sind Erfahrungen. Bloß weil wir uns für so aufgeklärt halten, sollten wir nicht für unmöglich halten, was wir im Moment noch nicht mit den eigenen Sinnen wahrnehmen können. Da sind offenbar Kräfte aktiv, die wir aktivieren können, die uns zusätzlich zur innersten eigenen Ressource auf dem Weg unterstützen. Es ist mir immer wieder ein Anliegen darauf hinzuweisen, damit das nicht ganz in den Hintergrund gerät, weil ich oft über den inneren Weg spreche und nicht viel über diese äußeren Vermittler des Weges und diese äußere Form der Zuflucht.

Beim Dharma ist das ähnlich. Es gibt beim Dharma nicht nur die Erfahrung der Wahrheit, der Wirklichkeit an sich, sondern es gibt auch die Worte, es gibt das geschriebene Wort, das gehörte Wort. Als äußere Form der Zuflucht gibt es zum Beispiel in Burma den Pali-Kanon. Wenn man den ganzen Pali-Kanon im Regal aufbaut, dann ist das ungefähr ein Meter Textblöcke. Das sind bestimmt 10.000 Seiten Buchdruck. Den gesamten Pali-Kanon findet man in Burma gemeißelt in Stein. Wort für Wort wurde der Text auf Steinstelen gemeißelt, durch die man wandeln und den Text lesen kann. Das ist der äußere Dharma der Worte Buddhas in Stein gemeißelt, zu lesen für jedermann. Die **äußere Zuflucht in den Dharma** bedeutet, in die Texte des Erwachens Vertrauen zu entwickeln. Mich hat das in meinem Leben sehr geprägt. Ich bin mit vielseitigem Hintergrund aufgewachsen, habe früh die verschiedenen Weltreligionen vergleichen können und habe tatsächlich über das Vertrauen in das überlieferte Wort der buddhistischen Tradition einen großen Teil meines Weges gehen können. Dann das Wort der Lehrer, die mir das geschriebene Wort erklärt und seine tiefere Bedeutung enthüllt haben. Habt Vertrauen in die Texte, die wirklich von zertifizierten, vollkommen Erwachten kommen. Macht euch die Mühe, auch Primärliteratur zu lesen, nicht nur Sekundär- und Tertiärliteratur. Beschäftigt euch direkt mit den Worten der Meister, Buddha Śākyamūni allen voran, auch wenn die Sprache zweieinhalbtausend Jahre alt ist und uns trotz guter Übersetzung immer noch ein bisschen fremd anmutet. Beschäftigt euch mit Gampopa, beschäftigt euch mit Milarepa, beschäftigt euch mit Texten von wem auch immer, von dem ihr das Gefühl habt, dass das eine Segensquelle für euch sein könnte. Es gibt auch Lehrer, die man hören kann, die auch dieses hohe Niveau der Verwirklichung haben, da kommt etwas durch. Auch wenn ich nicht alles verstehe, ich bin direkt an der Quelle. Das nennt man die **Zuflucht in den Dharma**, das ist der Dharma der Worte.

Dieser Dharma der Worte ist natürlich nicht das, was die Worte beschreiben. Aber es ist das Beste, was wir kriegen können. Wir brauchen Fingerzeige zu dem, was es zu entdecken gibt. Wir brauchen hilfreiche Worte, die uns einen Schubs in die Dimension des Erwachens geben, einen kleinen Fingerzeig. Wenn wir das lesen, entsteht bei uns als

Lesende eine Ahnung von dem, was gemeint sein könnte. Wenn wir mehr und mehr von diesen Worten hören und lesen, vor allen Dingen, wenn wir das Gelesene auch kontemplieren und versuchen zu meditieren, dann verfeinert sich die Ahnung immer mehr und es kommt, dass über das Denken an den Buddha Segen erfahren wird, dass durch den Dharma Segen erfahren wird. Wir können Segen direkt über die Vermittlung des geschriebenen Wortes erfahren. Diese Worte sind so sauber wie möglich überliefert worden, mit einer fast penibel anmutenden Akkuratessse, einer Präzision, bei der auf jedes Wort, jede Definition geachtet wird. Generation nach Generation haben sich damals zum Beispiel bei der Übersetzung aus dem Sanskrit ins Tibetische darum gekümmert, dass die Texte möglichst wortgetreu übertragen wurden. Texte wurden auch wieder zurückübersetzt, damit man aus dem übersetzten Text wieder zurückfinden könnte in die Sanskrit-Version. Das wurde bei einigen verlorenen Sanskrit-Texten gemacht. Man hat aus den verschiedenen existierenden Übersetzungen aus dem Chinesischen oder Tibetischen das Original im Sanskrit wiederhergestellt.

Die äußere Zuflucht ist das, was uns hilft, zur **inneren Zuflucht** zu finden. All diese Brücken haben sich bewährt, nicht für jeden von uns, aber für Millionen von Menschen: äußerer Buddha, äußerer Dharma und äußere Saṅgha – die Gemeinschaft als Quelle der Inspiration. Wenn ich sehe, wie ihr in den Gruppenarbeiten miteinander sprecht, da erlebe ich eine Inspiration durch diese Saṅgha-Ausstrahlung. Ihr seid im Dharma miteinander unterwegs und das trägt. Obwohl das noch nicht die Zuflucht zur Saṅgha ist, ist da bereits diese inspirierende Kraft, die von Praktizierenden ausgeht, die sich im Dharma treffen auf dem Weg der Befreiung. Das ist sehr inspirierend. Umso mehr, wenn diese Saṅgha aus entschlossenen Menschen besteht, die ihr ganzes Leben dafür einsetzen, den Dharma zukünftigen Generationen zur Verfügung zu stellen, nicht nur selbst zu praktizieren, sondern ihn weiterzugeben. Davon geht eine unglaubliche Kraft aus. Wenn wir diesen Weg der Zuflucht gehen, werden wir eines Tages selbst zur Zuflucht. Wir werden Buddha, wir erwachen, wir verkörpern den Dharma und wir werden zur Saṅgha. Wir sind dann für andere eine Anlaufstelle, damit sie weitergehen können. Ob das in diesem Leben passiert oder in späteren Leben, ist egal, aber auf diesem Weg bleiben wir nicht in der äußeren Zuflucht stehen, sondern treten immer mehr ein in die persönliche Verwirklichung der Zuflucht. Damit ist schon alles über den **Bodhisattva-Weg** gesagt, sich um alle Lebewesen zu kümmern. Der Weg der Bodhisattvas ist ja eigentlich, zur Zuflucht zu werden für möglichst viele, die bei uns andocken können und Nahrung und Inspiration für ihren Weg bekommen. Das ist schon alles mit der Zuflucht gesagt.

Das war ein umfassender Überblick, eine Einführung in die Zuflucht: Buddha, Dharma, Saṅgha, auf äußerer Ebene als Buddha, der Dharma das gesprochene oder geschriebene Wort, und die Saṅgha, die verwirklichten Praktizierenden, die wir anfassen können, die monastische Saṅgha und natürlich die Saṅgha der vollkommen Verwirklichten. Das sind die drei äußeren Formen der Zuflucht, und alle drei bilden sich in uns ab. Die eigene Buddhanatur, die immer mehr zum Vorschein kommt, wenn sich die Schleier auflösen. Dharma, als das intuitive Verständnis, das zur Gewissheit wird von dem, wie es tatsächlich ist. Dharma zeigt sich in uns von selbst, durch den Weg der Praxis. Und wir werden zur Saṅgha, weil wir die Qualität der Freundschaft leben. Was die Energie der Saṅgha ist, nennt man *kalyāṇamitra*. Das sind die Freunde des Heilsamen, das ist Freundschaft. Das ist Freundschaft zu allen, die zu uns kommen, den Dharma mit allen zu teilen, das ist spirituelle Freundschaft. Das tibetische Wort dafür ist *geshe*, das wurde zu einem Titel für Gelehrte, aber eigentlich heißt das *gewa'i shenyen*, und das ist die Übersetzung von *kalyāṇamitra*. Es steht für Menschen, die aus Freundschaft, aus Liebe und Mitgefühl, den Dharma mit anderen teilen. Das lässt sich also alles in uns finden und das lässt sich in uns freisetzen.

Zuflucht und Bodhicitta

Ich bin einer ganzen Reihe von Meistern begegnet, die gesagt haben, auf dem ganzen Weg des Dharma, im ganzen Dharma-Unterricht geht es nur um Zuflucht, vom ersten bis zum letzten Wort. Bei allen Mahāmudrā-Unterweisungen, bei allen Meditationsinstruktionen geht es immer um Zuflucht. Es geht immer darum, Zugang zu finden zu dem, was der einzige Ort des Seins ist, der sicher ist, zur Natur des Seins, und in der Natur des Seins aufzugehen. Es geht darum, in diese Zuflucht zu finden. Jede Unterweisung, die jemals im Dharma gegeben wurde, ist dafür da, in diese innerste Zuflucht zu finden. Es gibt auch Meister, die dann sagen: „Jede einzelne Unterweisung, die je im Dharma gegeben wurde, ist Bodhicitta, ist der Geist des Erwachens.“ Zuflucht und Bodhicitta sind identisch, die Meister machen da keinen Unterschied. Buddha wurde zum Buddha aufgrund von Bodhicitta. Der Dharma wurde geleert aufgrund von Bodhicitta und führt alle in diesen Geist des Erwachens, in dieses letztendliche Bodhicitta. Das letztendliche Bodhicitta ist die Zuflucht. Der letztendliche Geist des Erwachens ist die Zuflucht. Was hält die Saṅgha zusammen, was bewirkt, dass sie den Dharma teilt? Der Geist des Erwachens,

Bodhicitta. Von daher sind die Unterweisungen deckungsgleich, das sind nicht zwei verschiedene Unterweisungen. Darum hat sich Gendün Rinpoche immer dagegen gesträubt, wenn er hörte, dass Zuflucht und Bodhicitta getrennt unterrichtet wurden. Ich habe einige Zufluchtszeremonien bei ihm miterlebt: Er hat immer schon in der Zufluchtszeremonie, wo Menschen gerade frisch ins Tor des Dharma eintraten, über Bodhicitta gesprochen. Das war für ihn klar: Zuflucht nehmen nur für sich selbst, bringt gar nichts. Der Weg soll ja aus der Ichbezogenheit herausführen. Dann treten wir zum Wohle aller in die Zuflucht ein, auch wenn wir noch keine Idee davon haben, wie sich das entwickeln kann. Aber vom ersten Moment an, tun wir das natürlich zusammen mit allen anderen, die auch nach Zuflucht streben. Das war für ihn eindeutig.

Natürlich gibt es aus pädagogischen Gründen Unterweisungen über Zuflucht und Unterweisungen über Bodhicitta. Man kann die ein bisschen auseinanderhalten, aber es ist das Anliegen dieses Grundkurses, auf die Essenz hinzuweisen. Die Essenz ist, dass Zuflucht identisch ist mit der Natur des Geistes, dass das identisch ist mit letztendlichem Bodhicitta. Wenn die Natur des Geistes sich zeigt, zeigen sich natürlich auch Mitgefühl, Liebe und die anderen Qualitäten, und schon sind wir in der Manifestation des Bodhicitta in dieser Welt, dem relativen Bodhicitta. Das sind gar keine verschiedenen Dinge. Ich spreche immer darüber, wie wir am besten den Weg in diese Dimension des Seins finden, wo alle Angst ein Ende hat, wo alles Leiden ein Ende hat, wo totales Vertrauen ist und die Liebe und das Mitgefühl frei fließen. Das ist der sogenannte Weg, da geht es lang. Für diejenigen, die sich entscheiden, diesen Weg zu gehen, gibt es eine kleine Zeremonie, damit sie sich an den Moment erinnern können, als sie durch das Tor des Dharma eingetreten sind. Eigentlich bräuchte es keine Zeremonie. Die Zeremonie ist nur eine Zugabe. Jeder kann für sich durch das Tor des Dharma gehen, es braucht nur die persönliche Entscheidung: „Ja, ich gehe den Weg des Erwachens zum Wohle aller!“ Es braucht nur das, alles andere ist Beigabe.

Als ich in den ersten Jahren in der Vipāśyanā-Tradition von Sayagyi U Ba Khin unterwegs war, hatte ich zwar mit Shamar Rinpoche bereits Zuflucht genommen, aber in der Vipāśyanā-Tradition gab es keine formelle Zuflucht. In dem Moment, wo du die dreifache Zuflucht „Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi, Dharmaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi, Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi“ mitrezitierst, bist du eingetreten. Dann bist du in der Zuflucht. Das ist bei uns auch so, in dem Moment, wo ihr euch von Herzen darauf einlasst, seid ihr drin. Es braucht nicht unbedingt die Zeremonie. Aber diese Zeremonie ist halt sehr schön. Es ist schön, sich an den Tag, an dem uns das so richtig klar wurde, zu erinnern: „Jetzt habe ich Vertrauen gefasst! Die Energien bündeln sich und jetzt beginnt formell mein Weg.“ Das ist nur Formsache, der Weg hat vorher schon längst begonnen. Das wird nur nochmal vor Zeugen gesagt. Und es ist schön für mich zu wissen, wie das damals war: Wir sind mit dem 2 CV, einer Ente, nach Paris gefahren. Ich hatte drei Monate zuvor Gendün Rinpoche in Freiburg getroffen, war einundzwanzig Jahre alt, und meine Freundin sagte: „Shamar Rinpoche, ein junger Tibeter, kommt nach Paris, lass uns dort hinfahren.“ Ich weiß noch diesen Moment meiner Zweifel vor der Zuflucht. Dieser junge inspirierende Meister war in Brokat gekleidet. „Kann ich da Zuflucht nehmen?“ „Der gibt morgen Zuflucht, soll ich das machen?“ Dann habe ich gedacht: „Also, obwohl mich der Brokat stört, diese Brokat-Weste bei einem Mönch, aber wenn er mal ganz nackt wäre, wenn ich den einfach ausziehe, ist der immer noch inspirierend? Habe ich das Gefühl, der könnte das?“ Mit diesen Fragen habe ich die halbe Nacht wach gelegen und gemerkt, dass dieser Shamar wirklich etwas hat, er trägt eine Kraft. Ich habe am nächsten Tag bei ihm Zuflucht genommen. Danach bin ich nochmal zu ihm und habe ihn gefragt, wie ich jetzt praktizieren soll: „Ein Freund aus dem Studium geht auf ein Vipāśyanā-Retreat, soll ich auch Vipāśyanā praktizieren?“ Er sagte: „Ja, Vipāśyanā, super! Geh!“ Ich wusste nicht, dass er mich damit auf eine dreijährige Reise schickte, auf der ich nur Vipāśyanā praktiziert habe. Ich habe zehn oder elf dieser Retreats gemacht, bevor ich dann wieder zum tibetischen Buddhismus zurückfand. Das war meine erste Berührung mit diesem unkonventionellen Dharma: „Ja, das ist gut! Praktiziere! Das ist authentisch, geh dahin, mach das.“ Er hat mir nicht gesagt: „Komm dann wieder zurück!“ Er hat einfach einen Schubs in diese Richtung gegeben. Das war meine Zufluchtnahme.

Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?

Wir werden eine geführte Kontemplation aus dem Buch „Buddhistische Psychologie“ machen. Dieses Buch enthält sechs Übungen zum Klären des eigenen Lebenssinnes. Ich habe diese Übungen aus dem Dharma heraus entwickelt für die so wichtige Frage, die einem in der therapeutischen Praxis in der Tiefe oft begegnet: „Worauf möchte ich in meinem Leben meine Energien ausrichten?“ Viele wissen eigentlich nicht, worauf sie ihre Energien ausrichten sollen. Ich führe euch jetzt da durch, und ihr könnt die Übung dann zu Hause nochmal machen oder auch mit anderen. Es ist die Übung 1 in Kapitel C auf Seite 182.

Kontemplation

Wir beginnen mit der Basis. Bevor wir uns mit dem Sinn des Lebens so direkt beschäftigen, nehmen wir uns ein wenig Zeit, uns die Frage zu stellen: Wofür kann ich jetzt gerade, in meinem Leben, heute, an diesem Tag, dankbar sein? Was schätze ich besonders an meiner augenblicklichen Lebenssituation? Die Antworten sind ganz persönlich, angefangen davon, dass ich dankbar bin, atmen zu können, bis hin zu ganz anderen größeren Themen. Versucht eine lange Liste von solchen Aspekten des Lebens entstehen zu lassen, wofür ihr dankbar seid. – Dankbar für Dinge, die mit dem Körper zu tun haben, dankbar für Aspekte unserer familiären Situation, dankbar im beruflichen, sozialen Bereich, dankbar im Dharma. Manchmal erleben wir sogar Dankbarkeit für Schwieriges, für Herausforderungen. Diejenigen, die mit dem Dharma gut vertraut sind, merken: Das ist die Kontemplation über die kostbare menschliche Existenz.

Dann gehen wir weiter und bedenken, wie ungewiss es ist, wann wir sterben werden. Führt euch innerlich vor Augen, wie sich alles wandelt, wie es sein kann, dass wir tatsächlich nicht einmal mehr das Morgen erleben. Es ist nicht ausgeschlossen, dass eine Person unter uns den morgigen Tag nicht erlebt, und es ist fast ausgeschlossen, dass wir in zehn Jahren alle noch da sind. Diese Lebenssituation ist sehr kostbar, eben auch, weil wir nicht wissen, wie lange sie noch anhält. Denkt an die Situationen, in denen ihr schon mal knapp dem Tod oder einer schweren Krankheit, einer schweren Verletzung entkommen seid. Und dann stelle ich mir die Frage: Was möchte ich angesichts des Todes, der irgendwann kommen wird, in diesem Leben erfahren haben? Worum geht es mir wirklich? Welche Qualitäten möchte ich in mir freisetzen? Was kann ich spüren, wenn ich mir vorstelle, vielleicht in zehn Jahren gar nicht mehr da zu sein? Was wäre mir wichtig in dieser Zeit? Bleibt bei den Ideen, die da kommen, nicht auf der äußeren Ebene, also zum Beispiel: mich gut um meine Kinder kümmern, das Haus aufräumen, oder was auch immer euch so kommen mag. Geht zu der Qualität, die ihr mit euren Kindern leben möchtet: Was möchte ich mit meinen Kindern leben? Was möchte ich in meinem Haus leben? Welche Seins-Qualität möchte ich in meinem Haus leben? Wofür dient das Projekt? Was möchte ich da leben? Welche inneren Qualitäten, welche geistigen, emotionalen Qualitäten möchte ich dabei stärken? Was ist in dieser Lebensphase für mich wichtig, um in die Zuflucht zu finden, in umfassende Heilung, in die Befreiung? Wo geht's lang? Was ist für mich die spürbare Qualität, an der ich arbeiten möchte? Wo ist wirkliches Glück zu finden, ganz konkret, nicht abstrakt, philosophisch, sondern in meinem Leben? Worum geht es mir da in der Tiefe? Wie möchte ich jetzt leben, damit ich im Sterben nichts zu bereuen habe? Damit ich glücklich sein kann für die Jahre, die jetzt noch folgen? Wie möchte ich sie nutzen? Stellt euch mal vor: Wenn ich nur noch drei Jahre zu leben hätte, worum würde es dann wirklich gehen? Macht das ganz anschaulich. Wenn es zum Beispiel ein Thema von euch ist, Ärger zuzulassen, authentisch mit schwierigen Gefühlen umzugehen, benennt sie. Sagt, was ihr euch wünscht, um in Frieden sterben zu können. Schaut euch nochmal eure Liste an und fragt euch: Was inspiriert mich dabei wirklich? Für was möchte ich wirklich leben? Vielleicht fehlt da noch etwas. Es ist vielleicht einfach eine To-do-Liste, die ihr aufgeschrieben habt. Es braucht da etwas, das Freude freisetzt, bei dem ihr sagt: Ja, das inspiriert mich zu leben. Es ist wichtig, dass ihr auf eure Liste schaut und euch fragt: Ist das jetzt einfach eine Liste der Selbstverbesserung, des An-mir-herum-Dokterns oder sind da die Elemente drin, die mich wirklich inspirieren? Und da ist immer die Frage: Geh ich auf ein Tanzfestival oder komm ich zum Dharmakurs? Schaut mal hin: Was ist es, was euch wirklich inspiriert? Denn nur dort ist der Saft. Ich erinnere mich an eine Praktizierende, die hatte ganz dick unterstrichen: Wild sein! Ja, das war ihre Zuflucht. Wo geht's für euch lang? Was ist es für euch, was es noch braucht, dass die Qualitäten, die ihr aufgeschrieben habt, ein rundes Ganzes ergeben. Schaut nochmal hin, fühlt nochmal hin. Und dehnt den Raum wieder aus. Nicht alle von uns werden in drei Jahren gestorben sein. Das Leben kann auch länger dauern, das Leben kann verflucht lange dauern. Stellt euch vor, ihr könntet einfach nicht sterben, bevor ihr hundert Jahre alt werdet, es klappt einfach nicht. Welche Qualitäten möchtet ihr leben, um auch mit über hundert Jahren noch glücklich zu sein?

Zum Abschluss verankern wir diese Qualitäten in unserer Erfahrung. Wir werden miteinander meditieren. Ich lade euch in diesen Qualitäten zu sein, sie in jeder Zelle des Körpers zu spüren. Nehmen wir mal eine sehr oft erwähnte Qualität: Freude. Wie ist es, mit Freude zu atmen? Nehmt eine von euren Qualitäten und atmet in dieser Qualität. Wenn da zum Beispiel steht ‚authentisch sein‘, dann atmen wir jetzt ganz authentisch ein und aus, wir fluten den ganzen Körper mit dieser Qualität. Vielleicht hat sich jemand aufgeschrieben, ‚freundschaftlich verbunden sein‘. Dann lasst uns mit jeder Zelle des Organismus freundschaftlich verbunden sein. Lasst uns freundschaftlich verbunden hören, sehen, riechen, schmecken, denken, fühlen.

Vielleicht könnt ihr die anderen Qualitäten auch hinzunehmen und sie als Ganzes verkörpern? Wie könnte das sein, ‚sowohl wild als auch sanft zu sein‘, liebevoll und Grenzen setzend, kräftig und behutsam. Wir können das alles gleichzeitig spüren als die Möglichkeit, das Potential, das zu sein, was die Situation gerade braucht. Wir achten

darauf, dass das gut verankert ist, bis in die Tiefe des Beckens hinein, bis in die Beine, in die Fußsohlen und von dort aufsteigend bis in den Oberkörper. Wenn sich das in uns gut und heilsam anfühlt, kraftvoll, fließend, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Wenn irgendwo noch unnötige Anspannung ist, braucht es vielleicht noch eine zusätzliche Qualität, die dieses Zuviel an Wollen ausgleicht, unnötig macht. Und wenn ihr nun das Gefühl habt, das stimmt so, gebt euch innerlich ein Versprechen, euch selbst treu zu bleiben, euch immer wieder an genau diesen Moment zu erinnern: diesen Qualitäten Raum zu geben, uns selbst von jetzt bis zum großen Übergang in dieser Tiefe in diesen authentischen Qualitäten treu bleiben.

Ich erkläre euch, was diese Übung war. Es war eine Kontemplation, die mit Hilfe der vier grundlegenden Gedanken, die den Geist zum Dharma lenken, in eine erlebte Zuflucht hineinführt. Ihr könnt euch erinnern, wir haben mit Dankbarkeit angefangen. Die kostbare menschliche Existenz bedeutet, dass wir dankbar sind für alles, was uns ermöglicht, den Weg des Erwachens zu gehen. Dazu gehört dieser Körper, aber auch die sozialen Bedingungen, dass wir uns zum Beispiel hier in aller Freiheit treffen können. Es umfasst unzählige Bedingungen, die zurückgehen bis zu den Schülern des Buddha, die sich auf dem ersten Konzil entschlossen haben, den Dharma weiterzugeben, über all die Länder, bis der Dharma dann zu uns gekommen ist. Es ist immens, für was wir alles dankbar sein können. Das legt die Grundlage. In den Aspekten unseres Lebens, für die wir dankbar sein können, ist schon unser Sinn des Lebens versteckt. Das, wofür wir dankbar sind, ist normalerweise auch das, was wir für so wertvoll halten, dass es sich lohnt, dafür zu leben.

Dann haben wir diese Dankbarkeit und unsere Prioritäten, die uns wichtig sind, geschärft mit der Kontemplation von Vergänglichkeit und Tod. Wir haben den zweiten grundlegenden Gedanken benutzt, um angesichts unserer eigenen Sterblichkeit noch deutlicher zu spüren, was uns wichtig ist, sodass wir uns freuen, dieses Leben gelebt zu haben; dass wir nichts zu bereuen haben, sondern uns wirklich freuen, wenigstens diese Jahre jetzt noch so zu nutzen. Dabei haben wir betrachtet, wo unsere Energie hingehen soll, welche Qualitäten wir nähren möchten, und das ist schon die dritte Kontemplation über Karma: Ursache und Wirkung. Wohin wir unsere Energie richten, da wächst es an, das vermehrt sich in unserem Leben. Zu wissen, worauf ich mich ausrichte und das dann auch zu tun, ist genau diese dritte Kontemplation. Welche positiven Kräfte möchte ich nähren? Ich habe für diese Kontemplation bewusst weggelassen, welche Hindernisse dabei auftreten können, welche Muster mich mit Samsāra verstricken. Das wäre eigentlich die vierte Kontemplation. Ich habe zwar die Frage aufgenommen, wo sich wirkliches Glück findet, aber nicht die Frage, wo kein wahres Glück zu finden ist, wo samsārisch verstrickende Muster aktiv sind. Ich wollte, dass ihr euch ganz mit den Qualitäten verbinden könnt, sie in euch spüren könnt, und zwar genau euch entsprechend. Jedem ist eine etwas andere Kombination von Qualitäten wichtig, und diese Qualitäten gilt es dann zu spüren. Ihr kennt das Prinzip, wie unser Organismus, Körper und Geist funktioniert: Wir brauchen nur an etwas zu denken, und schon beginnen wir es zu spüren. Wenn ich jetzt zum Beispiel an Trauer denke, wenn ich ein bisschen länger dabei verweile und an die Trennung von geliebten Menschen und an den Verlust denke, schon beginne ich etwas zu spüren. Dasselbe geschieht, wenn ich an Freundschaft denke, an freundschaftliches Verbunden-Sein, an energiegelade, kreative, tänzerische Lebendigkeit: Schon die Worte beginnen in uns eine Resonanz auszulösen. Mit dieser Resonanz, die stark präsent ist, spüren wir Qualitäten. Das sind dann die Qualitäten, mit denen wir uns verbinden wollen. Diese waren bei der Kontemplation stark präsent – erstmal natürlich im Kopf, also eher verstandesmäßig.

Das Wichtige war, dass sich dieses Erleben im nächsten Schritt im ganzen Körper niederlässt, besonders im unteren Bereich des Körpers. Das sammelt sich dort, und ich kann das in jeder Zelle des Körpers spüren. Damit geht die Ausrichtung auf etwas, das ich möchte, dieses Wollen aus dem Kopf in eine Erfahrung und wir merken, dass es eigentlich schon da ist. Das ist ein guter Einstieg in die Meditation, es ist die erste Annäherung dahin, in der Zuflucht zu meditieren. Wenn wir die Zuflucht in der Meditation klassisch machen, stellen wir uns vor, dass der Buddha, zum Beispiel Buddha Śākyamūni oder Tārā oder die ganze Zuflucht vor uns verweilt. Sie sind mit allen Qualitäten des Erwachens ausgestattet. Dann verschmilzt die Zuflucht mit uns, und wir spüren, wie wir selber in der Zuflucht sitzen. Das ist der Prozess von Visualisation und Verschmelzung. Wir spüren, dass wir uns mit den Qualitäten des Erwachens so verbunden haben, dass wir in ihnen den Weg weitergehen können. Wir können in der Zuflucht weiter meditieren, ein Gespräch führen, eine Aufgabe erledigen.

Diese Qualitäten, für die es sich für uns zu leben lohnt, die uns inspirieren, in jeder Körperzelle zu spüren, ist ein Schritt in die persönlich erlebte Zuflucht. Die Zuflucht, die es zu erleben gilt, ist nichts Fremdes außerhalb von uns. Wenn jemand von euch zum Beispiel gerne Musik macht, gerne Musik hört, dann geht es nicht darum, Musik als

Qualität und Zuflucht zu nehmen, sondern es geht um die Erfahrung, die das Musizieren in mir auslöst. Wie fühlt es sich an, in der Musik aufzugehen? Wie fühlt es sich beim Anblick eines Bergsees an, wenn das Herz aufgeht? Da erfahren wir heilende Qualitäten, die sich dann von den äußeren stimulierenden Faktoren lösen. Wir beginnen sie in uns zu spüren. Sie sind allgegenwärtig. Es ist unglaublich schön zu spüren, dass das, wonach ich mich so sehr sehne, schon in mir ist. Für mich ist es zum Beispiel das Gipfelerlebnis hoch auf dem Berg, wir brauchen gar nicht unbedingt auf den Berg steigen. Wir nutzen die Brücke der Vorstellung, aber die Qualität ist tatsächlich schon da. Und so ist das mit allen erwachten Qualitäten, die in den Buddhas ihren Ausdruck finden. Wir können diese Qualitäten im Buddha nur deshalb wahrnehmen, weil sie schon in unserem Geist sind, bloß haben wir den Kontakt dazu verloren.

Diese Übung ist demnach eine angewandte Übung der vier grundlegenden Gedanken plus Zuflucht, sowie deren Verankerung in unserem körperlichen Erleben, um darin dann meditieren zu können. Wir bekommen damit auch eine körperliche Referenz, wie es sich anfühlt, völlig integriert präsent zu sein, verbunden mit dem, um was es eigentlich geht. Das sind dann nicht mehr Begriffe, sondern die Qualitäten werden erfahren. Man sitzt dann in der Meditation wie ein Löwe oder man fühlt sich wie im Tanz oder... Für diese Qualitäten verwendet man eher Bilder: Ich bin so durchscheinend wie ein Regenbogen. Das kann ich spüren. Ich kann dieses fein Durchscheinende spüren, ich kann die Kraft spüren, es ist alles da. Der ganze Dharma-Weg besteht darin, uns aus immer mehr Schleiern zu lösen und diese innewohnenden Qualitäten freizulegen. Ich halte diese Übung für sehr wichtig und sehr zentral. Mir sind immer wieder Praktizierende begegnet, die mir nach zehn, zwanzig Jahren erzählt haben, sie fühlen sich mit der Praxis nicht mehr verbunden. Die Praxis ist zur Routine geworden, sie läuft irgendwie ab. Diese Praktizierenden haben gar keine Motivation, sie haben sich entfremdet. Das hat damit zu tun, dass sich das, worum es in der Praxis geht, nicht mit dem körperlichen Erleben, mit dem Erleben des ganzen Organismus verbunden hat. Bitte achtet darauf! Macht eure Zuflucht zu einer persönlichen Zuflucht, die ihr mit jeder Zelle des Organismus spürt. Dann gibt es keine Entfremdung. Jeden Tag wird das Erleben davon etwas feiner, vertrauter. Die faszinierenden Aspekte fallen weg, aber das Essenzielle bleibt, weil es zur Natur unseres Seins gehört. Dann ist Zuflucht nichts Aufgesetztes für uns, dann ist sie eine gelebte Erfahrung. Vielleicht habt ihr in der Übung einen kleinen Geschmack davon bekommen. Ihr könnt sie in dem Buch „Buddhistische Psychologie“ nachschlagen und immer wieder mal üben. Die anderen fünf Übungen in dem Kapitel dienen dazu, diese Übung zu stärken und einzelne Elemente daraus zu vertiefen.

Zuflucht im Kontext traditioneller buddhistischer Belehrungen

Zuflucht wird beschrieben als die Ausrichtung auf das Wesentliche, auf das eigentlich Heilsame, auf die Dimension, in der es keine Angst mehr gibt. Der Buddha nannte es manchmal auch das Zeitlose, den Frieden; das, was frei ist von allen Kleśas. Das Buch „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“ von Gendün Rinpoche beschäftigt sich in einem großen Abschnitt mit dem Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung. Da sind die vier grundlegenden Gedanken angesprochen: kostbares Menschendasein, Vergänglichkeit, Ursache/Wirkung und die Nachteile des Daseinskreislaufes. Dann werden Zuflucht und Erleuchtungsgeist behandelt. In gleicher Weise wird im Buch „Kostbaren Schmucks der Befreiung“ von Gampopa in Kapitel 8 die Zuflucht als Teil des Hervorbringens von Bodhicitta erklärt. Der Oberbegriff ist das Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens, und darin sind Zuflucht, Bodhicitta und die Pāramitās enthalten. Das ist alles Teil der Praxis, den erwachten Geist hervorzubringen. Das macht ja auch Sinn. Es geht ja darum, diesen freien, erwachten Geist hervorzubringen. Die unterschiedlichen Erklärungen sind einfach nur verschiedene Spielformen, verschiedene Ansatzweisen, wie man das machen kann. Wenn wir die Zuflucht mit dem Edlen Achtfachen Weg in Verbindung bringen, mit Sicht, Motivation, Rede, Handeln, Lebensführung, Streben, Achtsamkeit, tiefe Meditation, wo wäre da die Zuflucht? Die Zuflucht ist in den ersten beiden Gliedern, der Sicht und Motivation aber auch im sechsten Glied, dem Streben, enthalten. Weil ein tiefes Verständnis von Zuflucht bedeutet, dass wir eine tiefe Schau entwickeln von dem, worum es eigentlich geht. Unsere Sicht dessen, worum es im spirituellen Weg eigentlich geht, drückt sich in unserem Verständnis von Zuflucht aus.

Die eigentliche Zuflucht ist die Natur des Geistes, die Natur des Seins. In diese grundlegende Geistesdimension zu erwachen, das ist es, wo wir zum Beispiel im übertragenen Sinn Zuflucht finden, wenn wir sterben. Wenn wir im Sterbeprozess voller Vertrauen in der Natur des Geistes aufgehen können, dann ist Sterben kein Thema mehr. Das findet in voller Gelassenheit statt, weil wir vertraut sind mit dieser grundlegenden Natur unseres Seins. Diese

grundlegende Natur des Geistes könnte man auch Buddhanatur nennen, weil sie versehen ist mit all den Qualitäten. Das Eintreten in diesen erwachten Geist unserer Grundnatur ist das Aufgehen in der Zuflucht.

Gampopa beginnt sein Lehrwerk „Kostbaren Schmucks der Befreiung“ mit dem Kapitel über die Buddhanatur. Es beginnt mit einer wunderbaren Einleitung in Teil eins des Buches: die Ursache des Erwachens, die Buddhanatur. Das hat mich sehr berührt, weil die Aussage ist, wir könnten gar nicht erwachen, wenn die Buddhanatur nicht schon da wäre. Das ginge gar nicht. Man kann aus einem Ding immer nur das machen, was in ihm schon enthalten ist. Das traditionelle Beispiel hierfür ist, dass man aus Sesamsamen nur deswegen Sesamöl gewinnen kann, weil das Sesamöl schon drin ist. Oder aus Milch kann man nur deswegen Butter machen, weil die Butter potentiell schon in der Milch ist. So ist es bei allen Dingen. In dem Samen, aus dem später eine Fichte wächst, muss schon das Wesentliche enthalten sein, das später zur Fichte wird. Was wir die Ursache des Erwachens nennen, ist etwas, das in uns schon ist. Das ist wie unsere DNS. Das ist so wie ein Vater ganz stolz zum kleinen Baby sagt: „Du bist wie ich.“, „Du bist wie ich, du wirst mal ein großer Fußballer.“ Weil die DNS schon da ist. Wie sich das dann entwickelt, wird sich zeigen. Aber wir haben alle geistigen Qualitäten der Buddhas, und damit beginnt Gampopa im ersten Kapitel.

Im Achtfachen Pfad würde man dieses Kapitel unter Sicht einordnen. Das ist eine sehr heilsame Sicht, sie ist besonders hilfreich, die Dinge zu betrachten. Hier steht zu Anfang der Beschreibung des stufenweisen Weges die Sicht, dass eigentlich alles schon da ist. Wenn diese Gewissheit entstanden ist, dass eigentlich alles schon da ist, muss es nur noch freigelegt werden. Das ist wie bei dem Samen, der nur noch gewässert werden muss und Sonne kriegen muss, klar braucht es Bedingungen, aber eigentlich ist alles schon da. Damit beginnen wir unseren Weg der Praxis. Das ist die Haltung, mit der wir in die Zuflucht gehen, das tiefe Wissen, dass eigentlich schon alles da ist. Dann richten wir uns aus und können den Weg auch über die äußere Zuflucht gehen, über die Buddhas, die uns umgeben. Das ist alles wunderbar, denn wir tun es im Bewusstsein, einer von ihnen zu sein. Im Grunde genommen so, wie Kinder sagen: „Komm, Mami, hilf mir mal! Mama, wie geht das?“ Wir wenden uns an sie, sie sollen uns helfen, weil wir wissen, dass das im Prinzip gehen müsste, denn wir sind aus demselben Holz. Mit dieser Haltung treten wir ein in einen Weg, in dem es die ganze Zeit darum geht, in die Sicht des Erwachens zu finden, damit wir mit den Augen der Buddhas sehen können. Das ist der Weg.

Die erwachten Meisterinnen und Meister haben uns beschrieben, wie sich das anfühlt, sie haben uns Unterweisungen gegeben und uns ihre Sicht vermittelt. Das nennt man Dharma. Mit den Augen der Buddhas zu sehen bedeutet, immer mehr den Dharma zu sehen, die Wirklichkeit, „wie es ist“, wie die Zusammenhänge sind. Dieses Sehen, in dieses Sehen einzutreten, sehend zu werden, das ist der Weg. Sehen bedeutet dabei, all diese Zusammenhänge zu sehen, wie es funktioniert, wie es ist, wie es sich entfaltet, wie alles schon da ist. Das ist das Eintreten in die Zuflucht, das bedeutet Buddha-Dharma. Als Sehende können wir dann anderen helfen, die noch nicht so gut sehen können, und damit werden wir zur Saṅgha. Die Weisheit ist die Qualität, die alle anderen Qualitäten anleitet, sie anführt.

Erklärung zur Zuflucht in „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“

Das Zufluchtskapitel ist eng verbunden mit dem allerersten Kapitel über die Buddhanatur im Buch „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“. Wir werfen zunächst einen Blick auf das, was Gendün Rinpoche zur Zuflucht sagt. Ich lasse einfach meinen Blick, meine Gedanken auf den Seiten 90f. ruhen.

Um aus der Verwirrung zur Erleuchtung zu finden, brauchen wir nicht nur einen klaren Entschluss, sondern auch einen spirituellen Lehrer sowie Methoden und Gefährten auf dem Weg.

Der klare Entschluss ist der Moment, in dem wir durch das Tor des Dharma eintreten; diesen klaren Entschluss bekräftigen wir immer wieder. Die Lehrenden und Gefährten sind die Saṅgha, die Methoden der Dharma.

Diese Bedingungen finden wir in dem, was wir die Zuflucht nennen. Zufluchtnehmen ist ein Akt der inneren Ausrichtung auf die Essenz des Weges. – Steht da, stammt also gar nicht von mir. – Jede Dharmapraxis beginnt damit. Wir nehmen Zuflucht in die Erleuchtung sowie in den Dharma und die Gemeinschaft, die uns den Weg zur Befreiung zeigt. Wir bitten sie um Segen, Hilfe und Schutz und wünschen dabei zugleich allen anderen Lebewesen, dass sie dieselbe Hilfe finden mögen wie wir. Innerlich nehmen wir gemeinsam mit ihnen und für sie Zuflucht. So wird die altruistische Motivation schon beim Zuflucht-nehmen zum Herz der Praxis. Doch es

genügt nicht, nur die Worte des Rituals zu rezitieren, sondern es geht um das Hervorbringen des tiefen Wunsches nach Befreiung und Buddhaschaft für alle Wesen.

Wir nehmen nicht nur für das eigene Wohlergehen Zuflucht, sondern auch, um so schnell wie möglich fähig zu werden, alle Wesen aus dem Leid hinauszuführen.

Öffnen wir uns dem Segen der Drei Juwelen und machen selbst eine angemessene Anstrengung in der Praxis, dann lichten sich die Schleier der dualistischen Sichtweise und die ureigenen Qualitäten unseres Geistes kommen ungehindert hervor.

- das braucht es auch, von unserer Seite braucht es auch etwas, dann lichten sich die Schleier, die die Buddhanatur verhüllen; sie lichten sich, sie lösen sich auf – der dualistischen Sichtweise und die ureigenen Qualitäten unseres Geistes – die Qualitäten dieser Buddhanatur kommen ungehindert hervor. Das ist der Prozess der Zuflucht, so wie er mit den Worten von Gendün Rinpoche beschrieben wird.

Erklärung zur Zuflucht in „Der kostbare Schmuck der Befreiung“

Jetzt möchte ich euch anhand des Textes von Gampopa zeigen, wie man einen relativ trockenen Text mit Statements zu einer persönlichen Praxis macht. In „Der kostbare Schmuck der Befreiung“, lesen wir auf Seite 105:

1. Die Einteilung

Es gibt zwei Arten von Zufluchtnahme: die gewöhnliche und die besondere.

Da fragen wir uns gleich: „Ja wie, und was hat das mit mir zu tun?“ Dann wird es erklärt:

2. Die Basis der Zufluchtnahme

Dementsprechend gibt es auch zwei Arten von Personen, die eine geeignete Basis für die Zufluchtnahme darstellen: Die gewöhnliche Basis sind jene, die Angst vor den Leiden des Daseinskreislaufs haben und die drei Juwelen als ihre höchste Zuflucht betrachten, und die besondere Basis sind jene, die das Potential des großen Fahrzeugs besitzen – das wurde im ersten Kapitel schon erklärt – und den mit allen Voraussetzungen versehenen Körper von Menschen oder Göttern erlangt haben.

Liest man das wie eine Information, kann man gleich dicht machen: „Ach, meine Güte!“ Aber macht euch doch mal die Anstrengung und fragt euch: „Was hat das mit mir zu tun? Zu welcher dieser Personen gehöre ich jetzt?“ – „Also, Angst vorm Daseinskreislauf habe ich eigentlich nicht, aber leiden will ich auch nicht. Naja, vielleicht habe ich doch ein bisschen Angst... vielleicht geht es mir ja doch darum, möglichst wenig Leid zu erfahren, vor allen Dingen kein unnötiges Leid, und frei zu werden.“ So beginnt das Ganze zu leben. „Ob ich jetzt schon die Motivation habe, das für alle Lebewesen zu tun, da bin ich mir noch nicht so ganz sicher.“ Ich beginne also, es mit mir selbst in Beziehung zu setzen. „Naja, vielleicht geht es mir ja doch vor allen Dingen erstmal darum, frei von Leid zu werden, und dann schaue ich mal, was ich für andere tun kann.“ So kann man jeden Satz mit sich in Beziehung setzen und spüren. „Ja, manchmal will ich einfach nur, dass mir jemand hilft. Ich bin weit davon entfernt, jetzt gerade für andere da sein zu wollen. Ich will einfach nur, dass mein Leben leichter wird, dass ich klarer werde, dass ich verstehe.“

3. Die Quelle

Auch die Quelle der Zuflucht ist zweifach: gewöhnlich und besonders.

Dann erklärt Gampopa die drei gewöhnlichen Quellen der Zuflucht, Buddha, Dharma und Saṅgha, auf gewöhnliche Weise. Anschließend erklärt er die drei besonderen Quellen der Zuflucht aus Mahāyāna-Sicht, und da wird es richtig spannend. Die gewöhnlichen Quellen der Zuflucht sind:

Das Juwel des Buddha, weil er vollkommen befreit ist und das zeitlose Gewahrsein besitzt und weil er das „überragende Wesen“ ist. Das ist, was einen vollkommen erwachten Siegreichen – mit all den Merkmalen – ausmacht. Das Juwel des Dharma hat zwei Aspekte: Es beinhaltet den „Dharma der Unterweisungen“, womit die zwölf Kategorien vollkommener Rede gemeint sind, und den „Dharma der Verwirklichung“, der aus der Wahrheit des Weges und der Wahrheit des Aufhörens von Leid besteht.

Der Dharma beschreibt die Wahrheit vom Aufhören des Leidens und den Weg dahin, die dritte und vierte der Edlen Wahrheiten, darum geht es eigentlich.

Das Juwel der Saṅgha hat ebenfalls zwei Aspekte. Er besteht zum einen aus der Gemeinschaft gewöhnlicher Wesen, worunter eine Versammlung von mindestens vier reinen [d.h. ihre Gelübde haltenden] voll ordinierten Praktizierenden verstanden wird, und zum anderen aus der Gemeinschaft der Edlen, worunter die vier Paare beziehungsweise acht Arten verwirklichter Wesen verstanden werden.

Dann geht Gampopa weiter mit den drei besonderen Quellen der Zuflucht. Drei Absätze weiter steht dann:

Die Zufluchtobjekte wahrer Erkenntnis sind der Buddha, der die Natur der drei Körper des Erwachens besitzt, der edle Dharma, der die edle Lehre des Friedens und der Befreiung von Leid ist, und die Saṅgha die aus den Bodhisattvas auf den Stufen des Erwachens besteht.

Es lohnt sich, darüber tief zu kontemplieren. Was ist gemeint mit den Zufluchtobjekten wahrer Erkenntnis? Das ist nicht mehr der Buddha als Person, hier spricht Gampopa von der Zuflucht in den Buddha als die „drei Körper des Erwachens“. Der erste Körper ist die grundlegend offene Natur des Seins, **Dharmakāya**. Der zweite ist der **Saṃbhogakāya**, die dynamische Qualität dieses erwachten Geistes, die sich spontan als die verschiedenen Freudenkörper zum Wohl aller Lebewesen manifestiert. Die Dynamik des freien Geistes, sich aus Mitgefühl subtil manifestierend und sich als Ausstrahlungskörper manifestierend. Der Ausstrahlungskörper ist der dritte Körper und heißt **Nirmāṇakāya**. Das ist die dreifache Zuflucht im Sinne wahrer Erkenntnis.

Eigentlich nehmen wir Zuflucht in die Natur des Geistes mit seiner mitfühlenden Dynamik und all dem, was dieses Mitgefühl aus der Perspektive des Erwachens in unserem Geistesstrom hervorruft. Wir nehmen Zuflucht in diese erwachten Aktivitäten des Geistes, die sich überall in der Welt wo es erwachte Geistesströme hat manifestieren, also Dharmakāya, überall wo er aktiv ist als Saṃbhogakāya und Nirmāṇakāya. Für euch klingt das vielleicht ein bisschen abstrakt, aber ich habe mehrfach erlebt, wie Gendün Rinpoche absoluten Anfängern in der Zufluchtszeremonie genau diese drei Kāyas erklärt hat. Das ist die wahre Zuflucht. Wenn du Zuflucht zum Buddha nimmst, sind das die drei Kāyas, das ist diese offene Geistesnatur, die Dynamik des Mitgefühls, und alles, was dieses erleuchtete Mitgefühl hervorbringt. Es ist keine religiöse Zuflucht, bei der man an den Buddha, den Dharma und die Saṅgha glauben soll. Es geht darum, dich direkt auf das Wesentliche auszurichten. Schlussendlich ist die Zuflucht der erwachte Geist. Im Text geht es dann noch weiter:

Was das Zufluchtobjekt des So-Seins angeht – das So-Sein selbst wird zur Zuflucht –, so ist dies einzig und allein der Buddha [...]

Das Erwachen, das Verwirklichen dieses So-Seins, *tathātā*, aus dem heraus all der Dharma sprudelt, die Quelle aller Unterweisungen, das ist die eigentliche Zuflucht. Ich möchte euch sehr motivieren, diese Unterweisung nicht zu unterschätzen. Darin hat Gampopa unzählige Unterweisungen zusammengefasst. Er hat sie strukturiert, sodass die Unterweisungen in einem kleinen Buch dargestellt werden können. Gampopa wurde zu seiner Zeit in Tibet kritisiert, weil er ganz junge Menschen ins Retreat setzte, denen er zutraute, intensiv Mahāmudrā zu praktizieren. Für sie hat er dieses Buch geschrieben. Er hat ealle Wesentliche zusammengefasst, was sie wissen mussten, um ins Retreat gehen zu können. Das war das Wesentliche, was sie verstanden haben mussten. Sie mussten keine zehn Jahre studieren, bis sie Kadampa-Geshe wurden, das war ihm alles zu lange. Die jungen Leute sollten direkt mit der Essenz der Praxis in Berührung kommen. Aber dafür brauchte es ein Minimum an Wissen. Das sind auch die Themen, die wir in diesem Dharma-Grundkurs ansprechen, aber damals natürlich mit etwas präziserer Kenntnis als das, was uns hier jetzt möglich ist. Und diese Kenntnis hat er extrem kondensiert im „Schmuck der Befreiung“ zusammengefasst. Ihr wisst, wenn man stark kondensiert, bleibt zum Schluss fast nur noch Struktur übrig, dann ist wenig Fleisch an der Struktur. Man muss wissen, was die einzelnen Worte bedeuten. Die Struktur wurde auswendig gelernt. Diese Zusammenfassung war so exzellent, dass dieser „Schmuck der Befreiung“ in allen Shedras, in allen Colleges auswendig gelernt wurde, weil der ganze Dharma darin enthalten ist.

Vielleicht motiviert das einige unter euch, sich intensiver mit diesem Werk zu befassen, falls ihr noch Zeit in eurem Leben habt. In Deutsch kann man dazu Aufnahmen mit meinen Belehrungen hören. Ich habe mal in Freiburg an zwölf Wochenenden den gesamten Text zum „Schmuck der Befreiung“ durchgenommen, das sind 21 Kapitel. Im Durchschnitt haben wir ein Kapitel pro Tag behandelt, und das war noch oberflächlich. In den Dreijahres-Retreat-Zentren haben wir den Text mit den Retreatlern Satz für Satz behandelt. Aber wenigstens aus jedem Kapitel die Grundgedanken verstanden zu haben, gibt euch eine gute Basis, einen guten Strukturbaum. Darin könnt ihr dann das gesamte buddhistische Wissen integrieren. Das bringt Klarheit. Mir hat die Arbeit mit dem Text sehr geholfen, den Dharma mit nicht so vielen Fehlern darzustellen, weil dieses Grundlagenwerk die Basis gelegt hat. Die Idee in diesem Grundkurs ist, die verschiedenen Themen mit euch anzusprechen und die jeweilige Essenz erarbeiten. Die Essenz Zuflucht ist einigermaßen klargeworden.

Erklärung zur Zuflucht aus Mahamudra-Sicht

Eine Darstellung der Zuflucht aus Mahāmudrā-Sicht erübrigt sich, außer dass wir uns, wenn wir Zuflucht nehmen, immer direkt auf das So-Sein ausrichten. Ansonsten ist der Mahāmudrā-Pfad einfach Teil des klassischen Mahāyāna-Pfades und wendet einfach das alles immer im Jetzt an.

Zusammenfassung zur Zuflucht

Zuflucht ist dreifach, Buddha, Dharma und Saṅgha, die drei Juwelen, die drei Raren und Kostbaren, Seltenen und Kostbaren. Buddha, Dharma, Saṅgha gut zu verstehen, das ist die Essenz von dem, was mit Verständnis von Zuflucht gemeint ist. Es gibt einen äußeren und einen inneren Aspekt der Zuflucht. Der äußere Aspekt von Buddha meint die erwachten Personen, also alle, die das vollkommene Erwachen verwirklicht haben. Der äußere Aspekt des Buddha ist personenbezogen, man kann sie anfassen. Der äußere Aspekt vom Dharma sind die Worte. Der äußere Aspekt der Saṅgha sind die Gemeinschaften, hier sind die Saṅghas der Verwirklichten gemeint. Früher waren es die monastischen Saṅghas, wir nennen es jetzt die „Voll-Engagierten“. Früher war ein wesentlicher Grund für die monastische Lebensweise, keine Kinder zu bekommen. Es ist heutzutage nicht mehr so ein Problem, keine Kinder zu haben. Man kommt auch gut als Laienpraktizierender durch und ist nicht mehr davon abhängig, in einer Familie zu sein, um in dieser Welt überleben zu können. Das ist der äußere Aspekt.

Der innere Aspekt von **Buddha** ist nicht der Erwachte, sondern das Erwachen, *bodhi*, die Natur des Geistes. Sie ist gleichzusetzen mit den *drei Kāyas*, den drei Buddha-Körpern: *Dharmakāya*, *Śaṃbhogakāya*, *Nirmāṇakāya*. Das ist der subtile Aspekt der Zuflucht in Buddha. Der Aspekt des **Dharma** beinhaltet den „*Dharma der Worte*“ und den „*Dharma der Verwirklichung*“, das So-Sein. Auch der Ausdruck „wie es ist“, „die Wirklichkeit“, ist eine Bedeutung von Dharma. Der Aspekt der **Saṅgha** beinhaltet den äußeren Aspekt der Gemeinschaften, also die Saṅghas der Mahāyāna-Bodhisattvas, die Saṅghas der verwirklichten Arhats, die Saṅgha der Bodhisattvas und Praktizierenden auf den verschiedenen Phasen, die monastischen Saṅghas. Der innere Aspekt von Saṅgha ist *spirituelle Freundschaft*. Wir nehmen Zuflucht in die Güte all derer, die sich als Saṅgha-Mitglieder um uns kümmern. Das wird benannt mit dem Ausdruck „*kalyāṇa mitra*“. Mitra heißt Freund und *kalyāṇa* steht für des Heilsamen.

Das wären die Grundkenntnis zur Zuflucht, ich wünsche mir, dass ihr sie behaltet: die dreifache Zuflucht mit ihren äußeren und inneren Ebenen. Das ist wichtig, damit ihr auf der äußeren Ebene Zuflucht versteht und sie nutzen könnt. Dazu brauchen wir den Dharma der Texte, verwirklichte Lehrer, einen Buddha, der in dieser Welt den Dharma lehrt, eine Saṅgha, die praktiziert. Das alles ist notwendig. Es braucht natürlich auch Orte, wo die Saṅgha sich treffen kann, wo sie sich ganz intensiv der Praxis widmen kann, dem Studium, der Kontemplation und der Meditation, damit der Dharma auch in zukünftigen Generationen weiter ehen kann. Und es braucht immer auch den Bezug zu unserem eigenen Sein. Wichtig bei den äußeren Buddhas, den erwachten Meisterinnen und Meistern, ist ihre Erfahrung von *bodhi*, in die wir eigentlich Zuflucht nehmen, nicht in ihre menschlichen Attribute. Ob sie nett sind oder nicht so nett, ob uns ein Meister gefällt oder nicht, interessiert eigentlich nicht. Wichtig ist, dass er uns den Dharma vermitteln kann. Durch ein Verständnis der Natur des Geistes werden wir dann schließlich selbst erwachen und damit zu verlässlichen Quellen der Zuflucht für andere.

So müssen wir auch bei allen Texten, die wir lesen, bei allen Worten, die wir hören, immer hinter den Worten zuhören. Die Worte selbst kann man vielleicht auswendig lernen, aber das ist nicht der Saft. Der Saft steckt in der Bedeutung, die die Worte transportieren. Den müssen wir uns freisetzen, den Dharma der eigentlichen Bedeutungen, bei der es um eine befreiende Erkenntnis des So-Seins geht. Und wenn eine Saṅgha, auch wenn sie äußerlich Saṅgha ist, diese spirituelle Freundschaft nicht lebt, wenn diese Güte nicht spürbar ist, diese Hilfsbereitschaft, wenn sie den Dharma nicht weitergibt, sondern für sich behält, dann ist die Saṅgha tot, dann lebt sie nicht das, was sie wirklich ausmachen sollte. Deswegen ist es so wichtig, in diese Dynamik der Güte und der spirituellen Freundschaft zu sein – *kalyāṇa mitra*.

Fragen der Teilnehmer/-innen zur Zuflucht:

Teilnehmer/-in: Als ich vor vielen Jahren die ersten Zufluchtserklärungen bekam, habe ich den Begriff Saṅgha so verstanden, dass man sich mit der Gemeinschaft derer verbindet, die auf dem Weg sind, sozusagen vielleicht mit allen, die hier mit Raum sind. Später habe ich dann verstanden, mit Saṅgha ist eher gemeint, man verbindet sich mit

der Gemeinschaft derer, die Verwirklichung erreicht haben. Ich hatte damals immer den Gedanken, der Saṅgha-Gedanken sei etwas ganz Tolles, weil ich mich mit all denen verbinde, ich also damit die Verbindung zwischen uns allen als Wesen wahrnehme, diese Loslösung vom eigenen Ich. Ich schwimme einfach mit in der Menschheit. Wenn ich mich aber nur auf die Saṅgha der erleuchteten Wesen beziehe, gibt es die Erleuchteten da oben und alle anderen da unten. Ich wollte dich bitten, nochmal etwas dazu zu sagen.

Lama Lhündrup: Saṅgha als verlässliche Zuflucht, das müssen notwendigerweise Menschen oder Lebewesen sein, die den Dharma verlässlich weitergeben können. Die Saṅgha derer, die im Raum sind, ist keine so verlässliche Anlaufstelle: Das sind verwirrte Menschen, die nicht so geeignet sind, um bei ihnen anzudocken und den Dharma zu bekommen. Wir nennen das die *Mahā-Saṅgha*, die „große Saṅgha“, all unsere Schwestern und Brüder. In dem Sinne wurde dir damals die Zuflucht erklärt. Die Saṅgha als Zuflucht müssen entweder diejenigen sein, die sich ihr ganzes Leben auf den Dharma ausrichten, wie Mönche und Nonnen, und die deswegen als Gruppe eine echte Referenz sind, auf die man sich verlassen kann. Oder sie sind verwirklicht, dann können sie auch als einzelne Personen Auskunft geben und sind verlässlich, um dran anzudocken. Oder sie sind vollkommene Buddhas. Das sind die drei Arten von Saṅgha, die in der Zuflucht erklärt werden. Die höchste Saṅgha der vollkommen Erwachten, die Saṅgha der Verwirklichten und die Saṅgha der komplett engagierten Mönche, Nonnen – heute gibt's auch Laien-Praktizierende, die genauso engagiert sind. Aber als Mahā-Saṅgha nehmen wir alle Lebewesen. Wir machen uns den Gedanken aus dem *Lodjong* zunutze, dass wir von allen Lebewesen lernen können. Entweder zeigen sie uns direkt den Weg, oder indirekt, indem sie uns zum Beispiel Geduld lehren, uns Gelegenheit geben, freigebig zu sein, uns zu entspannen. Direkt oder indirekt kann jedes Lebewesen für uns eine Lehrerin, ein Lehrer auf dem Weg sein. Das hattest du damals schon als so berührend empfunden. In der klassischen traditionellen Zufluchtszeremonie ist das der Aspekt, dass wir beim Ausrichten auf das Juwel der Saṅgha vor uns die Erwachten und um uns herum gleichzeitig auch die Mahā-Saṅgha visualisieren.

Teilnehmer/in: Ich habe eine Frage zum Studium von Primärtexten, aber auch von Literatur in dem Sinne ganz allgemein. Beim Studieren oder beim Lesen, Kontemplieren kommen zwangsläufig immer wieder ziemlich viele Fragen auf. Gibt es Fragen, die man nur an authentische Lehrer richten sollte, oder ist es immer gut, die Fragen zuerst in die Mahā-Saṅgha zu geben? Oder ist da dann die Gefahr, dass man nur so halb-richtige Antworten kriegt?

Lama Lhündrup: Wenn es um eigene Meditationserfahrungen geht, wendet man sich damit nur an die Lehrenden. Da wendet man sich möglichst nicht an Menschen, die noch verstrickt auf dem Weg sind. Man versucht, sich mit diesen subtilen Erfahrungsbereichen erst mal an die Lehrenden zu wenden. Bei Wissensfragen wendet man sich immer an die, die man für kompetent hält. Wir wenden uns mit Fragen über den Weg des Erwachens jetzt nicht gerade an Leute, die abstreiten, dass es überhaupt einen Weg des Erwachens gibt. Die gehören zwar auch zur Mahā-Saṅgha aller Lebewesen, aber sie würden nicht wir fragen. Oder du kannst auch einfach mal in die Gruppe fragen, um zu hören, was da für Vorschläge kommen. Aber sobald du dich an viele wendest, kriegst du auch viele Vorschläge. Damit musst du zurechtkommen können.

Teilnehmer/in: Du hast in einem früheren Kurs drei Kriterien angegeben, mit denen wir herausfinden können, ob eine mögliche Entscheidung sinnvoll ist. Ich kann mich an die ersten beiden erinnern: zu schauen, ob es jemandem schadet, wenn ich so handle, ob es irgendwo negative Folgen gibt. Die zweite Überlegung ist, ob für mich oder andere aus dieser Entscheidung ein Nutzen entsteht. Das dritte weiß ich nicht mehr.

Lama Lhündrup: Das dritte war, wie es sich im Körper anfühlt, wenn ich mir überlege, diese Handlung auszuführen. Was kann ich an Resonanz im eigenen Körper spüren? Das gibt mir schon einen Hinweis darauf, wie heilsam diese Handlung ist.

Teilnehmer/in: Es gibt ja den berühmten Satz von Kant, dass wir im Leben die Aufgabe haben, uns selbst aufzuklären und bewusst geistig zu handeln. Mich beschäftigt das, ich frage mich: Als wie unmündig werde ich von außen betrachtet. Ich habe den Eindruck, das vielleicht nicht durch mein Sein vermitteln zu können, dass ich das ganz ernst meine. Zwischendurch gerate ich auch in emotionale Untiefen Das tut mir auch weh. Es ist für mich im Alltag eine ständige Herausforderung. Die Frage ist: Wie steht die Innenwelt zur Außenwelt, die – wie du schon gesagt hast – auf dem Kopf steht. Kannst du mir dazu etwas sagen?

Lama Lhündrup: In dem, was du anspricht höre ich zwei Fragen. Diese selbst verschuldete Unmündigkeit, die du ansprichst, legst du gerade ab, das machen wir gerade alle miteinander. Das ist, was hier intern passiert: Indem wir alle als mündig betrachten und jeder eingeladen ist, seine Fragen zu stellen, sein Leben, seine Praxis in die Hand zu nehmen, um aus der Unmündigkeit wirklich mündig zu werden und zu sagen: „Ja, ich stehe für mein Leben und mir wird die Möglichkeit gegeben, das in diesem Kreise zu tun.“ Wir wollen hier nicht diese institutionalisierte

Unmündigkeit manche spirituelleren Kreise, wo jemand oben sitzt und die anderen unten immer die Unwissenden sind. Ihr seid wissend und werdet auch als Wissende und Verantwortliche behandelt.

Der zweite Aspekt ist die Verbindung nach außen. Wir versuchen auch da denselben Geist zu kommunizieren, dass jeder für seinen eigenen Weg selbst verantwortlich ist. Alles, was hier passiert, wird allen auch außerhalb zur Verfügung gestellt – innerhalb dieser verwirrten Welt, die auf dem Kopf steht. Da gibt es immer wieder Menschen, die sich interessieren, die unsere Audios hören, Texte lesen, Videos schauen und dadurch werden ihnen die Dinge Sie tun das natürlich auch bei unzähligen anderen Lehrern und spirituellen Traditionen. Wir stellen alles zur Verfügung, damit Menschen, die das Bedürfnis haben, aus der Unmündigkeit herauszukommen, eine Chance haben, in die Mündigkeit zu finden. Das ist auch die Philosophie von Ekayāna: möglichst viele selbstständige, selbstverantwortliche Menschen, die alles in die Hand bekommen, ihren Weg gut informiert zu gehen. Subjektiv betrachtet stellt das bei manchem die Welt, die auf dem Kopf steht, allmählich wieder auf die Füße. Allmähliche kann das Auswirkung nach außen haben. Wie viel das dann in die ganze Gesellschaft hineinwirkt, da brauchen wir keine übertriebenen Erwartungen zu hegen. Aber es wirkt auf jeden Fall. Und dann schauen wir, wo es weitergeht. Hast du dazu noch eine Nachfrage?

Teilnehmer/in: Ich finde, es kostet ziemlich viel Kraft, im Außen dabeizubleiben.

Lama Lhündrup: Ich sage dir, das kostet die Kraft, jedes Wort, jede Handlung bewusst auszuführen und immer gut zentriert zu bleiben. Das braucht eine gewisse Anstrengung, das ist wirklich nicht einfach. Aber wir müssen dabeibleiben.

Teilnehmer/in: Wenn wir dankbar sind und uns ausrichten und wünschen, ist das nicht wieder eine Form von Anhaftung? Manchmal frage ich mich, ob das nicht ein Umweg ist, anstatt direkt in die Akzeptanz dessen zu gehen, was ist, direkt ins Sein zu gehen?

Lama Lhündrup: Auch der Wunsch, in die Einfachheit zu gehen, ist ein Wunsch. Aus der Nummer kommst du nicht raus. Der Wunsch, ins direkte Sein zu gehen, ist auch ein Wunsch. Ich erinnere nochmal an den Unterschied zwischen Wollen und Wünschen, diesem entspannten Streben. Ein insistierendes Wollen, eine Absicht in dem Sinne wird immer eine Verspannung zur Folge haben, aber eine Ausrichtung macht keine extra Spannung. Richtet euch einfach mal nach links aus, schaut nach links. Man kann links schauen, man kann nach rechts schauen, das ist das, was man mit dem Herzen auch machen kann. Man kann sich ausrichten, ohne dass damit ein Greifen stattfindet.

Diese Fähigkeit, sich auszurichten, ohne zu greifen, steht hinter dieser Frage. Ich kann dich da gut verstehen, das gilt es, gut zu entwickeln. Man setzt sich zum Beispiel hin und denkt: „Jetzt will ich gut meditieren.“ Das fängt schon schlecht an, ja? „Jetzt will ich gut meditieren.“ Dann werde ich ein bisschen weiser und denke: „Ich richte mich darauf aus, alles Überflüssige sein zu lassen.“ Das ist eine Ausrichtung, eine ganz entspannte, klare, weise, mitfühlende Haltung, mit der wir meditieren. Da ist nicht der Biss dahinter, der mich verspannt, sondern ich weiß, dass alles unnötige Beschäftigen nur zu weiteren Verstrickungen führt. Dieses Wissen ist schon die Ausrichtung, das ist die Weisheit, die mich ausrichtet, ich weiß, dass es mir gut tut. Das ist das Mitgefühl, das erzeugt keine Spannung. Ihr müsst lernen, zu unterscheiden, wie ihr euch ausrichtet mit Anspannung, überflüssiger Anspannung und eben ohne diese Anspannung. Das ist natürlich ein großes Kunststück und erscheint einem erst wie Hokusfokus, aber es geht tatsächlich. Man kann sich ausrichten, man kann Riesenprojekte umsetzen, ohne in dieses *Dukkha* zu kommen, ohne in das Leiden zu kommen, in die Absicht, in das Verbissensein. Wir können anderen Menschen helfen, ohne im Helfertrip zu sein. Es gibt überall Lösungen.

Teilnehmer/in: Wenn ich in Meditation bin und mich mit den Qualitäten verbinde, gelingt mir das wunderbar. Wenn ich unterwegs bin, gelingt es auch immer mehr, darin zu bleiben. Aber ab einer gewissen Dynamik im Leben, im beruflichen Kontext oder privat, verliere ich diesen Zustand. Wie kann ich es schaffen, das auszubreiten?

Lama Lhündrup: Dich möglichst häufig daran erinnern. Die Häufigkeit macht's: Je häufiger dich daran erinnerst, umso besser. Es braucht nicht mehr.

Teilnehmer/in: Hast du vielleicht noch einen praktischen Tipp, wie ich mich daran erinnern kann? Abends im Bett fällt es mir dann ein: „Hättest dich halt erinnert!“

Lama Lhündrup: Da versuchen wir alles Mögliche. Es gibt Erinnerungsstützen. Du musst solche Erinnerungsstützen in deine Praxis einbauen. Klassische Erinnerungsstützen sind zum Beispiel: Immer, wenn ich eine Türklinke berühre; immer, wenn ich die Tür zu einer Situation aufmache. Verankere das schon zu Hause in deiner Meditation: Du denkst an all die Türklinken, die du vermutlich an diesem Tag berühren wirst. Die Türklinken deiner Praxis, wenn der nächste Patient reinkommt, du hast ein Auto, der Griff. Du spielst die alle schon mal durch und du denkst dir: „Jedes Mal, wenn ich meine Hand auf eine Klinke lege, trete ich ein in die Zuflucht. Und ich lade alle ein, mit

mir in die Zuflucht zu kommen.“ Wenn du das in deiner vorbereitenden Meditation durchspielst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass du es in der Aktion auch tust. Oder: Es gibt in den meisten Therapien Zeiten, wo der andere spricht. Diese Zeiten sind meine Meditationszeiten. Ich bleibe präsent, höre zu und zugleich meditiere ich. Es geht darum, so etwas in uns zu verankern. In dem Moment, wo ich nicht mehr so aktiv zu sein brauche, weil der andere gerade die Aktivität übernimmt, kann ich mich leichter erinnern. Für mich als Unterrichtenden ist es zum Beispiel so, dass ich mich bei jedem Wort, das ich sage, daran erinnere, dieses Wort jetzt gerade zu leben; jetzt gerade das zu sein, was ich ausdrücke. Das ist meine Praxis, aus der Erfahrung zu sprechen.

Teilnehmerin: Ich frage mich, wieso wir auf die Welt gekommen sind und das Urgesunde verlieren. Wieso müssen wir uns so anstrengen, das wieder zu entdecken und wieder zu wecken? Ich finde das verrückt. Das ist doch so etwas Unnatürliches! Wieso geschieht das?

Lama Lhündrup: Hast du eine Antwort? Ich suche auch schon ewig nach der Antwort. Ich mache jetzt nicht nur einen Scherz, ich habe die Antwort nicht. Meine Vermutung ist, dass wir gar nicht so unbeleckt auf die Welt kommen, wie wir denken, sondern dass wir schon mit ziemlich viel unbewussten und halb-bewussten Ängsten und Erwartungen auf die Welt kommen, sodass wir gar kein so ganz natürliches Wesen sind. Wir sind nicht so kompliziert wie die Erwachsenen, das ist mal sicher, wir sind recht einfach gestrickt. Aber wir sind sehr subtil gewahr. Wegen ein paar Erfahrungen in meinem Leben, zum Teil auch im therapeutischen Arbeiten, bin ich überzeugt, dass wir schon in der Gebärmutter Gefühle haben können. Wir können schon dort Traumata erleben, sodass wir nicht als so ganz natürliches Wesen auf die Welt kommen, sondern dass wir schon geprägt sind, eventuell auch von weit vorher. Das ist eine Vermutung, die mir erklärt, warum es dann so schwierig wird: Weil sich die Komplikationen vervielfachen. Eine andere Vermutung ist, dass wir natürlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt sind, Sozialisation und so weiter.

Wenn den großen Meistern die Frage gestellt wird, wieso es das ganze Samsāra gibt, wenn der Geist von Natur aus doch so klar, mitfühlend, fließend ist, dann gibt es Antworten, wie damals vom Dzogchen-Meister Dūjom Rinpoche, der ehemalige Leiter der Nyingma-Linie: „Das ist so, wie wenn wir spielen und uns beim Spielen verheddern. Dann wird aus dem Spielen Ernst.“ Das ist so eine Antwort, die fand ich gut, deswegen habe ich sie behalten. Wir haben eigentlich die Möglichkeit, mit den Erscheinungen, mit den Erfahrungen unseres Lebens spielerisch umzugehen. Aber du weißt, wie das im Sport und im Spiel ist: Es fängt nett an, dann geht irgendetwas anders als erwartet, spätestens dann ist Samsāra, es zieht sich so zusammen.

Eine philosophischere Erklärung, die aber dasselbe aussagt, ist, dass wir jederzeit die Möglichkeit haben, entweder ins zeitlose, offene Gewahrsein, zu gehen oder ins Greifen, ins dualistische Gewahrsein. Beide Möglichkeiten sind gleichzeitig vorhanden. Man nennt das auf Tibetisch *len tschig kyepa*, das zugleich entstehende Gewahrsein und die zugleich entstehende Unwissenheit: Sie entstehen miteinander. In welche Richtung es geht, ins Greifen oder in die Öffnung, beides ist für uns jederzeit möglich. Das ist vielleicht ein bisschen erleichternd. Schon jetzt, wenn ihr zuhört, auch wenn wir nichts verstehen, könnten wir in die Entspannung gehen und ganz offen werden. Wir können das jetzt gerade im ganzen Körper spüren. Diese Möglichkeit ist nicht verloren gegangen, die war in der Kindheit schon da. Kinder gehen häufiger mal in den offenen Modus, wenn sie in sicherer, geschützter Umgebung sind. Wenn es vertrauensvoll um sie herum ist, dann gehen sie da häufiger rein. Und wenn sie eine Emotion haben, dann reicht es zu Anfang häufig noch, sie abzulenken, und dann geht es schon wieder besser. Das geht bei Erwachsenen nicht mehr, sie bleiben etwas länger im Greifen. Aber die Möglichkeit besteht immer. Vielleicht kann ich dir das als Hoffnungsschimmer mitgeben, dass diese Möglichkeit der Gleichzeitigkeit immer da ist. Wir können spielerisch und offen umgehen und wir können Ernst daraus machen.

Teilnehmer/-in: Was ist der Unterschied zwischen Erwachten und Verwirklichten?

Lama Lhündrup: Es wäre schön, wenn Texte dieselbe Nomenklatur benutzen würden, das ist natürlich nicht so. Ich kann dir nur sagen, wie ich die Worte benutze. Wir übersetzen Buddha, auf Tibetisch *sangye*, mit „vollkommen erwacht“. Die Vollkommen-Erwachten, *Samyaksambuddha*, sind diejenigen, bei denen alle Schleier, alle Triebflüsse aufgelöst sind, wo kein Rest an Verstrickung, keine *Kleśas* mehr bleiben. Das sind die „Vollkommen-Erwachten“. Auf den Stufen des Erwachens gibt es erste Einsichten, bis es dann zum vollkommenen Erwachen kommt. Diese Einsichten finden zu Beginn im Bereich der Geistesruhe statt, da tauchen erste Einsichten auf, die schon sehr transformierend sein können, Aber erst wenn diese Einsichten wirklich stabil und belastbar werden, sprechen wir von Verwirklichung. Das ist nicht nur ein einmaliges Sehen der Natur des Geistes, sondern es beinhaltet die Fähigkeit, bei Schwierigkeiten, wenn man selbst wieder in Emotionen verstrickt ist, in die Natur des Geistes einzutauchen, wenn man sich zur Praxis hinsetzt. Dann kommt man wieder in die völlige Auflösung dieser verstrickenden Emotionen. Das ist eine belastbare, stabile Verwirklichung und der erste Schritt ins Erwachen. Da

beginnt der *Pfad des Sehens*. Diese Erfahrung weitet sich in immer mehr Lebensbereiche aus, ist häufiger präsent, die Emotionen nehmen ab, und allmählich wird sogar der Schlaf zu einer Erfahrung der Natur des Geistes. Momente der Verwirklichung sind immer Momente, in denen transformierende, stabil belastbare Einsichten stattfinden. Das nennen wir Verwirklichung. Du kannst also Erwachen und Verwirklichung gleichsetzen. Man würde einen Buddha einen vollkommen Verwirklichten nennen. Und eine Erfahrung von *bodhi* ist in unserer Tradition eine Erfahrung des *Dharmakāya*: In dem Moment hat der Geist wirklich in die Erfahrung des non-dualen zeitlosen Gewahrseins losgelassen. Das ist die Definition.

Teilnehmer/-in: Geht es bei den äußeren Aspekten von Buddha und Saṅgha immer um Personen, die Inspirationsquelle sind, der Guru ist ja beides.

Lama Lhündrup: Genau, der Guru gehört zur Saṅgha, in den meisten Fällen ist er kein Buddha. Im Vajrayāna sagt man manchmal: „Betrachte den Guru als Buddha!“ Den Buddha hast du ja jetzt nicht zur Verfügung. Im Moment bist du ganz auf den Guru angewiesen, weil er dir die Lehre des Buddha weitergibt. Deswegen ist er für dich im Moment sogar wichtiger als der Buddha, weil du nur durch diese Person den Dharma verstehen kannst.

Teilnehmer/-in: Was kann mich im Moment des Todes am besten mit der Zuflucht verbinden, und wie kann ich mir diese Zuflucht vorstellen? Wie kann ich diese Zuflucht jetzt schon praktizieren?

Lama Lhündrup: Es gibt zwei, drei Ebenen, auf denen ich dir antworten könnte. Als vorgestellte Zuflucht braucht es eine innere Vorstellung, die dich inspiriert. Das könnte deine Vorstellung von Buddha Śākyamūni sein, oder für andere hier im Raum ihre Vorstellung von Christus, auch ihn haben wir nicht gekannt, genauso wenig wie den Buddha. Es kommt darauf an, dass etwas für uns die Qualitäten des Erwachens symbolisiert. Tārā oder Yumchenmo wären andere Beispiele. Es ist jedoch im Moment des Sterbens nicht gesagt, dass du überhaupt noch in der Lage bist, eine Vorstellung zu erzeugen. Das ist während der letzten Atemzüge nicht so einfach. Das geht vielleicht noch ein paar Tage vorher, aber was bleibt dann, um sich mit der Zuflucht zu verbinden, wenn wir sterben?

Von den vielen Sterbebegleitungen, die ich in Frankreich gemacht habe, habe ich den Eindruck, dass das Bodhicitta selbst, der Geist des Erwachens, leichter zu kontaktieren ist als eine Vorstellung. Wenn wir uns jetzt darin üben würden, mit Bodhicitta zu atmen – ohne speziell Tonglen zu machen, aber in der Art des Tonglen zu atmen –, wäre das sicher eine gute Vorbereitung. Wir atmen mit einer Herzensöffnung und im Bewusstsein der nicht substanzhaften Natur unseres eigenen Seins und von all dem, was auftaucht. Wenn wir in dieser Einheit von relativem und letztentlichem Bodhicitta, von Weisheit und Mitgefühl, atmen, und diese Atemzüge von jetzt an bis in den Sterbeprozess hinein kultivieren, dürfte das die einfachste und effektivste Verbindung zur Zuflucht sein. Das können wir jetzt schon üben, indem wir Atemmeditation praktizieren. Nicht einfach nur atmen, sondern sich darin üben, „Wie ist das, als Erleuchtete zu atmen?“, „Mit welcher inneren Haltung, mit welcher Herzensöffnung, mit welcher Sicht wäre ich wohl als Erwachte dabei zu atmen?“ Damit fährst du deine Antennen aus für diese erwachte Geistesdimension, die in dir schlummert, und in der atmest du jetzt schon. Du stellst dir vor, Tochter des Buddha zu sein. Da ist dieses Vertrauen, da ist diese Liebe zu allen Lebewesen, da ist nicht die geringste Spur davon, sich selbst wichtig zu nehmen, da ist keine Angst. Wenn du das jetzt übst, wird es dir möglich sein, das auch bei den letzten bewussten Atemzügen in den letzten Tagen vor dem Tod zu praktizieren, falls du einen gemächlichen Tod erlebst. Nachdem der letzte Atemzug vergangen ist und kein Einatmen mehr kommt, bleiben wir nur noch in der Energie dieser mitfühlenden Weisheit. Als Qualität ist das die grundlegende Natur des Geistes, in die wir dann dank dieser Praxis hinübergleiten, auch wenn der Atem gar nicht mehr fließt. Der Atem war ja nur eine Stütze.

Teilnehmer/-in: Kannst du die drei Körper in einer etwas moderneren Sprache erklären?

Lama Lhündrup: Die Erklärung war nicht alt, das war nur schwierig. Ich versuche es nochmal, vielleicht mit einer älteren Sprache. Zuerst müssen wir verstehen, was mit „Körper“ gemeint ist. Körper bedeutet hier Stabilität, etwas, was immer da ist, also eine verlässliche Qualität des Geistes. Und die drei verlässlichen Qualitäten unseres Geistes nennt man *Dharmakāya*, *Saṃbhogakāya*, *Nirmāṇakāya*.

Mit „Dharma“ ist hier gemeint, dass die Natur des Seins einfach diese offene geistige Dimension ist, und dass da nichts mehr verschleiert ist. Die unverschleierte, offene Natur des Seins, das ist *Dharmakāya*. *Saṃbhogakāya* übersetzen wir als „Freudenkörper“. Mit *Saṃbhoga* ist ein ständiges Sich-Erfreuen gemeint. Wir sprechen über dieselbe Dimension des Geistes, das ist nur ein anderer Aspekt. Diese offene Dimension des Geistes, die so verlässlich ist, hat die Qualität von Freude, weil sie frei ist von Leid. Es ist aber nicht eine Freude über etwas, sondern die Vitalität, Dynamik des Geistes selbst, die als ungehinderte Freude erlebt wird. Es ist im Grunde genommen die feinste Form von Lebensfreude, und die wohnt unserem Geist inne. Wenn kein Greifen da ist, dann

ist der Geist in dieser grundlegenden Lebensfreude oder Vitalität. Eigentlich ist das einfach eine Dynamik, und diese Dynamik ist ständig in Resonanz.

So ein Geist ist kein abgekapseltes Wesen in seiner Blase, sondern dieser offene, erwachte Geist ist immer in Resonanz mit dem ganzen Universum, mit allem anderen. Diese Resonanz, die frei ist von Ichbezogenheit, wird Mitgefühl genannt. Das ist aber einfach dieses Mitschwingen in einem völlig offenen, durchlässigen Geist, das ist immer mitfühlend und bringt natürliche Resonanzphänomene hervor. Das sind die Antworten dieses erwachten Geistes auf die Situation. Und diese Antworten nennt man Ausstrahlungskörper, *Nirmāṇakāya*. Auf ganz verlässliche Art und Weise wird ein offener, frei mitschwingender Geist Antworten auf Situationen erzeugen. Das nennt man die Ausstrahlungen.

Teilnehmer/-in: Ich fühle mich ganz weit weg von der Bedeutung des Namens, den ich bei der Zuflucht bekommen habe. Das ist etwas, was ich gerne wäre. Was kann man mit dem Zufluchtsnamen machen?

Lama Lhündrup: Jeder Zufluchtsname ist ein Buddha-Name. Du heißt Shenpen Drölma. Du bist eine Form von Tārā, die immer den Nutzen von anderen bewirkt. Das hat gar nichts mit dir als Person zu tun, es ist einfach eine wunderbare Bekräftigung deines Buddha-Potentials. So ist das bei allen. Es ist gut, wenn ihr mal persönlich nachfragt. Ich kann euch dazu eine kleine Geschichte erzählen. Ich habe von Shamar Rinpoche den Zufluchtsnamen Karma Gyurme bekommen. Gyurme heißt unveränderlich. Ich dachte, das bedeutet ‚unveränderliches Karma‘. Mir wurde ganz anders. Mir hat ja niemand gesagt, dass Karma einfach der Vorname der Karma-Kagyü-Linie ist und dass wir alle den Namen Karma kriegen, wenn wir in der Karma-Kagyü-Linie Zuflucht nehmen. Das hat nichts zu bedeuten. Gyurme bedeutet die unveränderliche Natur des Seins. Also fragt nach, wenn solche bizarren Wortdeutungen entstehen und komische Gefühle hinterlassen.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zum äußerem und innerem Aspekt der Zuflucht. Ich möchte es an einem Beispiel erklären: Heute Morgen saß ich auf der Wiese und habe Richtung Feldberg geschaut. Da ging mir ein Satz von Gampopa durch den Kopf mit dem Berg. Das hat mich tief berührt, dass es so eine tiefe Wahrheit ist, ich habe mich sehr zu Hause gefühlt. Wenn ich das jetzt ausdrücke, merke ich, die Erfahrung ist schon längst vorbei und da hadere ich. Ich habe das tiefes Bedürfnis etwas auszudrücken, was mich innerlich berührt, aber es kommt mir auch ein bisschen falsch vor. Da ist vielleicht eine Spur, eine Sehnsucht, aber das ist ja keine Erfahrung.

Lama Lhündrup: Ich ahne, was du beschreibst. Ich versuche es mal, in meine Worte zu fassen, und gebe dazu gleichzeitig auch einen Rat, wie du damit umgehen könntest. Wir machen eine subtile Erfahrung, die ganz deutlich, wahr und authentisch ist. Dann gehen wir in Austausch mit anderen, und etwas in uns hat das Bedürfnis, es anderen mitzuteilen. Im besten Falle ist es, dass wir es aus Liebe und Mitgefühl mitteilen wollen. Es könnte guttun, mir und auch anderen, so in die Verbindung zu gehen und diesen subtilen Bereich des Erlebens anzusprechen. Dann benutzen wir die Worte, aber die Worte beschreiben nicht so richtig, was ich erlebt habe. Sie sind so klumpig. Im Verhältnis zur subtilen Erfahrung sind sie so grob und immer knapp daneben. Und dann kommen wir uns unauthentisch vor. Dann kommen wir uns vor, als ob wir etwas kommunizieren, das gar nicht genau so war, wie wir es jetzt gerade sagen. Jetzt kommt der Rat: Kommunizieren, dieses offene Sprechen miteinander, bedeutet, dass wir die Begrenzungen der Sprache akzeptieren. Sprache kann nie so ganz das ausdrücken, was ich erlebe. Worte können immer nur Ahnungen erzeugen beim anderen, von dem, was gemeint sein könnte. Es ist, als würden wir mit Sprache ein Bild malen, und dann muss jeder selber versuchen zu spüren, welche Stimmung in dem Bild ist. Diese Begrenzung der Sprache akzeptieren wir mit Weisheit. Was uns bewegt trotzdem zu sprechen, sind Liebe und Mitgefühl, aber mit allem Vorbehalt, dass das, was ich sage, nicht genau das trifft, was ich sagen möchte. Trotzdem mache ich anderen das Geschenk, etwas von mir zu teilen. Ich mache das, weil es unsere Verbindung nährt und den Weg des anderen, genauso wie meinen Weg, nähren kann, wenn etwas zurückkommt in diesem Spiel mit den Worten, die eigentlich nicht ausreichend sind. Zum Beispiel der Satz: „Ich liebe dich.“ geht so daran vorbei an dem, was wir erleben, und trotzdem ist es wichtig, das zum Ausdruck zu bringen, vielleicht auch durch eine Geste. Aber wie viele verschiedene Schattierungen es von Liebe gibt, drückt dieses Wort nie aus. Und so spielen wir mit den Worten. Manchmal nutzen wir sie, manchmal schweigen wir lieber, manchmal malen wir lieber ein Bild, manchmal sagen wir: „Ach, ich habe da ein Gedicht von Rilke, das drückt das noch besser aus, als ich es sagen kann.“ Wir suchen nach anderen, die diese subtilen Empfindungen besser beschreiben können. Aber ich möchte dich und alle anderen ermutigen: Wie unvollkommen es auch ist, hört nicht auf zu kommunizieren. Sprecht mit anderen, drückt diese subtilen Bereiche aus, immer mit dem Wissen, dass es nie ganz ausgedrückt werden kann. So wie vorhin, als ich dieses Bild mit dem Akkordeon benutzt habe. Dieses Bild drückt etwas aus, aber alle müssen hinter dem Bild erspüren, was es wirklich bedeutet. Das konnte ich nicht ausdrücken. Ich konnte nur mit Worten und einer Vorstellung einen Raum auf tun, der das ungefähr einfängt, was unser Thema war. Jeder musste selber die Schritte

gehen, und jeder hat es ein bisschen anderes verstanden, und sicherlich nicht genau das, was ich gemeint habe. Damit müssen wir leben. Wir müssen die Grenze jeglicher Kommunikation einfach akzeptieren. Auch wenn wir über Gesten kommunizieren, ob wir malen, singen, ob wir sprechen, es ist nur so ungefähr. Diese Grenze wird sich nie ganz auflösen. Wir können nur daran arbeiten, immer geschickter darin zu werden. Das können wir.

Teilnehmer/-in: Ich komme aus dem Theravāda. Lange bevor ich die formelle Zuflucht im Mahāyāna genommen habe, habe ich schon längst Zuflucht zu den drei Juwelen genommen. Wie sieht es aus, wenn die Möglichkeit besteht, bei Karmapa Zuflucht zu nehmen, der Verkörperung von Chenresig selbst?

Lama Lhündrup: Wie sieht das aus? Prächtig. Das ist durchaus möglich, wenn Karmapa Zuflucht gibt, kann man einfach vorbeigehen. Er oder jemand anderes schneidet die Haare, und du bekommst noch einmal einen Namen. Man müsste diese Frage Karmapa stellen, um zu erfahren, ob er das für notwendig hält. In letzter Zeit meinte Karmapa, dass es ausreicht, einmal Zuflucht zu nehmen. Du hast dich bereits im Theravāda in der Zuflucht gefühlt und es dann formell in einer Zeremonie im tibetischen Buddhismus bekräftigt. Ich würde sagen, das reicht. Karmapa würde das sicher auch sagen. Aber wenn du Zweifel hast und meinst, du möchtest unbedingt bei Karmapa noch einmal Zuflucht nehmen, dann machst du es. Es könnte jedoch auch ausreichen, einfach dabei zu sein, wenn Karmapa anderen Neueintretenden die Zeremonie gibt und sich in dem Moment mit ihnen zu verbinden.

Lama Lhündrup: Da kommt gerade die Frage rein, ob man auch mehrmals Zuflucht nehmen kann. Ich würde empfehlen, täglich mehrmals. Normalerweise ist das völlig überflüssig, mehrmals in einer Zeremonie Zuflucht zu nehmen. Jede Zuflucht im Dharma ist für alle Traditionen, und wer das Gegenteil behauptet – es stimmt einfach nicht. Egal, wo ihr Zuflucht genommen habt innerhalb der buddhistischen Tradition, es ist die Zuflucht zu Buddha, Dharma, Saṅgha. Das gilt für alle Traditionen. Ob ihr bei den Gelugpas oder im Theravāda, im Zen, bei einer Bodhisattva-Ordination Zuflucht genommen habt, es ist immer diese Zuflucht, und sie gilt für alle Richtungen. Es ist also nicht notwendig, ein zweites Mal in einer Zeremonie Zuflucht zu nehmen. Es gibt aber Ausnahmen: Wenn man damals, als man Zuflucht genommen hat, wirklich nicht verstanden hat, worum es ging, zum Beispiel Kinder, die von ihren Eltern zur Zuflucht gebracht wurden und dann im Erwachsenenalter gerne nochmal Zuflucht nehmen würden. Das ist absolut nachvollziehbar, das ist super. Dann gibt es Großveranstaltungen, bei denen ein Lama oder ein Meister Zuflucht anbietet, das über ein Fingerschnipsen geht. Die Frauen heißen dann alle Pema Drölma und die Männer Trinley Dorje. Sie bekommen alle denselben Namen, es gibt keine Erklärungen dazu, und dann hat man das Gefühl, „Ja, das war eine Zufluchtnahme, aber es ist ein bisschen an mir vorbeigerauscht. Eigentlich möchte ich es nochmal ausführlicher, gründlicher.“ Es ist in Ordnung, dann nochmal eine ausführlichere Zufluchtszeremonie mitzumachen. Aber für diejenigen von euch, die die Zufluchtnahme einfach erneuern wollen, reicht es schon. Ich gebe die Zuflucht unten bei euch. Es ist ganz wichtig, dass die Person, die Zuflucht gibt, mit den andern auf demselben Boden sitzt. Da gibt es keine Erhöhung, das muss auf Augenhöhe stattfinden. Die Neuen, die jetzt Zuflucht nehmen möchten, sitzen dabei im Halbkreis um mich herum, und die anderen, die ihre Zuflucht erneuern wollen, setzen sich einfach dahinter und rezitieren mit. Das ist dann ein bewusstes Erneuern der eigenen Zuflucht. Das ist wunderschön. Und die anderen, die sich interessieren, sitzen dabei und sind Zeugen. Das wäre mein Vorschlag. Unter den Neuen sind tatsächlich drei, die ein zweites Mal Zuflucht nehmen, weil die erste unter Bedingungen stattgefunden hat, wo es vielleicht gut ist, es frisch zu machen mit diesen Erklärungen. Aber ansonsten, bitte, erneuert es einfach, rezitiert es mit, es ist bestens.

Reflektion und Übung zur Zuflucht:

Fragestellungen zur Vertiefung des eigenen Verständnisses zum Thema:

- Welchen Sinn, welche Richtung gebe ich meinem Leben?
- Was ist die äußere, die innere und die persönlich gelebte Zuflucht? Macht euch darüber Gedanken. Buddha, Dharma, Saṅgha äußerlich, Buddha, Dharma, Saṅgha in mir und wie werden Buddha, Dharma, Saṅgha in meinen Zellen gelebt? Wie kann ich das inkarnieren? Jetzt schon, nicht warten auf später!

Diejenigen, die im tantrischen Buddhismus, im Vajrayāna, unterwegs sind, haben bestimmt gemerkt, dass diese Übung, die Qualitäten in die Zellen zu nehmen und dort zu spüren, im Grunde eine einfache Form von Yidam-Praxis ist.

Literaturhinweise zur Zuflucht:

- Fast jedes Dharma-Buch spricht über die Dreifache Zuflucht (trīśaraṇa) zu den Drei Juwelen (triratna). Empfehlenswert als Einstieg ist das Kapitel „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“.
- Überblick zu Formen der Zuflucht: [https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_\(Buddhismus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_(Buddhismus))
- Im „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa beziehen wir uns vor allem auf Kap. 8, um darauf mit einer Betrachtung der Zuflucht aus Sicht des Mahamudra aufzubauen.
- Die Übung „Welchen Sinn gebe ich meinem Leben“ kann man nachlesen in Kapitel C vom EPT-Buch „Buddhistische Psychologie“.

Grundlagen der Meditation: Was ist dabei wesentlich?

Wir geben eine Einführung in die Grundlagen zu Śāmatha und Vipāśyanā – Meditation der Geistesruhe und Einsichtsmeditation. In der buddhistischen Tradition steht die Meditation sehr im Vordergrund, so dass man manchmal denkt, die Praxis würde nur daraus bestehen. Dabei sprechen wir von drei Schulungen: Śīla, Samādhi und Prajñā, heilsames Verhalten, Meditation (tiefe Meditation, Samādhi) und das Entwickeln von Weisheit. Um diese Aspekte der Übung zu entwickeln, nutzen wir drei Prozesse des Lernens: Hören und Studieren, Kontemplieren und Meditieren. Die Meditation ist also immer nur ein Drittel von dem, worum es geht, aber ein wichtiger Teil.

Im Achtfachen Edlen Weg ist Meditation das achte Glied, was zu einer Vertiefung der Einsicht, des ersten Gliedes, führt und alle anderen Glieder nährt. Vor der tiefen Meditation braucht es Achtsamkeit, Diese Achtsamkeit gilt natürlich für alle Bereiche des Lebens, also für das Reden und Handeln, und eben für das Meditieren. Wirklich voll präsent zu sein mit dem, was wir erleben, was wir denken, was wir sagen, was wir tun ist die Grundqualität. Achtsamkeit zieht sich durch das ganze Leben hindurch. Um diese grundlegende Qualität der wachen Präsenz zu nähren, nutzen wir Meditation als vorwiegende Übung. Wir nutzen Momente, in denen wir uns gezielt dem Üben von unabgelenkter Achtsamkeit widmen. Diese unabgelenkte Achtsamkeit wird dem Entwickeln von Weisheit, von Einsicht dienlich, im Dienst der Beschäftigung, also der Aktivität, im Alltag. Die Meditationsphase ist die Übungsphase, in der wir üben, was wir in allen Lebenssituationen ständig brauchen. Mit weniger Greifen ist es leichter, im Alltag achtsam zu sein, und auch mit einer gewissen Einsicht unterwegs zu sein. Wir merken leichter, dass die Dinge, die passieren, gar nicht fassbar sind, wenn wir das in der Meditation geübt haben.

Meditation von Geistesruhe und Einsicht

Es gibt Menschen, die eine hohe heilsame Achtsamkeit entwickelt haben, ohne je viel meditiert zu haben. Aber *Samādhi* kennen sie nicht. Das ist nicht etwas, was einfach so passiert und man dann quasi in die *Dhyānas* fällt, obwohl man nie meditiert hat. Das passiert normalerweise nicht. Dazu braucht es Meditation – tiefe Geistesruhe und tiefere Formen der Einsicht.

Ich möchte mit euch durch die Ursachen der Geistesruhe gehen. Wichtig erscheint mir, erst noch einmal den Zusammenhang zum heilsamen Verhalten aufzuzeigen, also das, was wir *śīla* nennen. *Śīla* bedeutet auf Sanskrit, ‚das, was kühlt‘. Das, was uns aus der Hitze der Emotionen herausfährt, und das ist das heilsame Verhalten. Wenn wir in allen Bereichen heilsam unterwegs sind, dann besänftigt das die Emotionen. Wenn wir respektvoll miteinander umgehen, wenn wir auf eine verständnisvolle Kommunikation achten, niemanden betrügen, nicht verletzende Worte sprechen, also einfach wirklich nicht-schädigend unterwegs sind, und wenn wir unterstützende Aktivität in die Welt bringen, wenn wir Andere unterstützen in dem, was sie brauchen, entsteht eine sehr heilsame Energie in unserem Leben, die es leicht macht, zu meditieren. Ein Geistesstrom, der im heilsamen Denken, Reden und Handeln aufgeht, hat es leicht, in Meditation zu finden. Ein Geistesstrom, der von starker Ichbezogenheit, Ich-Wichtigkeit durchdrungen ist, mit Stolz und Arroganz, mit der Einstellung „ich bin das wichtigste Element im Leben“, und dann mit Wut, mit Verzweiflung, mit Trauer unterwegs ist, mit Begierde, Hass und starken Ängsten, die auch Ausdruck der starken Ichbezogenheit sind, dann ist der Geist aufgewühlt. Je mehr wir mit anderen Streit

anzetteln, desto aufgewühlter sind wir. Je mehr wir lügen und betrügen, desto mehr müssen wir aufpassen. Die Grundspannung erhöht sich. Je stärker wir im nicht-heilsamen Bereich unterwegs sind, je aufgewühlter unser Geist ist, desto schwieriger fällt es uns, in Geistesruhe zu kommen.

Jetzt ist da aber noch der ganze andere Bereich. Auch durch Traumata wird die Grundspannung im Organismus enorm hochgefahren, durch schwierige Prozesse in der Kindheit. Es sind sehr vielfältige Prozesse, die dazu führen, dass Menschen nicht mehr so entspannen können, wie es ihnen eigentlich gut tun würde. Um tiefere Meditation erleben zu können, müssen wir uns all diesen Bereichen unseres Lebens zuwenden. Wir müssen aufräumen, wir müssen Klarheit schaffen. Wir müssen versuchen, überall heilsam zu handeln. Es ist notwendig, weil wir sonst nie Frieden finden. Wenn wir zum Beispiel in einem Familienkonflikt gefangen sind, müssen wir damit eine innere Lösung finden, damit sich der Geist auch in der Meditation beruhigen kann. Ich habe es immer wieder erlebt, dass Praktizierende praktizieren können, auch wenn sie Schwierigkeiten in der Familie haben. Aber in langen Meditationsprozessen, wenn Menschen jahrelang im Retreat sind, gibt es Schallgrenzen, die sich dann lösen, wenn sie zum Beispiel endlich ihren Eltern vergeben. Wenn sie endlich Frieden schließen mit Mutter und Vater, die eben in ihren Begrenzungen unterwegs waren. Solange diese heilsame Grundhaltung gegenüber der eigenen Ursprungsfamilie nicht da ist, tritt dieser Frieden nicht wirklich ein. Das ist unbewusst, das merken wir gar nicht, aber wir haben nie verziehen. Wir sind immer noch voller Groll, in der Abgrenzung. Diese Muster bewirken, dass wir in der Tiefe solche Schutzwälle haben. Um wirklich in eine gelöste Meditation zu finden, in eine gelöste Präsenz, ist das Auflösen dieser vielen Wälle wichtig. Die Verletzungen, die in uns aktiv sind, brauchen unsere Aufmerksamkeit. Es braucht die zunehmende Erfahrung sicherer Räumen, in denen es möglich ist, sich zu öffnen, wo genug Vertrauen da ist. Der ganze Prozess der Meditation beruht auf Vertrauen, ein zunehmendes Vertrauen in entspannte Geisteszustände. Alles was Anspannung auslöst, ist kontraproduktiv. Das sind Schutzmechanismen, aber es sind die überflüssigen Schutzmechanismen. Denn wenn mich gerade niemand angreift, dann brauche ich mich nicht zu schützen, dann brauche ich meinen Geist auch nicht zu kontrollieren. Das sind wichtige Schritte ins Vertrauen.

Und dann geht es weiter, man entwickelt dieses Vertrauen, den Geist noch mehr freizugeben, weil man nicht mehr die Angst hat, dass er verrücktspielt, wenn man ihn freigibt. Das ist die Angst durchzudrehen, die Angst in einer Psychose zu landen, wenn man weiter entspannt. Das alles sind Prozesse, die im Hintergrund laufen und dann tatsächlich Meditation unmöglich machen. Es gibt natürlich für jeden mal Momente, in denen etwas Außergewöhnliches möglich ist. Aber eine kontinuierlich entspannte Präsenz ist nur möglich, wenn unser Leben aufgeräumt ist. Es geht darum, in unserem sozialen Umfeld heilsam unterwegs zu sein, mit den wichtigsten Beziehungen im Reinen zu sein. All das nennt man *Śīla*. Das ist die Grundlage, weil es uns in eine erfrischende, offene Weite hineinführt. *Śīla* heißt eigentlich ‚kühlend‘ und wird verglichen mit der Zuflucht unter einem Baum in der sengenden Mittagssonne in Indien. Die knallende Sonne, die im Sommer in Indien alles verbrennt, ist die Hitze der Emotionen. Unter einem Schatten gebenden Baum Einkehr zu halten, ist wie im Schatten der Zuflucht zu sein, also in diesem heilsamen Feld, wo sich das System entspannen kann. Das sind Bilder aus diesem Kulturkreis. Wir würden vielleicht eher das Bild einer Sauna nehmen als Beispiel zum Entspannen. Wir hätten dann ein anderes Wort für *Śīla* und würden dann sagen, heilsame Praxis ist das Erwärmende. Da hätten wir heute Lust darauf. Versteht ihr? Es ist das, was tatsächlich guttut und die Basis schafft, um tiefer loslassen zu können, tiefer so sein zu können. Das ist die Grundlage, in der sich Meditation leichter entwickelt, eine tiefe Geistesruhe mit der entsprechenden Klarheit, um tiefer in die Natur der Prozesse hineinzuschauen.

Die sechs Ursachen für Geistesruhe

Als Grundlage für die Erklärungen zur Meditation nutzen wir den Text aus „Mondstrahlen des Mahāmudrā“, den wir über sieben Jahre miteinander studiert haben. Auf Seite 18 vom Haupttext werden die sechs Ursachen von *Śāma*tha, von Geistesruhe aufgeführt. Das ist so schön als Zusammenfassung, dass wir größten Nutzen haben, uns das nochmal klarzumachen. Die sechs Ursachen von Geistesruhe sind Praxisanweisungen. Es geht darum, wie ich tatsächlich meine Praxis angehe.

1. Der Ort, an dem wir praktizieren

Ein Ort, der förderlich für die Meditation ist. Früher hieß das, dass so ein Ort trocken ist, dass man Zugang zu Wasser hat, dass der Ort ruhig und sicher ist, dass also keine Bedrohungen da sind; dass der Ort frei von Feinden ist. Wenn Menschen in unserer Nähe sind, dann Menschen, die ein feines heilsames Verhalten haben, sich gegenseitig in Respekt begegnen und nach Möglichkeit dieselbe Sicht der Dinge teilen, also auch Dharma-Praktizierende sind.

Es sollten Menschen sein, die sich daran freuen, wenn wir zum Beispiel Śāmatha und Vipāśyanā kultivieren. Die also Freude erleben und keine Abneigung, wenn wir das tun, und die uns nicht rausziehen aus der Praxis in alle möglichen Ablenkungen. All diese Bedingungen sind nicht so leicht zu finden. Es mag sein, dass wir es gar nicht so leicht haben, einen Ort zu finden, wo uns Menschen umgeben, die wie wir in die Richtung der Praxis gehen wollen und uns darin unterstützen. Es mag sein, dass es nicht so leicht ist, einen Ort zu finden, der frei von Ablenkungen ist. Dann nehmen wir den Ort einfach so, wie er ist. Wir warten nicht auf den idealen Ort. Wir fangen an.

Wir wählen uns also einen geeigneten Ort. Zu Hause suchen wir uns den Ort, wo wir uns wohl fühlen, der möglichst ungestört ist und wo nicht gerade jemand durchläuft, also möglichst kein Durchgangszimmer. Vielleicht wählen wir einen Ort, wo wir mit einer leichten Wendung des Blicks in die Weite schauen können, also ein bisschen Himmel sehen. Das ist sehr hilfreich für die Meditation. Vor allen Dingen ist es ein Ort, an dem wir uns sicher fühlen, wo wir uns entspannen können. Ein guter Meditationsplatz sieht so aus, dass unser Blick nicht auf unsere offenen Akten fällt, auf die unbeantworteten Briefe vom Finanzamt, auf die zu machenden Überweisungen. In unserem Blickfeld sollte es aufgeräumt sein, klare Oberflächen, eventuell der Altar mit etwas Inspirierendem, vielleicht mit einem Blumenstrauß oder einer Darstellung des Erwachens. Inspirierend, aber bewusst langweilig, also nicht aufregend, Unaufgeräumte ist weggeräumt oder zumindest aus unserem Blickfeld. Soweit wir können, machen wir das. Wenn wir solch einen Ort in der Natur wählen, dann wählen wir einen stabilen Ort, wo wir immer wieder in derselben Richtung sitzen, ohne uns nach der Sonne zu drehen, sondern einfach derselbe Ort, dieselbe Praxis, damit stabile Bedingungen auftauchen.

2. Wenige Wünsche zu haben

Geringe Erwartungen zu haben, keine großen Ansprüche an Nahrung, Kleidung und so weiter. Ich war ein ganz junger Praktizierender, als Mother Sayama, meine damalige burmesische Lehrerin, beziehungsweise ihr Mann, Sayagyi U Chit Tin, uns erzählte, dass einer ihrer Schüler den Stromeintritt erlangt hat, direkt neben einer Betonmischmaschine. Die Höhlen in Rangun (Burma), wo das Meditationszentrum war, wurden gerade renoviert. Der Mischer lief den ganzen Tag, die Höhlen wurden ausgespachtelt, und dieser Schüler meditierte nebenan völlig im Lärm, und es war kein Hindernis für seine Praxis. Gendün Rinpoche hat uns auch viele solcher Zumutungen zugetraut, immer wieder mit dem Hinweis: „Im Bardo, also im Nachtotzustand ist es noch lauter“, „Bereitet euch mal darauf vor, wenige Ansprüche zu haben“. Mir fällt auf, ist, dass der Anspruch an Nahrung oft im Vordergrund steht. Es scheint schwierig zu sein, mehrere Tage hintereinander dasselbe Essen zu essen. Das ist ein Hindernis. Immer kochen zu müssen, zu meinen, man müsste dies und das einkaufen und jenes kochen. Gute Ernährung ist wichtig, aber gestaltet es euch einfach. Ihr wisst selbst, wo ihr euch verkompliziert. Genau dort gilt es, weniger Ansprüche zu haben.

Den Begriff „Wünsche“, desires‘ auf Englisch und dōpa auf Tibetisch, würden wir heute Ansprüche nennen. Wenn wir einen Ort gefunden haben im Leben, sollten wir uns nicht zusätzlich das Leben schwermachen, indem wir alles immer noch besser haben wollen. Wir sollten unsere Begierden in unserem Leben wenig nähren, also nicht durch das Schauen von bestimmten Filmen oder von ständigem Lesen von Nachrichten unseren Ärger, unsere Begierde oder unsere Ängste ankurbeln. Wir sollten die Dinge sich beruhigen lassen. Dabei sind jedoch vor allem unsere Ansprüche angesprochen, das, was wir vom Leben erwarten. Wir nehmen die Situation, wie sie jetzt ist.

3. Zufrieden sein

Dieser Punkt betrifft das, was kommt, wenn ich mir das Leben schon so weit eingerichtet habe, wie es halt geht. Dann geht es darum, mit allem wie es ist zufrieden sein. Das ist auch eine wesentliche Ursache, damit der Geist in Meditation finden kann, dass er zur Ruhe kommen kann. Nachdem ich meine Ansprüche reduziert habe und einen guten Ort gefunden habe, dann bin ich mit dem zufrieden, genau wie es gerade ist. Auch wenn das Meditationskissen noch nicht ideal ist, suche ich nicht ständig nach einem besseren. Ich nehme es, wie es ist. Wenn ich nicht auf dem Boden sitzen kann, dann sitze ich halt auf einem Stuhl. Ist es ein bisschen kühl, dann nehme ich eine Decke. Zufrieden sein ist eine ganz wesentliche Grundlage für Geistesruhe. Das ist auch so ein Ding, mit diesen Meditierenden. Dann meditieren sie draußen im Freien. Da geht die Sonne auf, dann meditieren sie dort. Dann wandert die Sonne, dann gehen sie dorthin. Dann ist die Sonne zu heiß, dann gehen sie in den Schatten. Einen Meditationsplatz einnehmen heißt, ich nehme einen Meditationsplatz ein, und ich bleibe an diesem Platz. Nicht ständig nach der besseren Sicht suchen, und noch ein bisschen Sonne, noch ein bisschen bräunen und so. Das sind alles keine Grundlagen für Geistesruhe. Einen Platz, wahrscheinlich im Schatten, damit wir immer dort sitzen können, dann kommt der Geist zur Ruhe. Nicht ständig wechselnde Panorama-Aussichten, nicht den Katzen folgen,

die da bei mir vor der Veranda vorbeilaufen und den Vögeln hinterher schauen, und was sie jetzt schon wieder machen. Ankommen. Zufrieden sein mit dem, wie es ist.

Egal wie unvollkommen die Situation ist, genau damit sind wir zufrieden. Das ist unser Startpunkt. Wir versuchen die Situation gut zu gestalten, und was wir nicht hinkriegen, das ist dann einfach so. Wir sind zufrieden damit, wie der Platz ist, an dem wir praktizieren, denn im Grunde genommen geht es darum, an jedem Ort praktizieren zu können. Da wir Anfängerinnen sind, machen wir es uns ein bisschen leichter. Aber um diese Grundlage für Geistesruhe kommt niemand herum, zufrieden zu sein mit dem, wie es ist.

4. Aktivitäten reduzieren

Es ist eine große Kunst, aus vielen Aktivitäten ins Nichtstun zu wechseln. Das muss man geübt haben. Wenn ich viel zu tun habe, dann habe ich auch mehr Gedanken, dann beschäftigt mich etwas. Wer wirklich Geistesruhe entwickeln möchte, zieht sich deshalb für längere Zeit aus diesem Zuviel an Aktivitäten heraus. Das nennt man dann ‚Retreat‘. Wir ziehen uns raus aus diesen Aktivitäten, die sonst den Geist aufwühlen. Wenn ich ständig Unerledigtes habe, um das ich mich kümmern muss, wird es schwer die Energie aufzubringen, sich nicht darum zu kümmern. Bei unwichtigen Dingen kann man das machen. Aber wenn noch Wichtiges ansteht, muss man sich eben erstmal darum kümmern. Oder man kann zumindest sagen: „Jetzt für eine halbe Stunde, oder Stunde, das geht. In diesem Zeitraum brauche ich mich nicht darum zu kümmern, das lässt sich aufschieben“.

Aber insgesamt gilt: Wer Geistesruhe entwickeln möchte, muss ein etwas ruhigeres Leben führen. Das ist irgendwo logisch, oder? Die hohe Kunst, ein hoch aktives Leben zu führen und dabei in Geistesruhe zu sein, heben wir uns für später auf. Es ist jetzt noch ein bisschen viel verlangt. Geistesruhe ist nicht leicht zu entwickeln, wenn wir so viel wie möglich in unserem Leben unternehmen. So wenig wie möglich ist besser für unsere Geistesruhe, möglichst wenig das Hamsterrad in unserem Erleben in Bewegung setzt. Wer der Geistesruhe Nahrung geben möchte, schaut darauf, bürdet sich nicht so viel Verantwortung und zu viele Verpflichtungen auf. Wo man kann, reduziere man. Natürlich gibt es Aufgaben, die bleiben, zum Beispiel die Pflege der Eltern, oder wenn man Kinder hat, da gibt's nichts zu reduzieren. Man braucht aber nicht zusätzlich noch weitere Projekte anzukurbeln, wo man dann noch mehr Verantwortung übernimmt, und sich obendrein noch mit all den Infos aus dem Internet volllädt. Da müssen wir reduzieren, da müssen wir weniger machen. Seid geschickt darin, die Aktivitäten zu reduzieren auf das, was wirklich sinnstiftend und notwendig ist.

Geistesruhe braucht ein beruhigtes Leben in Sicherheit, wo wir entspannen können. Wenig Aktivitäten bedeutet auch, sich nicht mehr mit dem Verbessern der Umgebung zu befassen. Zum Beispiel, wenn ich ins Retreat gehe, sitze ich dann so und schaue hoch: die Regenrinne leckt. Schon bin ich beim nächsten Projekt. Statt im Retreat zu sein, wird die Regenrinne repariert. Ich kenne mich ja gut genug. Einer der Hinweise während meiner Zeit der Geistesruhe kam von Lama Walli, die damals auch schon fünf Jahre im Retreat war. Ich war in den Pausen immer dabei, Holz zu spalten, denn ich hatte diese Lichtungen gerodet, und da lag noch so viel Holz herum. Immer ging mein Geist da hin, was noch aufzuräumen ist. Eine Instruktion an mich war: „Setz dich doch einfach mal auf deinen Holzhaufen. Es ist okay, wenn du meinst, Holz spalten zu müssen, alles fein. Aber setz dich doch einfach mal mitten in deiner Aktivität in das Unerledigte“. Das ist auch eine gute Haltung. Wir müssen nicht immer alles beenden, vieles darf auch mal – für eine Weile, oder sogar für immer – unerledigt bleiben. Ich habe Freunde in Frankreich, bei denen ich mich sehr gerne aufhalte. Deren Haus, beziehungsweise deren Häuser, sind eigentlich eine Serie von unerledigten Dingen, wo man auch hinschaut. Aber, sie sind seit Jahren im Retreat, immer wieder und sehr lange, viele Jahre. Dann lebt man halt im Unerledigten. Es reicht für die Praxis. Ich glaube, es ist ganz hilfreich, diese Haltung aufzubringen, die dann tatsächlich das Meditieren erleichtert.

5. Reines ethisches Verhalten

Eine weitere Ursache für Geistesruhe ist heilsames Verhalten. *Śīla*, heilsames Verhalten, wird manchmal als Disziplin übersetzt, aber das ist eine schlechte Übersetzung. Es geht um dieses erfrischende Verhalten, das die Gluthitze der Kleśas reduziert. Es geht um eine Art in der Welt zu sein, in der wir keinen Konflikt mehr schüren, keine Begierden schüren, den Stolz nicht nähren, Eifersucht nicht nähren, und uns allmählich aus Ängsten befreien. Heilsam ist alles, was uns gut tut. Dazu gehört auch das therapeutische Arbeiten, wenn wir traumatische Anspannung in unserem System reduzieren. Alles, was heilsam ist, also edles, respektvolles Verhalten. Respektvolle Rede ist dafür die Basis: kein Lügen, kein Betrügen, klare Bedingungen, Aufräumen in der Familie, wo auch immer wir können unsere Beziehung aufräumen, nicht weiter schädigen, sodass der Geist sich beruhigen kann. Dieses Aufräumen unseres Umfeldes durch heilsames Verhalten kann gar nicht überbetont werden. Meditation entsteht von selbst, Geistesruhe entsteht von selbst, wenn dies beherzigt wird. Dann braucht man für Geistesruhe gar nichts mehr

zu tun, denn Geistesruhe ist der natürliche Zustand des Geistes. Der Geist ist nicht von selbst im Greifen. Das machen wir durch unsere hohen Ansprüchen, durch das Nie-zufrieden-Sein, immer das Gefühl von Mangel: Es fehlt noch was, es muss noch besser sein, mit den ständigen Aktivitäten, den nie endenden To-do-Listen, die wir in unserem Geist mit uns tragen. Durch unser Verhalten, also mit unserem Denken, Kommunizieren und körperlichen Verhalten, was immer wieder Stress in unserer Umwelt und Stress im eigenen Geist auslöst, machen wir das selbst. Wenn wir das lassen, verweilt der Geist von Natur aus dort, wo man ihn sich sammeln lässt. Das ist seine Grundnatur. Dieses ganze Herumgehüpfe ist, weil wir unser Energiesystem so hochgepeitscht haben. Da sind natürlich viele Bedingungen (emotionale Bedingungen, soziale Bedingungen und so weiter) mit verantwortlich. Das alles gilt es zu reduzieren, damit dieses viel zu angeregte Energiesystem allmählich runterkommt. Achtet auch auf die Stimulantien bei euch im Leben. Vor der Meditation einen Kaffee zu trinken, macht Geistesruhe noch mal ein bisschen schwieriger. Oder sich einen Film reinzuziehen, der total anregend ist und dann zu meinen, noch eine Abendmeditation zu machen, das ist nicht unbedingt der beste Einstieg. Vielleicht reduzieren wir unsere Aktivitäten früh am Abend, damit sich die Meditation dann natürlich anfühlt. Denkt an all diese Dinge. Es hängt alles mit heilsamem Verhalten zusammen.

Alles, was ich versprochen habe, halte ich. Wenn ich den Weg des Dharma einschlage, dann verspreche ich, anderen Lebewesen nicht mehr willentlich zu schaden. Da, wo ich es kann, unterlasse ich alle Handlungen, die Leid für andere bewirken. Das ist eine gute Grundlage. Und da, wo ich kann, verhalte ich mich so, dass es anderen nutzt, dass es ein harmonisches Umfeld erzeugt. Mit meinem ethischen, heilsamen Verhalten unterlasse ich alles Schädliche, kultiviere alles Heilsame und widme mich dann dem Geist, den es zu entspannen gilt.

6. Denken aufgeben, das sich um Wünsche und dergleichen dreht.

Mit diesem Punkt geht es dann richtig in die Tiefe. Erst lassen wir alle Gedanken los, die offenkundig in Ablenkung münde, welchen Film ich mir anschauen möchte, mit wem ich gerne zusammen sein möchte, mit wem ich nicht zusammen sein möchte, wer mich geärgert hat und so weiter. Mit dem, was hier als Begierde bezeichnet wird, sind Gedanken gemeint, in denen *Kleśas* aktiv sind, also beengende Emotionen. Es ist schwer einen Gedanken zu finden, in dem kein *Kleśa* aktiv ist, also keine verschleiernde Emotion. Diese Ichbezogenheit, die alles durchdringt, zeigt sich in fast jedem Gedanken. All diese Gedanken gilt es zu entspannen. Wir kämpfen nicht, sondern wir lassen sie. Wenn wir sie nicht nähren, sind sie im selben Moment vorbei. Dieses ichbezogene Denken voller Wünsche und Begierden, voller Abneigungen und Befürchtungen, hört in dem Moment auf, in dem es nicht mehr genährt wird. Wir werden in unserer Praxis der Geistesruhe entdecken, dass das tatsächlich so ist. Sobald sich in unserem Erleben niemand mehr für einen Gedanken interessiert, ist er vorbei, er braucht unser Interesse. Wir müssen den Gedanken für wichtig halten, nur dann wird dieses Denken weiter genährt. Wenn wir den Gedanken nicht für wichtig halten, woher soll dann der nächste Gedanke kommen?

Gendün Rinpoche hat uns damals drei Ausdrücke, drei Worte mitgegeben: *gö-me*, *dön-me*, *nyingpo-me*. *Gö-me* bedeutet ‚nutzlos‘. Über etwas nachzudenken, sich in Emotionen hineinzubegeben, ist nutzlos, weil es mich nicht weiterbringt, mich auf diese Art damit zu befassen. Das ist nicht ein Abstempeln per se, aber es ist nutzlos, weil es nicht in Geistesruhe führt. Wenn ich jetzt gerade Geistesruhe praktizieren möchte, dann beschäftige ich mich besser nicht mit dem, was aufwühlt. Es ist dann einfach ‚unnötig‘, es bringt es nicht, damit ist es nutzlos. Wir können uns die Frage stellen, ob es uns etwas nutzt, mit diesen Emotionen unterwegs zu sein. Ein Praktizierendes ist unterwegs mit einem unterscheidenden Gewahrsein. Wir nähren unsere unterscheidende Weisheit, indem wir uns überlegen, ob das, was wir tun, in eine gute Richtung geht. Bringt es etwas, ist das wirklich nützlich? Wir schärfen unsere Aufmerksamkeit mit dem Kriterium von dem, was der Sinn unserer Praxis ist. Wir vom Sinn unseres Lebens, dem Sinn unserer Praxis. Das muss man als erstes klären. Denn nutzlos ist alles, was nicht wirklich diesem Sinn dient. Vordergründig ist alles, was nicht der Praxis der Geistesruhe dient, nutzlos. Aber in der Tiefe betrachtet ist es alles, was nicht unserem wirklichen Lebensanliegen dient.

Der zweite Ausdruck ist *dön-me* und bedeutet sinnlos. Es hört sich fast so an wie der Begriff ‚nutzlos‘, aber es hat eine kleine Bedeutungsnuance, der Begriff *dön-me* geht ein bisschen tiefer. Das geht in Richtung unseres Lebenssinns. Gemeint ist alles, das uns unserem Lebenssinn nicht näher bringt, der Verwirklichung dessen, worum es uns wirklich geht. *Dön-me* hier bedeutet, ‚es ist nicht erhellend‘, ‚es lässt uns den Sinn nicht tiefer verstehen‘. Gemeint ist damit zum Beispiel, einfach aufgebracht zu sein, oder ein Hängenbleiben in verpassten Gelegenheiten, oder sich zu wünschen, dass es in der Zukunft so und so sein wird. Wird dadurch der eigentliche Sinn deutlicher? Im Titel „Ozean des Wahren Sinnes“ vom neunten Karmapa steckt derselbe Begriff *dön*: *nge-dön*, der wahre Sinn. *Dön-me* ist also eine Verfeinerung des Ausdrucks *gö-me*. *Dön-me* meint alles, was uns nicht den eigentlichen Sinn, die eigentliche Bedeutung von dem, wie es ist, verstehen lässt.

Die dritte Kontemplation, die uns hilft, mit dem unnötigen Denken aufzuräumen, ist *nyingpo-me*. *Nyingpo* heißt Essenz, Herz. Der Begriff *Nying* steht auch für das Herz. *Nyingpo-me* bedeutet so viel wie ‚ohne Essenz‘, ‚essenzlos‘, ‚ohne Wesenskern‘. Es ist ein Betrachten der leeren Natur des Denkens: dass die Denkprozesse selbst gar keinen Kern besitzen, keinen Wesenskern, kein Herz haben, nichts Bleibendes. Wir sehen ihre täuschende Natur, die so erscheint real. Man denkt, der Ärger oder die Wut wären so real. Man denkt, der Stolz, mit dem ich durch die Welt laufe, sei ein echtes Problem. Und tatsächlich, all die Gedanken, all der Stolz, niemand braucht mit ihnen zu kämpfen, denn sie haben keine Substanz, keine Essenz. In dem Moment, in dem sie nicht mehr genährt werden, sind sie schon vorbei. Jedes Problem in unserem Geist, alles, von dem wir nicht loskommen, ist *nyingpo-me*, es hat keine Substanz. ‚Substanzlos‘ ist eine gute Übersetzung von *nyingpo-me*. Es ist nicht ganz exakt, was das Wort meint – ‚substanzlos‘ wäre *ngö-me*, aber *nyingpo-me*, ‚ohne Herz/Essenz‘, meint genau dieses Nicht-Fassbare, ohne Wesenskern. Diese drei Instruktionen haben mir sehr geholfen, in Geistesruhe hineinzufinden. Wobei die dritte Instruktion, *nyingpo-me*, schon eindeutig eine Instruktion für Einsichtsmeditation ist: hinzuschauen, wie viel Substanz eigentlich zu finden ist in diesen aufwühlenden Geistesprozessen.

Die sechs Ursachen von Geistesruhe

Geeigneter Ort

Wenig Wünsche/Ansprüche

Zufrieden sein

Aktivitäten reduzieren

Heilsames Verhalten

Überflüssige Gedanken/Denken lassen

Unnötiges lassen

Substanzloses lassen

Herzloses lassen

Substanzlosigkeit sehen

Ihr dürft euch diese Instruktionen nicht wie eine Keule drüber hauen. Das sind keine Keulen, es sind Einladungen, genauer hinzuschauen, ob es denn nutzt, so viel zu denken; ob es uns den Sinn des Ganzen klarer macht; ob es Substanz hat. Dafür ist Wort ‚Herz‘ schön. Hat es denn Herz? Es gibt ja auch Gedanken, die Herz haben – im übertragenen Sinne. Gedanken, die Herz haben, sind nährende Gedanken. Die stören die Geistesruhe auch gar nicht, sie nähren. Da taucht in der Geistesruhe zum Beispiel ein Gedanke auf, der ausdrückt, dass ich mich gerade mit allem verbunden fühle. Da taucht eine Geistesbewegung auf, die stört gar nicht. Sie ist vielleicht der Beginn einer Fixierung, aber sie stört nicht. Es taucht vielleicht ein Gedanke der Liebe auf, aber der stört nicht. Der wühlt nicht auf. Ihr braucht nicht per se aus eurem Denken auszusteigen. Ich denke ja jetzt auch die ganze Zeit, während ich mit euch spreche. Aber das ist nicht schädlich, es wühlt meinen Geist nicht auf, der ist dabei ganz ruhig. Es gibt also gesunde Formen des Denkens, die nützlich sind und uns dem Sinn näherbringen, die haben Herz. Die sind deswegen trotzdem leer, sie haben keine Substanz, sie sind auch *nyingpo-me*, aber sie nähren. All das drückt sich in dem Wunsch aus dem Mahāmudrā aus: „Mögen alle nicht-dharmischen Gedanken zur Ruhe kommen!“ Das Nicht-Dharmische ist all das, was nutzlos und sinnlos ist – diese unnötigen Kommentare die ganze Zeit.

Die erste Stufe des Erwachens, der erste Bhūmi, die erste Stufe auf dem Bodhisattva-Weg, übersetzen wir oft als ‚Einfachheit‘. Das ist der Pfad der Einfachheit im Mahāmudrā-Yoga, das Eintreten in die Verwirklichung. Was da mit ‚Einfachheit‘ übersetzt wird, das ist *trö-dräl*. Dräl heißt ‚frei von‘, und trö-pa ist das, was wir sonst auf Sanskrit

prapañca nennen, all dieses überflüssige Denken. Der Eintritt in die erste Stufe des Erwachens im Mahāmudrā ist genau dieses Freisein von all diesem überflüssigen Denken. Dieses ausschweifende, um das eigene Ich kreisende Denken und emotionale Fühlen. Wenn wir in diese Einfachheit eintreten, dann denken wir schon. Aber dann sind diese Gedanken nicht mehr mit der Illusion eines Ichs verbunden, und deswegen sind sie von anderer Natur. Das sind tiefe Zusammenhänge.

Es geht in diesem Grundkurs immer darum, dass ich versuche, euch aufzuzeigen, wie das alles miteinander zusammenhängt. Wir beginnen schon bei der Praxis der Geistesruhe damit, ins erwachte Gewahrsein einzutreten. So ganz allmählich lassen wir Überflüssiges weg. Und was überflüssig ist, das entscheidet ihr, nicht andere. Ihr löst euch, so gut ihr könnt, aus all dem, was ihr gerade für überflüssig, oder sogar schädlich haltet. Und das ist eure Praxis. Niemand schreibt euch vor, aus welchen Gedankenketten ihr euch löst und welche Gedankenketten ihr weiterverfolgt. Ihr schaut selbst hin: Hat es Nutzen? Macht es für mich Sinn? Nährt diese Art des Denkens? Dann ist es konstruktives Denken, dann folge ich dem. Das ist das, was man kontemplieren nennt. Und wenn ich merke, nein, das bringt's nicht, das braucht es nicht, dann kann ich in einfachem So-Sein verweilen. Und dieses einfache So-Sein, was das Ende dieses Weges, ist – ein Tathāgata ist voll in diesem So-Sein aufgegangen –, beginnt schon mit der Praxis der Geistesruhe. Da beginnt es schon. In unserer kleinen Version, sozusagen, in unserer Hausversion. Das, was uns jetzt gerade möglich ist an natürlichem, einfachem Sein, das ist unsere Praxis, da geht es lang. Wir vergleichen uns nicht mit irgendwelchen wunderbaren Meistern, und wie toll sie alle meditieren können. Alle fangen mit einem aufgewühlten Geist an, und ich freue mich daran, wenn er ein bisschen einfacher wird, wenn kleine Lücken auftauchen, kleine Momente, wo er nicht mehr so aufgewühlt ist. Eigentlich ist der gesamte Prozess der Meditation genau das. Immer mehr in dieses einfache So-Sein einzutreten. Und die eine Erkenntnis, die uns dabei begleitet, von A bis Z, also vom Anfang der Geistesruhe bis zum vollkommenen Erwachen, ist die Einsicht in diese nicht-fassbare Natur des dynamischen Geschehens, dieses *nyingpo-me*, diese leere Natur. Das ist das, was wir von Anfang bis Ende kultivieren. Ich habe gerade beim Aufschlagen der „Mondstrahlen“ noch gesehen, dass Dhagpo Tashi Namgyal vor dem Aufzählen dieser Faktoren für Geistesruhe erstmal darüber spricht, dass tatsächlich alles Geist ist und keine Substanz hat. Diese Grundlage, dieses grundlegende intellektuelle Verständnis braucht es, um Geistesruhe praktizieren zu können. Klar kommen wir auch anders da hin, aber wenn wir schon wissen, schon einmal gehört haben, dass es tatsächlich so ist, dass ein Gedanke, der nicht genährt wird, sich von selbst auflöst, dann ist das eine riesige Hilfe. Wir brauchen nichts weiter zu tun als aufzuhören ihn zu nähren. Das ist alles. Und es ist nicht einmal so wie ein Feuer, das allmählich zum Erlöschen kommt, wenn man kein Öl mehr darauf gießt. Ich würde jetzt sehr gerne kein Öl mehr ins Feuer schütten. Mit den Gedanken und den Emotionen geht es viel schneller als mit dem Feuer. In dem Moment, in dem kein Interesse mehr dafür besteht, also diese Form des Erlebens nicht mehr genährt wird, ist es vorbei. Sofort, ohne *decrecendo*. Es ist vorbei, wenn es zum vollkommenen Ende jeglichen Interesses kommt, zum Beispiel auch durch eine Ablenkung. Wenn Menschen sich heftig streiten, und es fällt zum Beispiel der Kronleuchter herunter oder im Nachbarraum schreit jemand, in dem Moment ist der Streit vergessen. Man kümmert sich um das, was gerade los ist. Es hat keine Substanz. Man kann es nachher wieder ankurbeln und bekommt es wieder hin. Tatsächlich erleben wir das bei Kindern: starke Emotion, ein gekonnter Moment der Ablenkung. Es braucht nur ein ausreichendes Interesse für das Neue, dann ist das Interesse für das Alte vorbei und man weiß gar nicht mehr, wo die Tränen waren. Da wir Erwachsenen zäher sind im Festhalten, ist das mit dem Ablenken nicht so einfach, und das Interesse richtet sich nicht so leicht auf etwas anderes, weil uns das halt sehr wichtig ist.

Es geht darum, Gedanken, beziehungsweise Denken lassen, einfach nur lassen. Man braucht gar nicht viel zu tun, einfach loslassen, aufgeben. Das ist der wichtigste Punkt. Hier habe ich euch eine Instruktion der Mahāmudrā-Tradition gegeben, die wir damals von Gendün Rinpoche erhalten haben. Dabei geht es darum, Unnötiges zu lassen, Sinnloses zu lassen und die Substanzlosigkeit der Denkprozesse zu sehen. Substanzlosigkeit sehen. *Nyingpo-me* bedeutet, wenn man es ganz wörtlich übersetzt, ‚das Herzlose lassen‘. Das ist eine gewagte Übersetzung, die ganz dicht am Tibetischen ist. Gemeint ist, dass wir alles, was nicht nährt, was keine Substanz hat einfach lassen. Und natürlich ist das alles von leerer Natur und hat von daher keinen Wesenskern, das ist mit Substanzlosigkeit gemeint. Aber es gibt auch ein konstruktives Denken. Wenn wir hier vom ‚Lassen‘ sprechen, ist das überflüssige Denken gemeint. Das lassen wir. Ihr entscheidet selbst, was überflüssig ist. Aus der Sicht des Erwachens ist alles überflüssig, was sich um die Illusion eines Ichs dreht. Überall, wo die Illusion eines Wesenskerns beteiligt ist, nähren wir Täuschung. Schon auf Ebene von Geistesruhe ist es wichtig, mit dieser Ichbezogenheit aufzuräumen, sie zu reduzieren, sie nicht mehr im Zentrum zu haben.

Geistesruhe und Bodhicitta

Gendün Rinpoche hat zur Ursache von Geistesruhe ein Zitat gegeben, das mich sehr geprägt hat: „Mit Geistesruhe gibt es nie ein Problem, wenn Bodhicitta da ist.“ Wenn mein Geist unruhig ist, bin ich offenkundig mit mir selbst beschäftigt. Jemand, der Bodhicitta hat, der im Bodhicitta lebt, der gerade im Bodhicitta verweilt, dessen Geist wird von selbst ruhig. Das war ein Wortspiel von Gendün Rinpoche mit dem tibetischen Wort *sam-ten*. Samten ist das tibetische Wort für dhyāna: ten bedeutet stabil und sam Geisteshaltung. Es bedeutet also, dass der Geist unabgelenkt ist. Die Bedeutung hier ist ein völliges ‚unabgelenktes Verweilen‘. Darum geht’s.

Der entscheidende Punkt bei Geistesruhe ist, zu lernen unabgelenkt zu sein. Sam ist ein Wort, das ebenfalls für die Bodhicitta-Geisteshaltung benutzt wird, es steht für die *Bodhicitta-Aspiration*. Das ist nicht ganz zufällig. Die stabile Geisteshaltung ist eine nicht auf das Ich bezogene Geisteshaltung, und daher natürlicherweise auf alle bezogen, auf die Gesamtsituation. Alle Hindernisse in der Meditation kommen von der Ichbezogenheit. Echte Liebe wühlt nicht auf, Freude wühlt nicht auf, Dankbarkeit wühlt nicht auf. Es sei denn, die Liebe – zum Beispiel von einer Mutter für ihr Kind – ist mit Ichbezogenheit durchtränkt. Sie macht sich ständig Sorgen um ihr Kind, was dem Kind überhaupt nicht hilft, aber es scheint dazu zu gehören. Das ist nicht Ausdruck von Liebe, sondern von Identifikation. Wenn keine Identifikation da ist, ist der Geist ruhig. Das ist natürlich eine tolle Instruktion, um sich selbst zu untersuchen: „Wenn mein Geist aufgewühlt ist, wo ist die Identifikation?“ Glaubt ja nicht, dass mein Geist die ganze Zeit ruhig ist. Ich habe zwar sehr ruhige Geisteszustände erlebt und erlebe sie immer wieder, aber wenn ich damit identifiziert bin, die Probleme von Ekayāna zu lösen, ist mein Geist zwischenzeitlich aufgewühlt. Das war letztes Jahr ein ziemlich herausforderndes Thema. Ich musste mit meinem Geist arbeiten, mich aus der Identifikation lösen, dass ich gar nicht derjenige bin, der die Probleme löst. Es ist nicht ein ‚Ich-Thema‘. Das könnt ihr gerne auf alle Dinge anwenden, die euch im Leben beschäftigen. Die Klimakrise braucht uns nicht aufzuwühlen. Es ist kein ‚Ich-Thema‘. Wenn wir aber identifiziert sind, voller Ärger, Angst, Hoffen, Wollen und Über-ich-Druck nach dem Motto: „Ich muss doch was machen“, aus Sorge um die nächsten Generationen, alles mit Identifikation, dann ist die Klimakrise aufgrund unserer Identifikation Auslöser für einen aufgewühlten Geist. Dann finden wir überhaupt nicht in Geistesruhe. Und so ist das mit jedem Thema! Jedes Thema, in dem sich Identifikation reinmischt, führt dazu, dass der Geist unruhig wird.

Das Aufgeben von Identifikation ist also das Heilmittel für einen aufgewühlten Geist, und auch für einen dumpfen, trüben Geist, denn auch das Dumpfe, Trübe ist eine Form von Aufgewühltsein. Der dumpfe Geist ist das andere Problem in der Meditation, entweder ist der Geist dumpf, trübe, neblig, oder er ist aufgewühlt. Schaut mal genauer in diesem dumpfen Geisteszustand, es ist eine Agitation, ein unglaubliches Vibrieren zu finden, und das ist eine Grundspannung, die dazu führt, dass ich nicht mehr bewusst sein will. Ich will nichts mehr mitkriegen. Ich will nichts wahrnehmen. Der Geist produziert eine schützende Schläfrigkeit, eine Dumpfheit, um nicht so wach zu sein, denn alles, was ich da erlebe, wird mit dieser Ichbezogenheit gesehen und erlebt und das macht mich kirre. Deswegen will der Geist lieber schläfrig sein, lieber dumhpf sein, das ist einfacher. Es ist ein Schutzmechanismus. Hinter dem trüben, dumpfen Geist steckt also auch Identifikation, und zwar als Schutz vor unserer eigenen Empfindsamkeit. Wenn ich etwas erlebe, beziehe ich alles auf mich. Ich will aber nicht so viel erleben, lieber nichts wahrnehmen, lieber dichtmachen. Das ist verständlich, aber keine Lösung.

Die drei Ursachen für Einsichtsmeditation

Jetzt kommen wir zu den drei Gründen, Ursachen oder Grundlagen von Einsicht oder Seins-Erkenntnis.

1. Verlass dich auf Verwirklichte

Der erste Hinweis ist: Verlass dich auf verwirklichte Wesen! Das bedeutet, verlass dich auf Meditationsmeisterinnen und -meister, die eine wirkliche Kenntnis der Schlüsselpunkte von der Praxis entwickelt haben, indem sie selber durch Studium, Kontemplation und Meditation Geistesruhe und Einsicht entwickelt haben. Als erstes wäre da der Buddha, auf den wir uns verlassen können. Ich würde mich dann auf Meister wie den Neunten Karmapa und Dagpo Tashi Namgyal verlassen. Dann braucht es für die subtilen Fragen zur Meditation – wie ich meine Meditation ausrichte, um wirklich Einsicht zu entwickeln – Menschen, die diese Erfahrungen kennen und schon gemacht haben. Dafür reichen Bücher nicht. Hier steht ‚Verlass dich auf heilige Lebewesen‘, also auf Menschen, die eine stabile Verwirklichung erlangt haben.

2. Studiere viel, höre viele Unterweisungen

Das bedeutet: Stimuliere deine eigene Weisheitskraft, indem du den makellosen Unterweisungen solcher authentischer Meister und Meisterinnen zuhörst und sie studierst. Hier geht es um die Lehren zur ‚definitiven Bedeutung‘, also zur wirklichen Bedeutung. Der „Ozean des Wahren Sinnes“ ist der Ozean der Instruktionen zur wahren Bedeutung von Mahāmudrā, *ngedön* auf Tibetisch. Wenn es um Einsicht geht, müssen wir uns mit der tatsächlichen Bedeutung der Lehrreden befassen, nicht nur mit der oberflächlichen konventionellen Bedeutung. Ein kleines Beispiel: Auf konventioneller Ebene wird der schrittweise Weg unterrichtet. Aber die definitive Bedeutung ist: Es gibt gar keinen schrittweisen Weg, es gibt immer nur das Jetzt! Tatsächlich findet Praxis nur im Jetzt statt und niemand ist auf einer Stufe, jeder ist nur im Jetzt. Im Jetzt gibt es keine Stufen. Der stufenweise Weg ist nicht die ‚definitive Bedeutung‘, es ist konventionelle Beschreibung, weil man auf konventioneller Ebene tatsächlich sagen kann: „Eine Person hat diese Ebene der Verwirklichung, deswegen können wir den Aussagen trauen.“ Aber tatsächlich kann man den Aussagen nur trauen, wenn die Person in dem Moment, in dem sie die Aussage trifft, tatsächlich in dieser Verwirklichung verweilt. Das Jetzt ist entscheidend! Man für unterscheiden können, was sind konventionelle Lehrreden, und was ist eine Belehrung, die die letztendliche Bedeutung tatsächlich auf den Punkt bringt, absolut verlässlich, nicht von Bedingungen abhängig, nicht einfach nur Konvention, sondern das, worum es tatsächlich geht.

So gehört zum Beispiel bei den drei Hinweisen – nutzloses Denken zu vermeiden, sinnloses Denken zu vermeiden und hinzuschauen, was substanzlos ist, was keinen Wesenskern hat – eigentlich nur der dritte Hinweis zur definitiven Bedeutung. Die ersten beiden beschreiben immer die der Ebene von bedingtem Vergleichen. Was ist nützlich und nicht nützlich? Was macht Sinn? Was macht keinen Sinn? Aber die Unterweisung, auf die leere Natur der Gedanken zu schauen, um Geistesruhe zu erzeugen, ist definitiv immer haltbar. Es geht darum, dass jede Praktizierende ihre unterscheidende Weisheit entwickelt und beim Zuhören von Lehrreden zur Praxis das Vorläufige vom Definitiven unterscheiden kann. Das ist ein hoher Anspruch an die Praktizierenden. Es wird bei Belehrungen nicht immer gesagt, was auf welcher Ebene sie gegeben wird. Das ist eine Schulung in unserer Praxis, wenn es um das Entwickeln von Einsicht geht. Dabei sind die Unterweisungen zum definitiven Sinn absolut wichtig, mit ihnen müssen wir uns befassen. Da hilft es zum Beispiel nicht, wenn wir sagen: „Ich muss für die Meditationspraxis das Denken reduzieren“. Das Denken zu reduzieren ist keine Unterweisung auf der definitiven, absolut verlässlichen Ebene des Dharma. Ich muss das Denken durchschauen, das ist definitiv! Das Denken muss in seiner leeren Natur gesehen werden, dann kann Denken stattfinden, der Geist wird nie aufgewühlt. Geistesruhe ist da, obwohl ganz viel los ist im Geist. Das ist definitiv haltbar, während die Unterweisung, das Denken zu reduzieren, nur eine vorläufige ist. Sie wird und nur gegeben, um es leichter zu machen, die wenigen Gedanken, die dann noch auftauchen, in ihrer wahren Natur zu durchschauen. Solange ganz viele Gedanken da sind, ist es schwer, ihre wahre Natur zu erkennen. Wenn weniger auftauchen, nehme ich wahr, wie sie entstehen und sich gleich wieder auflösen. Das kriege ich aber nur mit, weil sonst Ruhe ist. Dann nehme ich das in aller Präzision wahr. Wenn jedoch Hunderte von Gedanken sich die ganze Zeit folgen, bekomme ich zwar mit, wie sich immer alles ablöst, eins ums andere, aber die Natur eines einzelnen Denkprozesses kann ich ohne diese Geistesruhe schwer erkennen.

So gilt es bei allen Unterweisung im Dharma, die vorläufige Bedeutung von der endgültigen Bedeutung zu unterscheiden. Sie widersprechen sich nicht. Während die eine eher eine pädagogische Unterweisung ist, die und hilft, den Weg zu gehen, sind die anderen Instruktionen das ganze Leben und in jeder Situation gültig. Sie verändern sich nie. Die vorläufigen Instruktionen passen sich im Laufe des Weges an, das entwickelt sich. Diese Beschreibungen des endgültigen Wahren haben jedoch dauerhafte Gültigkeit. So ist es zum Beispiel absolut richtig und eine gute Konvention zu sagen: „Eines Tages wirst du das Erwachen erlangen.“ Auf der Ebene der definitiven Bedeutung ist es jedoch eine reine Lüge, weil ein ‚Du‘ – also ein Ich – nie das Erwachen erlangen wird. Es gibt auch nichts zu erlangen, sondern es zeigt sich. Es wird freigelegt und man kann es auch nicht erlangen wie etwas, das dann bleibt, sondern das wird sich im nächsten Moment des Greifens schon wieder auflösen. Es ist nicht etwas, das man haben kann. Merkt ihr den Unterschied: Vorläufige Unterweisung, eine Art und Weise zu sprechen, die total okay ist, aber die auf der Ebene der vorläufigen Bedeutung ist, und die Unterweisung, die auf den definitiven Sinn hinweist. Jetzt könnte man denken: „Warum dann nicht nur definitive Bedeutungen lehren?“ Wenn nur definitive Bedeutung gelehrt wird, zeigt sich für uns kaum ein Weg, wie wir dahin gelangen können, das zu verwirklichen. Es braucht Unterweisungen, die uns dort abholen, wo wir stehen, die uns allmählich vertraut machen und uns führen, sodass wir die Unterweisung zur definitiven Bedeutung umsetzen können.

Wenn man auf dieser letztendlichen, subtilsten Ebene der Unterweisung unterwegs ist, ist das absolut inspirierend. Aber wie kommen wir mit aufgewühltem Geist da hin? Auf der definitiven Ebene der Bedeutung würden wir sagen,

der Geist ist gar nicht aufgewühlt, es ist reine Täuschung, dass der Geist aufgewühlt ist. Er ist immer in seiner wahren Natur, egal wie viele Wellen durch ihn durchgehen. Aber auf der Erfahrungsebene, kann ich vielleicht nicht schlafen und ich bekomme keinen Moment Pause in diesem Zirkus. Da muss mich jemand abholen mit Unterweisungen, die mich allmählich hinführen, diesen Zirkus zu durchschauen und darin tatsächlich in die Ruhe zu finden. Das ist hier gemeint mit der Unterweisung, dass man viel hören soll, viel studieren soll, um die vorläufige Bedeutung von der definitiven Bedeutung zu unterscheiden.

3. Kontempliere auf hilfreiche Weise und verbinde das Intellektuelle mit der eigenen Erfahrung

Alles, was wir über diese tiefe definitive, letztendliche Bedeutung gehört haben, alles, was der Intellekt aufgrund von Analyse verstanden hat, muss über Kontemplation mit der eigenen Erfahrung verbunden werden. Zum Beispiel das Analysieren unserer Daseinsfaktoren, das uns zeigt, dass keiner dieser Daseinsfaktoren bleibende Wirklichkeit hat. Ich habe vielleicht intellektuell verstanden, dass alles im Wandel ist, dass alles vergänglich ist, dass ich selbst sterblich bin, dass es nichts gibt, was bleibt. Jetzt muss ich es schaffen, das in mir zu entdecken: Wo ist die Vergänglichkeit, wo ist der Wandel in meinem Erleben? Wo ist die Sterblichkeit? Wo ist die leere Natur, die nicht-fassbare Natur? Wie ist das mit der Illusion von diesem Ich-Gefühl? Dieses Ich-Gefühl ist doch manchmal so konkret zu spüren. Ist es wirklich so, dass es keine ‚Seele‘, keinen festen, unwandelbaren Lebenskern gibt, sondern nur eine ‚dynamische Seele‘, ein dynamisches Sein? Das sind kontemplative Prozesse, wo Analyse den Start macht.

Dann wird hingeführt, wie es wirklich ist: Nach dem kontemplativen Prozess geht es in die nicht-begriffliche Meditation, wo nicht mehr analysiert wird, wo wir nur noch in dem Sehen ruhen von dem, was auftaucht in der Schau dessen, was nicht zu beschreiben ist. Das ist dann Vipassanā. Alles vorher bereitet die Einsicht vor, das sind die dafür notwendigen Prozesse. Wer sich nicht die Mühe macht, sich mit den Unterweisungen der erleuchteten Meister und Meisterinnen zu befassen, wer sich nicht die Mühe macht, in den Unterweisungen das Vorläufige vom Definitiven zu unterscheiden, der hat es echt schwer. Wer dann das intellektuelle Verständnis nicht durch Kontemplation und tiefe Reflexionen in die persönliche Erfahrung bringt und durch diesen Prozess in weitere Klärung kommt, der hat es sehr schwer, weil uns das ein natürliches Aufgehen in dieser Erkenntnis ermöglicht. Diese drei Bedingungen für Einsichtsmeditation sind unerlässlich, und es tut gut, sie zu beherzigen.

Was kann ich also konkret tun? Die meisten von euch sind noch berufstätig, ihr habt nicht so viel Zeit. Aber nehmt euch doch vor, neben der formellen oder stillen, sitzenden Praxis, jeden Tag einen Absatz Dharma zu lesen. Einen Absatz aus richtig guter Literatur, also ein Text von erleuchteten Praktizierenden, der direkt von der Quelle kommt. Nicht unbedingt den Verschnitt, sondern die Primär-Literatur. Deswegen ist es wichtig, dass diese Texte der großen Meister und Meisterinnen übersetzt werden, damit sie uns zur Verfügung stehen. Befasst euch mit solchen Werken. Studiert, was ihr in diesen Absätzen lest, studiert die Erklärungen, die Kommentare dazu. Dann ist es gut, Sekundär- und Tertiär-Literatur zu studieren. Aber kommt immer wieder zurück zur Primär-Literatur, zum Beispiel auf das Satipatthāna Sūtra vom Buddha über die vier Grundlagen des Kultivierens von Gewahrsein, bis ihr zum Beispiel erkennt, dass in dem Refrain dieses zweieinhalbtausend Jahre alten Sūtras die gesamte Mahāmudrā-Lehre angelegt ist, bis ihr das tief erkennt. Macht euch die Mühe, bis ihr in den Originalaussagen des Buddha den gesamten Dharma erkennt. Macht euch die Mühe, den Neunten Karmapa zu verstehen, dieses Buch „Ozean des Wahren Sinnes“. Macht euch die Mühe, Dagpo Tashi Namgyal zu verstehen. Das sind verlässliche Meister. Oder Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Es gibt viele gute, große Meister, die inzwischen hervorragend übersetzt sind. Macht euch die Mühe, mit diesen richtig verlässlichen Quellen vertraut zu werden und jeden Tag einen Tropfen von dem Nektar ihrer Unterweisungen aufzunehmen, jeden Tag ein Absatz.

Ein einfacher Einstieg sind zum Beispiel die „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“. Das sind einfache Unterweisungen von Gendün Rinpoche, aber auch eine verlässliche Quelle, die für jeden zugänglich ist. Ich kenne viele Menschen, die das Buch auf ihrem Nachttisch liegen haben und sagen: „Ich lese jeden Tag einen Absatz.“ Wenn wir das geschafft haben, dann können wir etwas herausforderndere Literatur wählen, und mit der Zeit sind wir in der Lage, die richtigen Quellentexte, auf die sich Gendün Rinpoche bezieht, zu studieren. Für Gendün Rinpoche zum Beispiel war Gampopa's „Der kostbare Juwelenschmuck der Befreiung“ eine Bibel. "Der Ozean des Wahren Sinnes“, dieses Mahāmudrā-Buch des Neunten Karmapa, war für ihn das Rückgrat aller Meditationsunterweisungen. Damit wir das besser verstehen, hat er uns gesagt, wir sollen die „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ studieren: „Da seid ihr richtig dran am Saft der Unterweisungen.“ Wir können Gendün Rinpoche als Einstieg nehmen, aber gehen wir ruhig noch weiter bis an die Quellen, die ihn inspiriert haben. Als ich Gampopa studierte, bemerkte ich, dass Gendün Rinpoche in seinen Vorträgen zum Teil die identischen Sätze sagte wie Gampopa, identische tibetische Formulierungen. Es war, als ob Gampopa durch ihn hindurch sprechen würde. Tatsächlich sind seine Unterweisungen eine Art Zusammenfassung der Unterweisungen von Milarepa, Karmapa

oder Gampopa, das ist eigentlich dieselbe Sprache. Deswegen möchte ich euch sehr motivieren, euch damit zu befassen. Das war die Einführung in Śāmatha – Vipāśyanā.

Geistesruhe und Einsicht auf dem Mahāmudrā-Weg

Was ich euch bis jetzt gelehrt habe, war allgemein gültige Grundlage der Meditation für alle buddhistischen Traditionen. Mahāmudrā-Sicht bedeutet häufig in diesem Kontext, dass wir zur definitiven Bedeutung wechseln. Manche Erklärungen sind synonym. Es gibt im Mahāmudrā ja auch den schrittweisen Weg. Die Belehrungen im Buch „Ozean des Wahren Sinnes“ ist schrittweise aufgebaut. Es gibt **Sūtra-Mahāmudrā**, **Tantra-Mahāmudrā** und **Essenz-Mahāmudrā**. Wenn ich eine Erklärung aus „Mahāmudrā-Sicht“ gebe, wechsle ich meistens in das, was wir die definitive Bedeutung nennen würden. Wenn wir in der Karma Kagyü Linie die Themen Geistesruhe und Einsichtsmeditation (Śāmatha und Vipāśyanā) betrachten, halten uns alle Lehrenden uns dazu an, die beiden nicht zu trennen. Wir sprechen von der Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā. Es ist nur eine didaktische Trennung, die da vorgenommen wird. Jedes bisschen Mehr an geistiger Ruhe führt zu einem Mehr an Verständnis, weil wir klarer sehen. Ruhe bedeutet, wir sind unaufgewühlter und sehen klarer, wir verstehen, wir spüren die Zusammenhänge. Schon die ersten Anfänge von Geistesruhe, wenn wir lernen unseren Geist zu beruhigen, zum Beispiel durch das Zählen des Atems, sind mit Einsichten verbunden. Wir erfahren, wie es möglich ist und wie es hilft, den Fokus auf etwas zu halten und wie das dazu beiträgt, dass sich bestimmte geistige Prozesse nicht mehr wiederholen. Die Einsicht beginnt schon mit den ersten Schritten der Geistesruhe und umgekehrt. Jede Einsicht führt dazu, dass der Geist ruhiger wird. Wenn ich Zusammenhänge verstehe, wenn mehr Gewahrsein entsteht und ich die wahre Natur der Erscheinungen erkenne und merke, dass zum Beispiel Gedanken keine Substanz haben, dann bin ich entspannter beim Auftauchen der neuen Gedanken. Ich kämpfe nicht mehr so und habe mehr Vertrauen in die Selbstbefreiung, in diesen ganz natürlichen Vorgang, dass sich alle Erfahrungen von selbst auflösen. Das sind ganz natürliche Folgen von Einsicht. Sie macht es leichter, ruhig, entspannt und offener mit allem zu sein, was ist.

Ruhe und Einsicht sind nur zwei verschiedene Aspekte von Gewahrsein. Dort, wo Gewahrsein ist, ist ein klares, unaufgewühltes Sehen von dem, wie es ist. Du kannst es Geistesruhe nennen, du kannst es Einsicht nennen. Im Geist der Erwachten ist immer beides gleichzeitig vorhanden. Aufgewühlt-Sein mit Einsicht gibt es nicht. Wenn Einsicht da ist, ist der Geist nicht aufgewühlt. Wenn die Geistesruhe frei von Greifen ist, dann ist sie notwendigerweise mit Sehen, mit Verstehen verbunden. Wenn es eine Fixierung gibt, kann Geistesruhe zu einer Sackgasse werden. Deswegen kann man sagen, dass Geistesruhe nicht unbedingt immer mit Seinerkenntnis einhergeht. Es gibt fixierende Prozesse, bei denen man es sich zum Beispiel in diesen Dhyānas eingerichtet hat und sie als Ruhe benutzt, um sich von Sinneseindrücken abzuschotten. Dann ist Geistesruhe tatsächlich ausgebremst in ihrer natürlichen Kraft, zur Einsicht zu führen. Diese Bremse muss man lockern. Das ist nicht das Problem der Geistesruhe, die von Natur aus zu Einsichten führt, sondern es ist das Problem von haftenden Mustern, die die Ruhe der Bewegung vorziehen.

Wir wären hier beim zweiten Punkt der Mahāmudrā Sicht von Geistesruhe und Einsicht: Da ist kein Unterschied in der Natur des Geistes, egal ob der Geist in Ruhe ist oder in Bewegung, es ist immer dieselbe Natur des Geistes. Die Natur des Geistes ist nicht anders im klaren Geisteszustand, im trüben Geisteszustand, im aufgewühlten Geisteszustand. Die Natur ist immer dieselbe und die gilt es zu erkennen. Es geht nicht darum, mit diesen Geisteszuständen zu kämpfen. Das sind Instruktionen, wie aus Mahāmudrā-Sicht an diese Praxis herangegangen wird. Mit diesem Verständnis praktizieren wir den stufenweisen Weg. Wir machen in kleinen Schritten die ersten Übungen von Geistesruhe, weitere Übungen von Geistesruhe, noch subtilere Übungen von Geistesruhe. Und immer wächst die Erkenntnis, bis unser Verständnis von dem, wie es ist so weit gereift ist, dass tiefes Vertrauen da ist, das uns ermöglicht, in der Meditation das kontrollieren zu lassen. Wir vergessen uns, wir vergessen es, zu kontrollieren. Das Vertrauen ins einfache Sein ist stärker als der Zwang, alles kontrollieren, alles beobachten zu müssen. Die Praxis wird so vorwiegend von Einsicht, vorwiegend von Vertrauen geprägt.

Man könnte es auch so sagen: Dualistischen Geisteszustände sind allesamt Ausdruck von mangelndem Vertrauen, von Ängsten. Wir müssen also Gewahrsein in diese subtilen Bereiche unseres Seins hineinbringen, in denen wir noch etwas ängstlich sind, Angst haben uns zu verlieren, aufzugehen im Ungewisse, diese Bereiche sind gemeint. Dieser Weg beginnt mit den ersten Schritten in die Geistesruhe, also in ein ruhiges Nichtstun. Menschen, die unter hoher Anspannung stehen, die freaken aus. Richtig zur Ruhe kommen, nichts tun, ist grausam. Es ist nicht auszuhalten: „Mit was komme ich da alles in Berührung, wenn ich nichts tue, wenn ich nichts mehr mache, wenn ich nicht mehr denke, nicht mehr spreche?“ Schon die ersten Schritte, einfach zehn Minuten Nichtstun, jeden Tag,

sind bereits ein Eintreten in diese Bereiche, wo es mehr Vertrauen braucht als der normale, zwanghaft denkende Geist aufbringt. Das sind wichtige, große Schritte. Also unterschätzt nicht eure Praxis, wenn ihr es auch nur hinbekommt, jeden Tag ein bisschen nichts zu tun, ein bisschen achtsam beim Atem zu verweilen und dann einfach so für ein paar Atemzüge im natürlichen Sein zu sein. Das ist richtig wichtige Praxi, da gehen wir den schrittweisen Weg und sind schon am Puls des Letztendlichen. Jeder kleine Schritt führt uns in ein innigeres Sein mit dem, wie es ist, jeder kleine Schritt in unserer Praxis. Das Schrittweise und das Letztendliche gehen immer zusammen.

Das waren ein paar grundlegende Erklärungen. In den folgenden Kursen gibt es noch einige Erklärungen zu Śāmatha und Vipāśyanā, aber hier habt ihr schon einen Vorgeschmack davon. Wir haben alles schon mal angesprochen und dann werden wir das in den nächsten Kursen thematisch vertiefen. Wir haben dann Schwerpunkte, auf die wir uns stärker einlassen.

Fragen der Teilnehmer/-innen zu „Grundlagen der Meditation“:

Teilnehmer/-in: In der Praxis der Meditation war es mir tatsächlich möglich, Geistesruhe zu erleben, auch dank des Erkennens von der wahren Natur der Gedanken. Aber wenn der Geist sich dann so beruhigt hat, tauchen nicht genug Kleśas auf, nicht genug Emotionen, um sie dann zu durchschauen. Es war zu ruhig. Wie kann ich damit praktizieren?

Lama Lhündrup: Wenn Geistesruhe sich über längere Zeit einstellt, dass im Grunde zu wenig los ist, ist es gut, dass wir bewusst in den Bereich gehen, wo Emotionen sich stärker zeigen. Wenn die Geistesruhe richtig stabil ist, provozieren wir sogar Emotionen, das heißt, wir gehen bewusst in einen bewegteren Geisteszustand. Wir setzen uns entweder Situationen aus, die etwas stimulieren oder wir holen Erinnerungen hoch, die solche Vorstellungen stimulieren. Dann können wir in das, was dann auftaucht, hineinschauen und lösen auch die tiefer sitzenden Muster auf. Das ist auch die Bedeutung der Vajrayāna-Praxis. Das ist der Grund, warum wir in der tantrischen Praxis mit Visualisationen, Mantras und Text-Rezitationen den Geist nicht einfach in Ruhe lassen. Wir stimulieren ihn. Wir haben dynamische Visualisationen von Mantraketten, die sich im Herzen drehen, von Keimsilben, die alle möglichen Aktivitäten machen, zu den Buddhas Licht ausstrahlen, zu den Lebewesen zurückkommen, zum Beispiel kreisende Lichter zwischen mir selbst als Medizinbuddha und dem Medizinbuddha vor mir. Es gibt jede Menge Aktivität in diesen tantrischen Visualisationen, die sich aber in einem total heilsamen, erwachten Rahmen abspielen. Diese heilsame Aktivität des Geistes mit diesen kreisenden Lichtern, mit den Meditationen der Vier Unermesslichen, mit dem Ausstrahlen in alle Richtungen durchschauen wir, immer in Hinblick auf ihre leere, nicht fassbare Natur. Alles ist wie Regenbögen. Es ist wie Licht und hilft uns, die Einheit von Geistesruhe und Einsicht zu realisieren. Das ist einer der tieferen Gründe dieser tantrischen Praktiken. ES geht darum, den Geist nicht einfach nur in Ruhe zu lassen, sondern auf eine gute Art zu stimulieren. Das geht auch an die Emotionen. Manche dieser tantrischen Praktiken sind so gestrickt, dass sie uns mit emotionalen Inhalten in Berührung bringen.

Teilnehmer/-in: Du hast gesprochen über das Studieren und darüber, wie ich das vielleicht in meinen Alltag integrieren kann. Manchmal fällt es mir schwer zu beurteilen, ob etwas nützlich ist. Ist das jetzt eine Kontemplation von dem, was du gesagt hast? Bringt mich das weiter oder ist es besser, dem nicht nachzugehen, sondern ruhig zu bleiben?

Lama Lhündrup: Solange es noch nicht sicher ist, kannst du ja noch weiter machen in dem, was sich da abspielt, und irgendwann bist du vielleicht sicher, weil du merkst, dass diese Art des Seins doch Anspannung auslöst oder dich nicht zur Ruhe kommen lässt. Dann weißt du: „Ja, ist nicht wirklich so heilsam. Ich probier's mal anders. Ich schau mal, ob ich aussteigen kann, in einen gelösteren Geisteszustand gehen und wie sich das anfühlt.“ Das heißt, du probierst, du testest. Mit der Zeit wirst du klarer, weil du es zehnmal, fünfzigmal getestet hast. Du weißt dann, dass diese Art des denkenden Seins nicht so hilfreich ist, aber dass es hilfreich ist, in die Emotionen hineinzuspüren. Das löst sogar etwas. Das ist ein Verweilen im emotionalen Erleben mit Gewahrsein. Während dieses „in Emotion“ zu sein eigentlich nur ein Fortsetzen der Verstrickung ist. Da löst sich gar nichts. So lernst du es durch deine eigene Erfahrung zu unterscheiden. Das ist nicht etwas, was man einfach so übertragen könnte, es braucht ganz viele Prozesse dieser Art, bis du dich in deinem eigenen Geist auskennst.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage, die sich in zwei Blöcke teilt. An welchem Punkt oder wann kann es notwendig werden, Emotionen in geistiger Ruhe in der Meditation zu provozieren – wie du das gerade eben so schön erklärt hast. Ist es überhaupt notwendig? Stoff für Emotionen habe ich genug, und ich habe festgestellt, dass ich in Ruhe zwar geistig Situationen hervorrufen kann, aber da regt sich nichts. Da kommt keine Emotion dazu.

Lama Lhündrup: Jetzt ist erst mal angesagt, soviel wie möglich Ruhe zu erfahren, dass du dich mit der Ruhe richtig gut auskennst. Und wenn die zu ruhig wird, dann darfst du gern provozieren.

Teilnehmer/-in: Ich habe noch eine Frage zum Vorgang des Kontemplierens. Ich kann das, was ich lese, gedanklich aufnehmen, ich kann es verstehen, aber wie mache ich das zu meinem eigenen?

Lama Lhündrup: Da gibt es ein paar tolle Brückenfragen, die du dir stellen kannst. Die eine Brückenfrage ist: "Was hat das, was ich da gelesen habe, mit mir zu tun? Wo spiegelt sich das in meiner Erfahrung wider? Kann ich das aus meiner Erfahrung bestätigen, was da steht, oder gibt es etwas, was dem widerspricht?" Das ist die eine große Frage. Die andere große Frage ist: „Was würde sich in mir verändern, wenn ich das, was ich da lese, anwenden würde? Wenn ich wirklich im Bewusstsein meiner eigenen Sterblichkeit leben würde, was würde ich dann anders machen?“ Wir kontemplieren und sind noch nicht ganz im Anwenden. „Wenn ich darauf achten würde, wie heilsames Verhalten – zum Beispiel heilsame Rede – unterrichtet wird, wenn ich das umsetzen möchte, was müsste ich eigentlich ändern in meinem Leben?“

Das ist der kontemplative Prozess. Nachdem ich das so vorgeschmeckt habe, entscheide ich, das jetzt umzusetzen und dann bin ich in der Praxis. Genau das machen wir mit den Meditationsinstruktionen: „Wie wäre es, wenn ich das anwenden würde?“ – „Okay, fühlt sich schon mal gut an, und jetzt mache ich das.“ Das sind zwei Fragen, mit denen wir aus dem Gelesenen, Gehörten ins eigene Erleben finden. Da geht ein Prozess weiter. Beim Kontemplieren kommen auch Sachen wie: „Ja aber...!“ Zum Beispiel ich habe etwas über Entsagung gehört: „Ja, aber das nimmt mir doch die ganze Lebensfreude.“ „Meinen die wirklich, dass wir ohne Lebensfreude praktizieren sollen?“ Und dann kontemplieren wir diese Frage: „Ist es das, was da steht?“ – „Ah, da steht wir entsagen all dem, was Leid und Stress auslöst. Es steht nicht da, dass wir all dem entsagen, was Freude bewirkt.“ So kontemplierst du. Du gehst nochmal zurück, du klärst deine Zweifel. Das ist ein vor und zurück zwischen der Quelle und der eigenen Erfahrung. Kontemplation sollte Zweifel auslösen. Kontemplation sollte Widerspruch auslösen, weil genau dieser Widerspruch hilft, genauer hinzuschauen.

Ein weiteres Beispiel: „Der Lehrer sagt, es wäre eine super Idee, heute, am Tag von Vesakh, die Śākyamūni-Sadhana zu praktizieren. Ich habe aber keinen Bock drauf. Ich verstehe nicht wieso!“ Die Kontemplation ist dann: „Könnte es Sinn machen, selbst für jemanden wie mich, bei so einer Praxis anwesend zu sein? Was könnte Sinn machen, nicht anwesend zu sein?“ Das ist jetzt die dritte Form der Kontemplation, die ich auch viel nutze und genutzt habe: „Was hat der Autor des Textes vermutlich wirklich gemeint?“ Die Kontemplation ist dann gar nicht mehr, das mit der eigenen Erfahrung zu verbinden, sondern ich mache einen kontemplativen Guru-Yoga und versetze mich in Dagpo Tashi Namgyal hinein oder in Gampopa oder in Gendün Rinpoche: „Was war wohl die eigentliche Intention hinter diesen Worten?“ Das ist eine fantastische Motivation, um ins Denken und Erleben der Autoren der Texte hineinzufinden. „Was hat sie hinter den Worten motiviert?“ Das wären drei tolle Brückenfragen, um ins echte Kontemplieren zu kommen. Erleben hat immer etwas mit Spüren zu tun. Das Spüren wird normalerweise in den Unterweisungen unterbetont. Ich bin ein Fan des Spürens.

Teilnehmer/-in: Du hast einmal eine Meditation angeleitet, wo du gesagt hast, wir sollen uns etwas ganz Schönes vorstellen, ich weiß nicht mehr, in welchem Zusammenhang. Und ich habe da erlebt, dass ich meinen Geist lenken kann. Also, der wich ab und dann bin ich dahin zurückgegangen. Das geht mir auch bei Ānāpānasati oft so. Ist das authentisch, darf ich das tun? Ich war erstaunt, wie folgsam er war. Es war überraschend für mich.

Lama Lhündrup: Ich bitte dich, das zu tun. Die Fähigkeit, deinen Geist zu lenken, ist die Freiheit, die du hast. Wo du den Geist hinlenkst, verstärkst du etwas. Deshalb nutze die Fähigkeit, deinen Geist zu lenken. Das ist, was man Freiheit nennt. Das ist wie bei einem schönen Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd. Da kommt es dazu, dass das Pferd Lust hat auf die Aufgaben, die ihm der Reiter gibt; nicht immer, aber häufig. Man darf das nicht überstrapazieren – also den Geist auch nicht überstrapazieren. Man kann richtig schöne Dinge miteinander erleben.

Teilnehmer/-in: Ich habe den Eindruck, dass hier alles sehr hoch ansetzt. Ich habe vor kurzem realisiert, dass ich mir ganz viel Stress mache. Ich habe das immer von außen kommend gesehen und das ist sozusagen nach unten gerutscht. Aber wir kommen doch nicht umhin, wirklich mit den Möglichkeiten zu arbeiten. Also ich merke, ich kann meditieren, aber ich komme nicht weiter...

Lama Lhündrup: Darf ich vielleicht meine Antwort mit deiner ersten Frage verbinden. Statt mit Stress zu meditieren, könntest du jetzt diese freudige Erfahrung, dass du den Geist lenken kannst, zum zentralen Punkt deiner Meditation machen; dass du den Geist immer wieder ins Heilsame lenkst, in das, was dir guttut. Ich nehme an, dass dieses schöne Üben mit deinem Geist dich bald in Bereiche führt, wo du Meditation nicht mehr als Stress erlebst, sondern als wunderschönes Geschenk an dich selbst.

Aber wir haben ganz viele Bilder, Geschichten in uns, die immer wieder da sind. Ist es authentisch, sich davon wegzulenken? Wir müssen doch so einen Mittelweg finden, oder?

Lama Lhündrup: Ich denke, den bist du dabei zu finden. Wir lassen diese Bilder, Eindrücke, Gedanken auftauchen, wir nehmen sie wahr, wie sie sind, ohne sie abzuwerten oder verdrängen zu wollen. Und dann geben wir ihnen eine gute weitere Entwicklung. Wenn ein Erinnerungsbild auftaucht, geben wir dem zum Beispiel eine Ausgestaltung, wie es hätte sein können und heilsamer gewesen wäre. So als würden wir aus einem Alptraum aufwachen. Wir spinnen den Traum weiter zu einem guten Ende. Oder wir sagen, „Ja, ich habe dich gesehen“ und gehen wieder zurück zum Atem. Dieses „Ja, ich habe dich gesehen“ ist ganz wichtig, damit wir nicht unterdrücken. Es ist im Bewusstsein aufgestiegen, aber dann nutzen wir unsere Freiheit, um wieder in die Praxis des Heilsamen zu gehen.

Teilnehmer/-in: Könntest du etwas zur Praxis der Wunschgebete sagen. Was ist aus deiner Erfahrung hilfreich, was sollte man berücksichtigen?

Lama Lhündrup: Ich beziehe mich jetzt erst mal auf die geschriebenen Wunschgebete von erleuchteten Meistern. Du musst ein Gebet finden, das dich inspiriert. Wenn du das gefunden hast, rezitierst du es ganz häufig und machst es zur Grundlage deiner Kontemplation, Meditation. Es geht darum es nicht nur durch zu rezitieren, sondern Pausen einfügen, um es zu spüren, damit du es noch vertiefen kannst, wenn du berührt bist. Dann liest du wieder weiter. Ich habe euch in anderen Kursen meine Erfahrung mit dem Mahāmudrā-Wunschgebet erzählt, das für mich ein wichtiges Wunschgebet war. Es hat lange gebraucht, bis ich ans Ende dieses Gebetes gekommen bin, weil es mich zwischendurch immer wieder in Meditation katapultiert hat. Das ist eine wichtige Praxis bei den Wunschgebeten, dass sie eine Wirkung haben sollen, während wir sie sprechen. Sie nehmen uns hinein in die Sicht der großen Bodhisattvas. Wir beginnen, die Welt mit ihren Augen zu sehen und das kosten wir aus. Das genießen wir auch, wir vertiefen es, und dann gehen wir weiter. Dabei entwickelt sich unser eigener Geistesstrom.

Und dann gibt es die Praxis der persönlichen Wunschgebete. Anhand der Vorlagen, die wir haben, sprechen wir freie Wünsche. Es ist sogar möglich, dass wir uns ein eigenes Wunschgebet formulieren und für eine Weile sprechen, weil es uns so ganz aus dem Herzen spricht. Das ist dann eine Fortsetzung. Ich empfehle, bevor man das so macht, sich schon mal mit den tollen Vorlagen zu befassen, zum Beispiel das Wunschgebet zum Lodjong-Geiststraining von Jamgön Kongtrul, ein extrem berührendes Gebet, wo er ganz stark die eigenen Schwächen offenlegt und damit heilsam umgeht. Schaut euch mal um, es gibt viele solche großartigen Vorlagen.

Teilnehmer/-in: In der Meditation sind für mich auch die körperliche Erfahrung wichtig, sowohl die Erfahrung des entspannten Körpers, der den Geist nährt, wie auch umgekehrt. Was für einen Stellenwert hat der Körper auf dem Weg?

Lama Lhündrup: Einen großen, irgendwo bei 100% anfangend und dann vielleicht mit der Zeit ein bisschen weniger werdend. Die körperliche Befindlichkeit ist vermutlich der beste Spiegel, den wir zur Verfügung haben, um zu sehen, wie wir unterwegs sind. Eine körperbasierte Meditation ist sehr viel fruchtbarer als eine, die sich rein in dem abspielt, was wir Geist nennen. Geist und Körper sind nämlich gar nicht getrennt. Im Körper ist es leichter zu spüren, ob ich verspannt bin, als im Geist. Es ist im Körper ganz leicht zu spüren, wenn der Segen ankommt, wenn wir Erfahrungen von Offenheit haben. Wir spüren es ganz leicht im Körper. Während im Geist vielleicht noch die einen oder anderen Zweifelgedanken auftauchen, spürt der Körper schon, wenn es stimmig ist. Und so gehen wir mit diesem Resonanzkörper, der eigentlich der Ausdruck von unserem Resonanzgeist ist. Alles spiegelt sich im Körper. Durch die Prāṇa-Ströme von Geist und Körper, die nicht getrennt sind, wird zeitgleich im Körper abgebildet, was sich im Geist tut. Das sind nicht nur die Hormone und die neuronalen Verschaltungen, da sind auch noch subtilere Bahnen und Verbindungen, die wir aus der Akupunktur, aus den energetischen Therapien kennen, in denen ganz subtile Prozesse stattfinden. Wenn du für diese subtilen Prozesse offen bist, kannst du darin lesen. Du liest im Buch der Einheit von Körper und Geist.

Teilnehmer/-in: Eine Frage zu meiner individuellen Praxis: Wir haben uns bisher die Bücher „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“, sowie „Mahāmudrā – Ozean des Wahren Sinnes“ besorgt, dazu noch „Buddhistische Psychologie“. Da der buddhistische Weg für uns beide in Praxis und Schrifttum noch nicht vertraut ist, meine Fragen: Welche formale Meditationspraxis empfehlst du mir, täglich etwa eine Stunde lang zu üben? Hast du Anregungen für mich, wie ich mir den umfangreichen Schatz der genannten Bücher in einer geschickten Art und Weise erschließen kann? Und fällt dir gerade spontan noch ein viertes Buch in deutscher Übersetzung ein, das für mich in den nächsten Wochen, Monaten oder Jahren hilfreich sein könnte? Oder sollte ich mich einfach nur mit den Themen des ersten Dharma-Grundkurses befassen?

Lama Lhündrup: Ich könnte es mir jetzt ja leicht machen und sagen: Beschäftige Dich mit dem Grundkurs, da machst du nichts falsch! Tatsächlich würde ich dir aus dem Buch „Buddhistische Psychologie“ das Kapitel „Gewahrsein entwickeln“ empfehlen. In diesem Kapitel geht es um Meditation. Du findest dort Instruktionen zum Entwickeln von Gewahrsein mit dem Atem, das Ānāpānasati Sutta mit der Erklärung zu den vier Stufen beziehungsweise sechzehn Stufen. Und speziell für dich, weil du deine Begeisterung für Mahāmudrā ausgedrückt hast, würde ich dir empfehlen, in den Kurs aus der Slowakei reinzuhören. Ich weiß nicht, ob es ein Transkript zum Kurs „Ānāpānasati und Mahāmudrā“, also Atemmeditation und Mahāmudrā, gibt. Die beiden habe ich in einem Kurs in der Slowakei zusammengeführt. Es wäre meiner Intuition nach gerade die beste Praxis für dich, dass du die Atemmeditation mit Mahāmudrā-Unterweisungen zusammenbringst und da gut am Ball bleibst. Also erstmal mit Ānāpānasati anfangen und dann den Mahāmudrā-Geschmack mit in die Unterweisungen hineinbringen. Das könnte ganz gut passen für dich.

Teilnehmer/-in: Meditation ist in meinem Erleben noch immer eine große Anstrengung. Meistens bekomme ich dann Schmerzen, erlebe ein Fluchtbedürfnis. Mit der Stütze des Atems kann ich beobachten, wie es sich zwar immer wieder auflöst, aber wiederkommt. Das passiert in der formellen Praxis sowie in der Meditation. Mein System ahnt wahrscheinlich die anstehende Erfahrung der Öffnung für Emotionen. Ich erlebe das Pendeln in die Ressource als sehr mühsam und ich frage mich, was ich nicht verstanden habe, worum es geht, warum der Widerstand nicht nachlässt. Ich erlebe das seit mehreren Jahren und ist nur im Retreat ist es leicht besser.

Lama Lhündrup: Ich möchte dich einladen, darüber mal mit mir ein Gespräch zu führen. Was du erzählst ist sehr subtil, das hat wahrscheinlich mit starken Erfahrungen in der Vergangenheit zu tun, die etwas in dir haben glauben lassen, dass Öffnung riskant ist; dass es riskant ist, sich zu öffnen und sich zu entspannen. Das hat bestimmt seine Berechtigung. Wir können uns das mal im Zweiergespräch anschauen. Ich möchte das nicht in so einem großen Setting ansprechen. Ich bitte dich, ganz fürsorglich mit deinen Widerständen umzugehen und vielleicht erstmal so Meditationen wie Gehmeditation zu machen oder Yoga-Meditation über Asanas, wo du in Bewegung bist und nicht in etwas Statisches hineinkommst; wo sich zwar Öffnung vollzieht, aber du nicht gleich in schwierige emotionale Bereiche reingehst, sondern eher die aktiven Formen der Meditation betonst. Du bist also eingeladen, uns ein E-Mail zu schreiben und um eine Zoom-Sitzung zu bitten oder auch persönlich vorbeizukommen.

Reflektion und Übung zu Grundlagen der Meditation:

Im ersten Grundkurs werden wir zur Meditation nur kurz eingeführt, damit alle zuhause weiterüben können.

Fragestellungen zur Vertiefung des eigenen Verständnisses zum Thema:

- Was ist meine Zuflucht?
- Wie fördere ich Geistesruhe und Einsicht in meinem Leben?
- Was waren die sechs Ursachen für Geistesruhe und die drei Ursachen für Einsicht?

Wenn jemand von diesen Listen genervt ist, dann sage ich euch: Das ist genau das, was ihr in eurem beruflichen Alltag macht. Wenn ihr irgendeinen Inhalt strukturieren wollt, macht ihr Absätze. Und den Absätzen teilt ihr oft sogar noch Zahlen zu. Jede Doktorarbeit muss sauber gegliedert sein. Man kann sich nur auf sauber gegliederte Inhalte tatsächlich auch sauber beziehen. In einem diffusen Inhalt kann man keine sauberen Bezüge herstellen. Deswegen preist diejenigen, die solche sauberen Listen aufgestellt haben. Wehrt euch nicht dagegen, das ist reiner Stolz. Eigentlich ist es Faulheit des Geistes zu meinen, „Ich will mich nicht mit diesen Listen befassen.“ Eigentlich ist es die Faulheit, sich mit den Strukturen des Seins zu befassen. Arbeitet euch an den Listen ab, das ist super! Das macht präzises Denken aus. Keine Angst vor Listen!

Literaturhinweise zu Grundlagen der Meditation:

- Wir orientieren uns an den Kapiteln zur allgemeinen Meditation von Geistesruhe und Einsicht in „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ von Dhagpo Tashi Namgyal (bisher nur auf Englisch).
- Wer einen leichten Einstieg auf Deutsch haben möchte, kann das Kapitel „Weg der Meditation“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“ lesen, die mehr als nur einen kleinen Geschmack von Mahamudra geben.

Was ist der „Geist des Erwachens“ (Bodhicitta)?

Eigentlich ist der „Geist des Erwachens“ das Grundthema für den ganzen Kurs. Wir werden hineingeführt in die Themen des Erleuchtungsgeistes. Aus Sicht des Erwachens ist es zwar wichtig, selber in die Befreiung zu finden, aber eigentlich völlig unbefriedigend, wenn sich nicht auch ein Weg für alle anderen auftut; wenn wir nicht Möglichkeiten finden, alle anderen oder zumindest einige andere zu unterstützen, diesen Weg zu gehen. Wir werden uns mit dem Unterschied zwischen ‚relativem und letztendlichem Bodhicitta‘ beschäftigen. Was ist das natürliche Bodhicitta? Worauf können wir uns denn letzten Endes verlassen, wenn wir uns tief entspannen? Brauchen wir das künstlich erzeugte Bodhicitta? Wie geht das, in natürliches Sein einzutauchen und dabei vertrauen zu können, dass Mitgefühl, Liebe, offene Resonanz sich wirklich zeigen? Was braucht es als Vorbereitung, damit sich diese Seins-Qualitäten tatsächlich zeigen? Wir erhalten einen Überblick über die drei Arten von Bodhisattvas, die drei verschiedenen Herangehensweisen an die Bodhicitta-Praxis. Was bedeutet das für mich? Wo bin ich da unterwegs? Wie bringe ich das mit meinem eigenen Weg in Übereinstimmung?

Die erste buddhistische Unterweisung, die ich in meinem Leben bekommen habe, war über Bodhicitta. Damals kam Gendün Rinpoche nach Freiburg. Er war der erste buddhistische Lehrer, den ich sah. Meine Partnerin nahm mich mit. Das Thema des gesamten Wochenendes war Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist. Jedes Mal, wenn ich über dieses Thema spreche, verbinde ich mich mit der Inspiration, die damals rübergekommen ist. Ich hatte ja keine Ahnung. Ich hatte zwar schon viel buddhistische Literatur gelesen, aber ich war noch keinem Lehrer begegnet. Wir praktizierten Zen in einer kleinen Gruppe, die drei Pfeiler des Zen von Philip Kapleau, das es damals schon als Buch gab, und wir praktizierten Nyānaponika „Einführung in Stille Meditation“ und ähnliche Texte.

Struktur des Bodhicitta

Die Bodhicitta-Unterweisung unterscheidet in relatives und letztendliches Bodhicitta. Es gibt eine Menge Erklärungen mit ergänzenden strukturgebenden Elementen. Aber was wir behalten müssen, ist, dass es beim Bodhicitta, dem Herz-Geist des Erwachens, den relativen und den letztendlichen Aspekt gibt.



Den relativen Aspekt kann man als vorläufig betrachten, das ist für die Bodhisattvas in spe: sie üben sich im strebenden und angewandten Bodhicitta. Und dann gibt es den tatsächlichen, den letztendlichen Geist des Erwachens. Das ist die Erfahrung des Erwachens selbst, wo alles ganz natürlich aus der Seins-Erkenntnis herausfließt. Es ist wichtig, dass ihr diese Begriffe kennt. „Leerheit mit dem Herz des Mitgefühls“, damit hat man versucht, die Einheit von Weisheit und Mitgefühl aufzuzeigen. Es geht um eine Erkenntnis der leeren Natur, das ist genau wie im Mahāmudrā, mit dem Herz des Mitgefühls. Das ist, was wir im Mahāmudrā praktizieren. Es ist eine herzgefühlte Kenntnis der Natur des Seins. Das ist, worum es geht. Ein ganz ähnlicher Ausdruck ist Kenntnis der leeren Natur versehen mit der höchsten aller Qualitäten.

Der Buddhageist des Erwachens

Lama Gendün sprach in seinen ersten Belehrungen mit völliger Selbstverständlichkeit darüber, dass nicht nur allen von uns, sondern allen Lebewesen die Buddhanatur innewohnt. Für ihn war es das Selbstverständlichste der Welt: „Ja, alle werden irgendwann erwachen! Wir wissen nur nicht, wie lange es dauert.“ Eigentlich geht es in der gesamten Praxis nur darum, dass wir darin Vertrauen entwickeln ‚Wie-wir-wirklich-Sind‘. Wir gehen einen Weg, der alle Zweifel an unserer Grundnatur auflöst, die Schleier, die diese Grundnatur verdecken. Und wir tun das selbstverständlich nicht nur für uns. So sprach er zu uns aus seinem erleuchteten Geist, aus seinem Bodhicitta. Er nützte das Wochenende, um uns einzuführen in das relative und das letztendliche Bodhicitta, in die Pāramitās als Ausdruck des angewandten Bodhicitta, die Praxis der befreienden Qualitäten. Das ist es, worum es geht. Im Grunde genommen, wenn ich mir diese Unterweisungen – auch die traditionellen Unterweisungen – durch den Kopf gehen lasse, ins Herz gehen lasse, dann geht es tatsächlich einfach darum, dass wir uns alle gegenseitig helfen, die zu sein, die wir in der Tiefe schon sind. Es geht darum, das Potential freizulegen, das in der Tiefe schon da ist, und das wir in den besten Momenten unseres Lebens tatsächlich spüren und leben. Das kommt zum Vorschein, wenn wir wenig verschleiert sind, nicht in der völlig unverhüllten Weise, die wir dann Buddhaschaft nennen. Aber es ist in Ordnung, wenn das noch ein paar Leben weitergehen kann, dass es immer freier wird, immer schöner. Das kann noch eine Weile dauern, weil das sowieso von Jahr zu Jahr besser wird.

Es gibt Lebewesen, die offenbar überhaupt keinen Kontakt zu dieser Grundnatur haben. Sie sind wie abgeschnitten von ihrem ureigenen Potential. Dann gibt es welche, die sich schon ganz sicher sind. Und vielleicht gibt es auch unter euch welche, die, wenn sie das hören, sagen: „Ja, ganz genau! Das habe ich immer gespürt. Da bin ich mir ganz sicher, dass das die Natur von mir selbst und allen anderen ist.“ Und dann gibt es die zwischendrin: „Ja, hört sich gut an! Manchmal habe ich auch so das Gefühl, dass meine Grundnatur eine ganz gute Grundnatur ist. Aber manchmal denke ich: Also, so, wie ich drauf bin: Ich glaube, ich habe eine ziemlich schräge Grundnatur.“ Die haben Zweifel am eigenen grundlegenden Sein, und es gibt ja auch berechtigte Hinweise, dass man so denken könnte. Denn wenn wir an den entsprechenden Stellen gepiekt werden, die Knöpfe gedrückt bekommen, dann geht die Post ab. Man könnte meinen, das was sich dann zeigt, diese gewaltige Angst, diese gewaltige Aggression, wäre unsere Grundnatur. Oder dass dieses verwirrt-Sein das Grundlegende wäre. Wenn wir unter Anspannung geraten, sind Angst, Wut, Begehren und Mangelgefühle, die dann dieses Begehren, das Haben-Wollen hervorrufen, da. Wenn wir angespannt sind, verdichten sich bei uns die schwierigen Muster, die sind dann ganz stark. Wir können besser herausfinden, wie wir wirklich sind, wenn wir entspannt sind; wenn wir nichts manipulieren; wenn wir uns mit gar nichts zu befassen haben; wenn wir total einfach nur sind, ohne etwas vorzugeben.

Natürlich laufen dann erstmal Prozesse ab, die noch weiter entspannt werden müssen. Aber in der Tiefe, zeigt sich etwas ganz Einfaches, etwas fein Mitfühlendes. Es zeigen sich ganz natürliche Dankbarkeit, Liebe, Verbundensein. Plötzlich streichen wir über einen Grashalm und merken gar nicht, was wir tun: „Seit wann streichle ich Grashalme?“ Ich nehme einen Stein in die Hand und denke: „Ich habe noch nie so was Schönes in der Hand gehabt!“ Aber es ist nur ein Stein. Wir überraschen uns selbst, wie wir sind, wenn wir ganz entspannt sind. Sobald der Intellekt einsetzt, kommt was Anderes hoch, da denken wir: „Das ist ein bisschen kindlich!“ Ja, es hat auch etwas Kindliches, aber wir können auch als Erwachsene ganz entspannt sein. Diese entspannte, fließende Grundnatur ist richtungsweisend, und sie kann sich noch weiter von Schleiern befreien. Was ich jetzt beschreibe, ist noch nicht ganz das Erwachen, es geht aber schon in die Richtung. In diesem ganz natürlichen Verbunden-Sein ist etwas Sanftes, Feinfühliges, etwas ganz Klares. Da sind Gefühle, noch nie etwas so deutlich wahrgenommen zu haben; noch nie etwas so frisch erlebt zu haben. „Wow, ich habe noch nie einen Stein so in der Hand gehabt!“ Oder Wasser zu spüren, oder einen Tautropfen, oder einer Schnecke zuzuschauen, wie sie da so kriecht. Es ist alles so frisch und so neu, als ob es zum ersten Mal wäre. Da sind wir tatsächlich viel dichter an unserer Grundnatur. Aber

wenn dann etwas kommt, das uns nervt, ist es vorbei mit unserer Entspannung. Das kann schon in der nächsten Sekunde sein. Plötzlich kommt eine Mücke, setzt sich auf unser Ohrläppchen und surrt so schön in unser Ohr, und schon kommen die Muster der Selbstverteidigung. Da entspannt zu bleiben und zu sagen: „Ja, ja, nimm dir nur ein bisschen Blut, es ist genug da für dich!“, das ist dann die Kunst. Der Buddha war so entspannt, da durften sich die Insekten tatsächlich bedienen. Aber das brauchen wir ja nicht unbedingt jetzt gleich, heute zu machen. Das kann ja noch ein bisschen warten.

Wir wissen, was eine entspannte Grundhaltung möglich macht, in der wir uns nicht mehr verteidigen, wo uns nicht mehr alle respektieren müssen: „Auch du, Mücke! Und wenn du das nicht tust...“ Diese Wichtigkeit von uns selbst, dass uns alle respektieren und lieben müssen und fein mit uns umgehen müssen; all das ist Anzeichen von dieser Selbstwichtigkeit. Immer wenn die im Vordergrund steht, ist Bodhicitta, der Geist des Erwachens, weit entfernt. Unsere Grundnatur voll verwirklicht zu haben, ist **letztendliches Bodhicitta**. Das wäre dann der **Buddhageist des Erwachens**. Das Potential in uns ist der Geist des Erwachens als mögliche Erfahrung. Und den Geist des Erwachens voll befreit zu haben, macht es dann möglich, dass er als tatsächlich gelebte Erfahrung im Jetzt zu einer persönlichen Erfahrung wird. Dazwischen sind viele Übergänge, das verläuft nicht linear. Das sind mehr oder weniger freie Geisteszustände, mal mehr oder weniger verschleiert.

Strebendes und angewandtes Bodhicitta

Die Lehrenden der buddhistischen Tradition, die Praktizierenden, die ihre Erfahrungen weitergegeben, haben überlegt, wie man das Bestmögliche, unsere Grundnatur, hervorholen kann. Das ist nicht anders als in anderen spirituellen Traditionen: Es geht um Nächstenliebe, es geht um Herzensöffnung, es geht darum, sich einzulassen, die Angst aufzulösen, in Verbindung zu gehen. In der buddhistischen Tradition ist dieser Mitgefühlsaspekt, dieses Sich-Verbinden, Sich-Einlassen immer verbunden mit dem Weisheitsaspekt. Der Weg von unserem Potential in das vollkommene Erwachen ist ein Weg von **Mitgefühl und Weisheit**. Mitgefühl und Weisheit sind immer zusammen. Die Weisheit ist: „Ja, es ist gut, den Nächsten zu lieben. Aber es ist auch gut, weise zu sein: „Wenn ich dem auf das falsche Knöpfchen drücke, dann haut er mir eine drüber.“ Das ist eine ganz einfache Lebensweisheit, keine naive Nächstenliebe. Wenn wir uns also im strebenden Bodhicitta, im **Bodhicitta der Aspiration** sagen, „Ich gehe diesen Weg zum Wohl von allen Lebewesen!“, dann nicht mit der Naivität zu glauben: „Bloß, wenn ich ihnen gegenüber offen bin, sind sie auch mir gegenüber offen.“ Wir sind weise genug zu wissen, dass wir in den besten Momenten, in denen wir wenig verschleiert sind, diese Liebe zu allen Lebewesen spüren können, und bereit sind, den Weg selber zu gehen. Das heißt aber nicht, dass wir die anderen gerade in einem unverschleierten Zustand antreffen, und sie uns in diesem Moment auch wohlgesonnen sind. Da ist Weisheit: „So wie ich verschleiert bin, sind auch die anderen verschleiert. So wie es bei mir eine Seltenheit ist, dass meine Buddhanatur sich zeigt, so ist das auch bei anderen eher eine Seltenheit.“ Das ist alles gelebte Weisheit.

Mit dem strebenden Bodhicitta beginnen wir einen Blick zu entwickeln für die Menschen um uns herum. Dieser Blick hinter die Fassade von zusammengezogenen Augenbrauen und dort die Buddhanatur zu spüren. Wenn man sich selbst gut kennt, ist das relativ leicht möglich. Zum Beispiel jemand, dessen Augenbrauen sich zusammenziehen, weil er genau verstehen will, „Ja, das ist Anspannung“, und „Ja, er will verstehen!“, das ist Ichbezogenheit. Aber warum will dieser Geistesstrom verstehen? Weil es ihm so wichtig ist, den Dharma zu verstehen. Das ist eigentlich ein Ausdruck von Selbstmitgefühl, von Liebe für sich selbst, die Dinge wirklich verstehen zu wollen. Manche strengen sich so an, gut zu sein in dieser Welt. Das ist völlige Verkrampfung. Das sind Schleier. Aber die grundlegende Motivation gut sein zu wollen, ist schon wieder Ausdruck der Buddhanatur. Das heißt, wenn wir auf diesem Weg von der völligen Verschleierung ins Freisein von Schleiern mit Mitgefühl und Weisheit unterwegs sind, dann fahren wir die Antennen aus und lernen, zumindest zweischichtig die Welt zu erleben. Wir haben eine Weisheit, die es uns möglich macht, in derselben Situation die Verwirrung zu lesen, in der die ganzen verwirrenden, verstrickenden Muster aktiv sind, und wo man besser aufpasst, dass man anderen nicht auf die Füße tritt, dass man andere nicht triggert; dass man höflich mit ihnen umgeht und so weiter. Und da ist die andere Leseart meines Gegenübers, mit der ich hinter jeder Angst, hinter jedem Ärger, hinter jeder Begierde merke: Da ist das Bedürfnis, glücklich zu sein. Ich sehe, die Möglichkeit Freude zu erleben, ist auch da; das Potential zu lieben. Ich beginne, Menschen, aber auch Tiere, alles, was mir begegnet, auf diese zwei Arten zu lesen. Man kann es auch so ausdrücken: „Ich lese die Möglichkeit, dass hier sehr viel Samsāra aktiv ist, und ich lese die Möglichkeit, dass hier Nirvāṇa durchschimmert.“ Es ist also nicht so naiv, allen einfach eine gute Natur zuzusprechen, und dann zu denken, sie wären so. Nein! Bodhicitta ist ganz weise.

Wir sagen im strebenden Bodhicitta: „Ich bin bereit, diese Praxis auszuführen, jetzt und auf unbeschränkte Zeit, völlig unbegrenzt, so lange, bis alle Lebewesen befreit sind.“ Das ist wunderbar. Das ist eine wunderbare Einstellung. Aber es geht noch weiter: „Und ich bin bereit, Diener aller Lebewesen zu sein.“ Diese Bereitschaftserklärung ist das **strebende Bodhicitta**, das ist dann die Liebe zu den Lebewesen. Und die Weisheit sagt: ich bin Dienerin all dieser Lebewesen. Aber ich diene nicht ihren Neurosen! Ich bin nicht bereit, sie in ihren samsārisch verstrickenden Mustern zu unterstützen. Bodhisattva-Aktivität, also da zu sein für alle Lebewesen, dient immer der Buddhanatur im anderen. Wir verbinden uns mit der Buddhanatur im anderen, und das unterstützen wir. Wir sind immer bereit, dieses tolle Potential im anderen zu unterstützen. Es ist eine reine Freude, das zu tun. Aber wir lassen uns nicht für die Neurosen der Anderen einzuspinnen, für ihre Ängste, Begierden, Wut und Ärger, für ihre Spaltungstendenzen, zementierte Depressionen und was auch immer. Es ist nicht die Aufgabe von Bodhisattvas und Bodhisattvis, da zu sein, wo uns die anderen gerne hätten. Die hätten vielleicht gerne Mitläufer, Unterstützer für ihre vertrauten Muster. Da bleiben die Bodhisattvis und Bodhisattvas jedoch sehr entspannt, als ob sie's nicht hören würden, sie reagieren nicht darauf. Beziehungsweise sagen sie: „Ist in Ordnung, aber wahrscheinlich kein besonders guter Weg, aus dem Leid rauszufinden. Ich glaube, wir gehen das ein bisschen anders an.“ Wenn ihr Begegnungen mit großen Bodhisattvas und Bodhisattvis habt, kann es sein, dass sie manches überhören, übersehen. Dann denkt man: „Es scheint nicht wichtig zu sein, was ich gerade aus einer Bedürfnishaltung heraus gesagt habe.“ Ein echter Bodhisattva spielt nicht Retter, er ist nur Katalysator für das Heilsame in mir, mit dem ich nicht in Kontakt bin, mit meiner Buddhanatur, Katalysator und nicht Retterin für meine samsārischen Bedürfnisse und Neurosen. Das erklärt auch ein bisschen, was man Schüler-Lehrer-Beziehung nennt. Wenn diese Bodhisattvas sehr entspannt sind und viel Zeit haben, leihen sie Manchmal auch unserer Neurose ein Ohr, aber sie lassen sie sich nicht drin verwickeln. Das ist nicht ihre Aufgabe. Als Bodhisattvis und Bodhisattvas müssen sie frei bleiben vom Schlamm des Samsāra.

Wenn wir also sagen, „Ich bin bereit im **strebenden Bodhicitta**!“, dann ist das der erste Aspekt des Bodhicitta, den wir praktizieren können, die Bereitschaft in uns zu spüren, zum Wohl aller unterwegs zu sein. Das ist der erste Schritt. Wir spüren das nicht unbedingt am Anfang des Weges, der Weg der individuellen Befreiung ist uns erst mal wichtiger. Wenn wir auf dem Weg schon ein paar Fortschritte gemacht haben, merken wir, wir haben jetzt ein bisschen Luft, wir haben ein bisschen Raum, um an andere zu denken, dann können wir uns auch dem zuzuwenden. Dann beginnt das Bodhicitta in uns etwas stärker zu werden, auf jeden Fall auf der Ebene der Aspiration, des Strebens. Und damit beginnt auch diese doppelte Lesart, wir lesen Menschen auf mindestens zwei Ebenen, auf der verwirrten Ebene und auf der total gesunden Ebene. Es braucht großes Geschick, diese total gesunde Geistesdimension mitten in der Verwirrung zu entdecken. Das geht nur, wenn wir das schon bei uns schaffen. Wir können das bei anderen nicht lesen, wenn wir es nicht schaffen, mitten in unserer eigenen Verwirrung den Kontakt halten zu können zu unserer heilen und gesunden Grundnatur. Wenn wir den Zugang bei uns nicht haben, wie sollen wir den Zugang bei anderen finden? Deswegen führt uns das strebende Bodhicitta zurück zum Weg der Selbstbefreiung, das ist eine ganz natürliche Auswirkung.

Ihr dürft lange im strebenden Bodhicitta unterwegs sein, wenn ihr wollt, ein ganzes Leben lang. Ihr müsst noch nicht ins angewandte Bodhicitta wechseln, in die konkrete Umsetzung, über Aktivität als Bodhisattvas unterwegs zu sein. Ihr dürft euch Zeit nehmen, euch mit derselben Güte um euch selbst zu kümmern, wie ihr vorhabt, euch auch um andere zu kümmern. Es braucht diese Fähigkeit, mitten in der Verwirrung mit dem Grundguten in uns in Kontakt zu kommen. Wenn jemand ganz wichtiger gestorben ist, oder jemand ist gerade dabei zu sterben, oder es ist eine Trennung in der Beziehung. Was auch immer einen gerade aufwühlt, in all diesen Wellen des Schmerzes, die wir durchlaufen, merke wir: „Und in der Tiefe ist eigentlich alles ganz okay. Da ist eigentlich gar nichts los. Ich habe diese Fähigkeit, in meinem eigenen Geistesstrom wie bis in die Tiefen des Ozeans zu gehen, wo die Stürme, die an der Oberfläche stattfinden, kaum Auswirkungen haben.“ Diese Fähigkeit braucht es. Es ist die Gleichzeitigkeit. Da ist die Verwirrung, das Aufgewühlte, da gibt es existentielle Probleme. Und in der Tiefe der ‚Jetzt-Erfahrung‘ ist alles genauso offen wie immer, genauso ruhig wie immer, genauso feinfühlig wie immer. Dieses ‚wie immer‘ sage ich extra, weil das, was wir Buddhanatur nennen, immer da ist. Die Qualitäten des Geistes, die wir immer spüren, wenn wir entspannt sind, sind schon Anzeichen für die grundlegenden Qualitäten der Buddhanatur. Sie schimmern da schon durch.

Das ist so wie mit den drei Meditationserfahrungen in der Geistesruhe. Das sind die drei Familien von Meditationserfahrungen: Freude, Klarheit, Nicht-Denken. Nicht-Denken bedeutet Ruhe. Diese drei sind in den dualistischen Meditationserfahrungen noch verschleiert. Da ist noch ein starkes Anhaften an Freude und Wohlgefühl. Die Klarheit ist faszinierend, was da alles möglich ist im Geist. Und die Ruhe, diese Möglichkeit auszusteigen aus dem Denk-Zinnober ist auch fantastisch. Da schimmern schon die grundlegenden Qualitäten des

Geistes durch. Denn grundlegend ist der Geist freudig, auch wenn kein Anhaften mehr da ist. Eine heitere Gelöstheit ist in allen Zuständen des Erwachens vorhanden. Und der Geist ist immer klar, er kann immer ganz klar und fein wahrnehmen. Selbst, wenn ganz viel los ist in der Welt, ist diese grundlegende Ruhe und Weite da, die sich in den ersten Erfahrungen des Nicht-Denkens oder der Gedankenfreiheit ankündigt. Aber nun hängt es gar nicht mehr vom Denken ab. Das Denken kann trotzdem stattfinden, und die Ruhe ist da. Ruhe, Weite, Klarheit, Dynamik, freudige Gelassenheit, Heiterkeit, Unbeschwertheit sind grundlegend da, egal was in der Welt passiert.

Wir entdecken, dass wir mehrschichtig, mindestens aber zweischichtig unterwegs sind: Die verwirrte Schicht mit ihren vielen Fasetten, und die grundlegende Schicht. Ich würde behaupten, die meisten von uns sind noch nicht im Kontakt sind mit diesem grundlegenden natürlichen Sein, mit dem non-dualen grundlegenden Sein, das die eigentliche Buddhanatur ist. Wir sind in Kontakt mit Schichten davor, die mit Entspannungszuständen im Rahmen der Geistesruhe zu tun haben. Es sind wunderbare Wegweiser, vertraut auch diesen Erfahrungen. Da sind schon die grundlegenden Erfahrungen der Entspannung. Nur denkt nicht, das sei schon das Erwachen. Es ist ganz wesentlich, das nicht zu verwechseln, denn wenn sich diese grundlegende Güte und Weite noch weiter entspannt, kommt noch eine andere Dimension zum Vorschein. Da tauchen die Ahnungen unserer eigenen Grundnatur auf. Darüber sind die ganzen Schichten von Schleiern. Es gibt zum Beispiel sehr starke Schleier, die in der christlichen Tradition dazu geführt haben, von Ursünde zu sprechen. Diese starken Schleier nennen wir Gewährseinschleier. Das sind die Schleier der Abspaltung. Das ist genau das, was Dualität verursacht. In der christlichen Tradition würde man sagen, man sei aus dem Paradies rausgefallen durch die Trennung in Subjekt und Objekt. Das ist eigentlich, was man in der christlichen Tradition dann Ursünde nennt, diese Aufspaltung der Wirklichkeit. Aus dem freien, erwachten Bewusstsein ohne Mittelpunkt geht man in die Trennung. Das ist die Wirklichkeit dieser Schleier. Sie sind tatsächlich aktiv, sie haben eine immense Kraft. Wir haben Mühe, da zu entspannen und in der darunterliegenden Buddhanatur anzukommen. Man könnte das aus einer christlichen Darstellung auch ‚Christusnatur‘ nennen. Der Name ist völlig egal, Hauptsache, ihr wisst, dass es eine erwachte Natur ist, völlig frei.

In dieser Praxis, bei der wir im strebenden Bodhicitta unterwegs sind, machen wir ständig Gebete und richten uns darauf aus, zum Wohl aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen. Während dieser Zeit, in der wir das beten und das unser eigentliches Anliegen ist, besteht der Hauptteil der Praxis daraus, dass wir uns um uns selbst kümmern und immer wieder in die tiefst mögliche Gelöstheit zu kommen. Und dann tauchen wir wieder auf aus diesem einfachen So-Sein und bleiben nach Möglichkeit in der Entspannung, während wir mit den Herausforderungen der Welt praktizieren, uns darauf einlassen, unseren normalen Aktivitäten nachgehen. Das ist alles schon verbunden mit der Motivation, dass diese persönliche Praxis schlussendlich allen zugutekommt. Das macht den großen Unterschied, es geht nicht nur darum, mich aus dem brennenden Haus herauszuholen, sondern ich lerne, wie man aus dem brennenden Haus kommt, und dann bin ich Feuerwehrfrau. Dann weiß ich, wie das geht. Und ich hole auch die anderen aus dem brennenden Haus, überall da, wo es möglich ist. Es brennen überall Häuser. Samsāra ist lichterloh in Flammen, heißt es in den Texten. Das ist damit gemeint. Wir lernen, wir sind nicht so dumm, im Haus zu bleiben und zu verbrennen. Wir kümmern uns gehen so schnell wie möglich raus aus dem brennenden Haus.

Wenn wir den Weg gefunden haben in dieses *Śīla*, in die Dimension von total heilsam und erfrischend, dann ist der Übergang ins **angewandte Bodhicitta**, uns dort einzulassen, wo es gefahrlos möglich ist, schnell noch jemanden mitzunehmen. Wir wollen nicht selber draufgehen. Bodhisattvas und Bodhisattvis können sich nur so weit auf Samsāra einlassen, wie sie sich selbst nicht wieder verstricken. Sie müssen frei bleiben von den samsārischen Verstrickungen, sonst sind sie nicht in der Lage zu helfen. Angewandte Bodhicitta-Praxis ist eine sehr herausfordernde Praxis. Wir lassen uns auf Situationen ein, in denen verstrickende Muster aktiv sind, und wir müssen dabei gut mit unserer grundlegenden Natur verbunden bleiben, damit wir hilfreich sein können. Sonst ist es so wie in dem Beispiel aus den traditionellen Texten: Beide stecken im Schlamm und können sich gegenseitig nicht helfen, herauszukommen. Geh also ans trockene Ufer und schau, was du machen kannst. Oder werde Feuerwehrmann, Feuerwehrfrau, sodass du dich einigermaßen auskennst. Aber bevor du selber zusammenkrachst, musst du wieder draußen sein.

Śāntideva und andere Autoren beschreiben Samsāra als ein lichterloh brennendes Haus. Unser Verhalten ist vergleichbar mit Kindern, die in diesem lichterloh brennenden Haus noch in einem Raum spielen und nicht wahrhaben wollen, dass es brennt. Wir amüsieren uns mit unseren Projekten, das nennen wir unser Leben. Und wir merken nicht, dass das ganz bald vorbei sein wird. Diese nette und noch etwas geschützte Atmosphäre, in der wir meinen, noch nicht handeln zu müssen. Wenn der Qualm ins Zimmer einzudringen, ist es schon ziemlich spät. Aber manche reagieren selbst dann noch nicht. Es gibt Dharma-Unterweisungen, die dafür gedacht sind, uns wach zu rütteln und aufzeigen, dass das Gebäude lichterloh brennt; dass es keine einfache Sache ist, diesen Körper zu

verlassen und zu denken, man käme halt wieder als Mensch, oder man können nach Dewachen gehen. Es besteht die Möglichkeit, dass wir in diesem lichterloh brennenden Samsāra richtig heftige Erfahrungen machen und unter Umständen langes Leid erleben. Diese Unterweisungen von Bodhisattvas für Mönchtegern-Bodhisattvas hört man im Westen nicht gern.

Als die Lehren des Dharma in den Westen kamen gab es tibetische Lehrer, die eine ganze Woche damit verbrachten, die Höllenbereiche und die Bereiche der Hungergeister zu beschreiben, um ihr Publikum damit zu konfrontieren. Beim nächsten Mal kamen dann nicht so viele Zuhörer. Das traut sich heute kaum noch jemand. Diese drastischen Beschreibungen, die an Dantes Inferno erinnern, sind nicht sehr beliebt. Wir werden nicht gern aufmerksam gemacht auf unsere Muster, zum Beispiel die Muster der Menschen, die diese Welt regieren; die Muster der Menschen, die in verschiedenen Unternehmen der sogenannten freien Marktwirtschaft aktiv sind, also diese zwanghafte Profitorientierung. Diese Muster, die unsere Welt sichtbar zerstören, werden die Geistesströme derer, die da aktiv sind, in immenses Leid verwickeln. Wenn man das zu deutlich beschreibt, dann leert sich der Saal, vielleicht nicht sofort, aber mit den Tagen. Das ist nicht so angenehm, weil wir plötzlich merken, dass wir auch in diesen Mustern unterwegs sind. Und diese Lehrer, die sehr viel Weises und Glaubwürdiges sagen, machen uns klar, wenn wir so weitermachen, wartet sehr viel Leid auf uns. Da geht es noch gar nicht darum, die anderen zu retten. Da geht es nur darum, die eigene Situation zu sehen. Diese Unterweisungen werden aus Mitgefühl gegeben.

Wenn Gendün Rinpoche noch bis ins hohe Alter gefragt wurde, was ihn eigentlich motiviert, so intensiv zu praktizieren, hat er immer gesagt: „Die Angst vor dem Tod!“ Wie viele sitzen hier und sagen, sie hätten keine Angst vor dem Tod. Das ist einfach, weil sie nicht wissen, dass es brennt. Für jemanden, der sich dessen bewusst ist, ist die Vorbereitung auf diesen großen Übergang das Allerwichtigste und Allerzentralste. Das ist ein wichtiges Thema in den Unterweisungen über strebendes und angewandtes Bodhicitta, weil ohne diese Weisheit, diese Klarsicht, was eigentlich Samsāra ist, geht es nicht. Ohne das können wir keine Bodhisattvas sein. In den Einzelgesprächen weise ich immer wieder darauf hin, dass das Leid, das ihr mir schildert, gar nicht so persönlich ist, wie ihr denkt: Ihr habt es mit den Grundmustern von Samsāra zu tun. Und ihr wehrt euch immer noch zu akzeptieren. Wenn zum Beispiel in eurer engsten Familie so viele Schwierigkeiten sind, das müsste doch anders gehen. Aber es geht nicht anders, weil diese starken emotionalen Muster des Haben-Wollens und Nicht-haben-Wollens, der Ichbezogenheit aktiv sind. Ihr könnt euch ein Bein ausreißen, um diese Situationen zu verbessern. Es wird nicht klappen, weil die Muster sich dadurch nicht ändern. Und ihr leidet selber fürchterlich darunter, weil die Klarsicht fehlt, dass das, womit wir es hier zu tun haben, nicht ein kleines Problem ist, das man durch etwas besseren Austausch hinkriegen kann. Das kann man manchmal. Aber wenn sich nichts Grundlegendes ändert, wird es immer wieder hochkommen. Weil die Muster aktiv sind. Ein Teil meiner Aktivität und ein Teil von allen Lehrenden ist, den Zuhörenden die Augen zu öffnen, dass sie sehend werden und merken, dass wir uns nicht so leicht in eine bessere Welt hineinbewegen können, wenn wir nur ein bisschen bessere Entscheidungen treffen, zum Beispiel in der EU, oder mit einer ein bisschen besseren Regierung. Das wird alles nichts helfen, weder in den totalitären Staaten noch hier. Wir können nur Schaden reduzieren. Wir können im brennenden Haus die Löschanlagen laufen lassen, solange es geht. Das ist, was die Demokratie ist, eine wunderbare Erfindung, um mit den sehr egoistischen Menschen ein Miteinander hinzukriegen, sodass nicht so viel Terror entsteht. Aber macht euch nicht vor, da würde sich grundlegend etwas ändern. Selbst, wenn wir eine erleuchtete Regierung hätten.

Stellt euch vor, Thich Nhat Hanh, Karmapa, Dalai Lama, die Zen-Roshis tun sich zusammen und spielen Weltregierung. Es würde trotzdem nicht funktionieren, weil sie Entscheidungen treffen würden, die die Neurosen der Menschen nicht glücklich machen. Es würde Aufstände geben. Es ist eine naive Illusion. Wir müssen uns alle grundlegend ändern. Und wir unterstützen, das ist Bodhisattva-Haltung. Obwohl es ausweglos erscheint, sind wir hier und machen das scheinbar Unmögliche, wir spielen Feuerwehrmänner und Feuerwehrfrauen. Wir haben da sogar Spaß dran. Das ist der springende Punkt, denn wenn wir es nicht tun würden, würde unser Herz zugehen. Wir sind Bodhisattvas und Bodhisattvis, weil wir gar nicht anders können, nicht, weil wir so großartig sind. Wir tun das, weil wir den Zusammenhang verstanden haben, dass ein Weg der Selbstbefreiung, auf dem wir uns nicht um andere kümmern, immer mit einem teilweise geschlossenen Herzen einhergeht. Wenn wir merken, dass dieses teilweise geschlossene Herz, mit dem wir ignorieren, wie es anderen geht, nicht vollkommene Befreiung ist, sondern nur das eigene Wohl verwirklicht, dann ist es unser eigenes Bedürfnis, das Herz ganz zu öffnen. Wenn wir die Natur der Phänomene durchschaut haben, wenn wir die leere Natur wirklich verwirklicht haben, dann haben wir auch keine Angst mehr vor Samsāra. Wir haben keine Angst mehr vor Geburt und Sterben, vor den lodernden Lichtflammen, weil wir nicht mehr ins Brennen geraten können. Etwas in uns ist so frei, dass wir nicht mehr ins Feuer mit hineingezogen werden können. Das ist die Weisheit.

Und das Mitgefühl ist, gar nicht anders zu können, weil wir mitschwingen wollen. Wir wollen die volle Resonanzfähigkeit unseres Körper-Geist-Organismus, dieser Psyche spüren, weil das unsere Lebendigkeit ist. Nur wenn das Herz ganz aufgeht, kann die Buddhanatur leben. Wenn sie ohne Vorbehalte offen ist, bei nah und fern, also bei den Schwierigen, das sind die Fernen oder Unbekannten, oder bei den Nahen, denen die mir nahestehen. Wenn wir bei allen frei von Vorurteilen, ohne Anhaften und Ablehnen sind, haben wir die Möglichkeit, aus dem strebenden Bodhicitta ins angewandte Bodhicitta zu gehen. Durch die immer stärker werdende Weisheit haben wir sozusagen einen ganz tollen Feuerwehrazug. Wir brauchen dann aber gar keinen Anzug mehr, sondern wir sind selber wie eine Lotosblüte geworden, an der das schlammige Wasser abperl. Weil kein Greifen mehr stattfindet, perlt Samsāra an uns ab. Nur wenn es etwas gibt, das festhält, wenn wir noch mit unserem Anhaften unterwegs sind, verstricken wir uns. Bodhisattva-Aktivität nicht so ist, wie wir normalerweise in der Welt helfen, wobei wir uns verstricken und Teil der Geschichte werden. Bodhisattva-Aktivität funktioniert wie ein Katalysator in der Chemie. Katalysatoren sind nicht Teil der Reaktion, die stattfindet. Aber ihre Gegenwart ermöglicht die Reaktion. Total gute Katalysatoren verbrauchen sich nicht bei dem Prozess, den sie katalysieren. Viele Vitamine gehören in diese Kategorie von Katalysatoren. Diese Vitamine ermöglichen Prozesse in unserem Organismus, und werden dabei selber nicht verbraucht. Sie haben auch ihre Lebensdauer, ihre Halbwertszeiten, alles ist vergänglich. Aber ein idealer Bodhisattva, eine ideale Bodhisattvi verbraucht sich nicht im Prozess des Helfens.

Das lässt sich leicht verstehen. Wenn nicht aus dem Ich heraus geholfen wird, findet kein Burnout statt. Ein Burnout findet immer dann statt, wenn ich helfen möchte, aber mit meiner Ohnmacht konfrontiert bin. In der Wahrnehmung meiner Begrenzung werfe ich immer mehr in die Waagschale, damit es bessergeht. Ich erschöpfe mich dabei. Das geschieht aus einer guten Motivation, aber es ist sehr viel Ich in dem, was ich tue. Ich bin verstrickt, alles beschäftigt mich, ich möchte so gut helfen und die Sachen so gut machen! Wir denken, es wäre die Quantität, die Stunden, die wir rein geben, aber das ist es nicht! Als Katalysator kannst du rund um die Uhr katalysieren, ohne dabei zu ermüden, während eine verstrickende Aktivität müde macht, und dich als Teil der Reaktion verbraucht. Du bist darin verwickelt mit Hoffnung und Furcht, und irgendwie hast du das Gefühl, dass dein Glück vom Erfolg der Hilfe abhängig ist. Das darf nicht sein.

Es war so schön, als ich letztes Jahr in Möhra Karmapa Thaye Dorje zuhören konnte: Er hat so schön beschrieben, wie man hilft, einfach weil man nicht anders kann, weil es Freude macht, ohne die Illusion zu haben, dass Samsāra je ein Ende haben würde. Man hegt nicht einmal diese Illusion, obwohl es immer heißt: „Bis alle Wesen erwacht sind!“ Aber tatsächlich ist es weise, sich überhaupt nicht darauf auszurichten, dass diese Aufgabe irgendwann ein Ende haben würde. Sie hat kein Ende! Wenn ihr jetzt noch Bodhisattvas sein möchtet: Herzlich willkommen! Aber denkt nicht, dass das eine Aufgabe ist, bei der ihr irgendwann sagen könnt: „Es ist vorbei!“ Solange wir die Dharma-Aufzeichnungen haben, hat es nicht aufgehört, obwohl schon viele mit dieser Motivation unterwegs sind. Wenn die Buddhas Samsāra aufräumen könnten, hätten sie es längst getan. Das scheint nicht möglich zu sein.

Wir gehen mit dem angewandten Bodhicitta in eine unendliche Liebesgeschichte, ohne uns zu verstricken. Das geht nur mit Weisheit. Das heißt, wir müssen jeden Moment dieser Bodhisattva-Praxis zu einer erfüllenden Erfahrung machen. Jeder Moment der Bodhisattva-Praxis ist von Freude, Liebe, Mitgefühl, Einsicht geprägt. Es geht nicht darum, irgendwo hinzukommen. Es ist die Jetzt-Erfahrung, die geteilt wird. Das nennt man **absichtsloses Wirken**. In Gampopas Buch „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ wird das in Kapitel 21 beschrieben: Erwachtes Wirken frei von Vorstellungen zum Wohle aller Lebewesen. Das ist, wie Bodhisattvas sich üben. Das kriegen wir am Anfang natürlich nicht hin, wir verstricken uns ständig. Und dann verstricken wir uns immer weniger. Bodhisattvas und Bodhisattvis lernen dazu. Mit der Zeit merken wir, dass es so nicht geht. Wir müssen freier bleiben. Wir lernen immer mehr, Katalysator zu sein.

Der Weg der Bodhisattva-Praxis ist ein Weg der Freude. Das ist ein riesiger Unterschied zu dem, wie zum Beispiel der Weg von Märtyrern beschrieben wird. Es ist kein Leidensweg, sich für das Wohl der Lebewesen einzusetzen. Es ist nur eine Projektion, vielleicht aus unserer kulturellen Prägung, dass der Bodhisattva-Weg total nervig sei. Nervig sind nur unsere Schleier, weil wir noch nicht gelernt haben, wirklich Katalysator zu sein und Prozesse zu unterstützen, ohne uns zu verstricken. Bodhisattvas sind glückliche Menschen. Ich habe noch nie einen glücklicheren Menschen als Gendün Rinpoche getroffen. Jede Begegnung, egal wie schwierig die Situation war, war sein Geist frei von dieser Verstrickung. Und als dann der junge Karmapa kam – ich hatte schon beim ersten Besuch die Freude, einer seiner Chauffeure und Übersetzer sein zu dürfen –, hat mich für diese Authentizität beeindruckt, dieses unverstrickte Sein. Er war völlig anders als Gendün Rinpoche, nicht mit dem großen Lächeln, sondern einfach so. Man merkte, das ist ein völlig offener Lotus, an dem alles abperl. Und alle dürfen aus dem Lotus trinken. Er ist einfach so, ohne Anhaften und Ablehnen. Wenn man ihm etwas Schönes erzählte, war er genau so,

wie wenn man ihm etwas Schwieriges erzählte. Das war schon damals, beim jugendlichen Karmapa, so. Das ist beeindruckend. Das sind für mich Schlüsselsituationen. Ich könnte jetzt noch von anderen Lehrern erzählen, aber bei den beiden war es am deutlichsten. Man lernt in diesen Begegnungen ganz viel, wie Bodhisattvas in der Welt unterwegs sind. Sie verhalten sich nicht so, wie wir uns normalerweise Mitgefühl oder Liebe vorstellen. Sie sind frei von diesem Anhaften und Ablehnen. ‚Immer in großem Gleichmut‘ sein bedeutet ‚im nondualen Gewahrsein‘. Das war jetzt eine Einführung, ein Überblick in das relative Bodhicitta, in das strebende Bodhicitta und das angewandte Bodhicitta. Und wir haben schon ein bisschen vom letztendlichen Bodhicitta gehört.

Erklärungen von Gendün Rinpoche zu Bodhicitta

Nach der freien Einführung zum Thema werden wir hören, was Gendün Rinpoche zu Bodhicitta gesagt hat. In seinem Buch „Herzensunterweisungen eines Mahamudrameisters“ beginnen auf Seite 97 und im englischen Buch auf Seite 38 seine Belehrung zu Bodhicitta. Ich werde die kursiv gesetzten Passagen vorlesen und hier und da ein bisschen etwas dazu sagen. Die Zitate sind aus Unterweisungen, die Gendün Rinpoche in einem freien, öffentlichen Vortrag in Dhagpo, in der Dordogne, gegeben hat.

Jeder sollte die spirituelle Arbeit in seinem eigenen Rhythmus angehen, im Einklang mit sich selbst und seinen Fähigkeiten.

Oft passen wir unsere spirituelle Praxis an irgendwelche Vorstellungen an. Wir machen sie, wie sie sein sollte, wie man das so gehört hat; weil wir uns in der Unterweisung mit anderen vergleichen. Gendun Rinpoche erinnert daran: ‚jeder seinem eigenen Rhythmus gemäß‘. Wir sind dann möglichst dicht dran an dem, was uns entspricht und haben die Chance, dass das lange Jahre bzw. ein ganzes Leben gut gehen kann, weil wir uns selbst entsprechend unterwegs sind.

Aufgrund von Unwissenheit – aufgrund von mangelndem Gewahrsein – sehen die Lebewesen einen Unterschied zwischen sich und der Erleuchtung – beziehungsweise sich und den erleuchteten Lebewesen – und suchen sie deshalb außerhalb von sich. Das bereitet ihnen viel Angst und Mühe. Wie bedauerlich.

Das ist ein klarer Satz, der uns darauf hinweisen soll, dass die Erleuchtung in uns ist. Buddha ist in uns. Sucht ihn nicht woanders, strampelt euch nicht ab, sondern öffnet euch nach innen. Der Geist ist weder innen noch außen. Strebt nicht woanders hin, geht in das, was ohnehin schon ist, was schon da ist. Dort ist die Erleuchtung.

Die Güte, die uns bereits von allen Wesen zuteil geworden ist, lässt sich anhand der Fürsorge unserer Eltern ermaßen.

Wenn ich daran denke, welche Fürsorge die Eltern aufbringen, allein, bis wir aus den Windeln waren, und die Nächte, die das Kind kräht, stillen, Fläschchen geben, Brei machen, vorkauen, die zermanschten Bananen und so weiter. Allein, wenn ihr euch nur an die ersten Jahre erinnert. Es werden manchmal Einmalwindeln benutzt, wisst ihr, was das für Pakete sind, die man da immer mit sich herumschleppt? Das ist furchtbar, aber da kann man mal sehen, wie oft Windeln gewechselt werden, und, und, und. Wie viel es braucht, um zum Beispiel Rad fahren zu lernen, oder sprechen lernen. Was die Eltern sich Mühe gemacht haben! Und wenn es nicht die Eltern waren, dann waren es andere. Irgendwie haben wir es gelernt. Es gab jemanden, der uns bei der Hand genommen hat und uns die Welt gezeigt hat. Das ist ganz natürliche Fürsorge und Güte. Man sagt, Mütter haben ein spezielles Hormon, so dass sie gar nicht so merken, wie anstrengend das eigentlich ist. Die Väter haben etwas mehr Mühe, weil sie offenbar dieses Hormon nicht haben. Nennen wir es einfach mal das mütterliche Glückshormon.

Das passt gut für den Vergleich mit Bodhisattvas und Bodhisattvis. Wenn wir solche Katalysatoren sein möchten, brauchen wir den Zugang zur Freude des Daseins für andere, das ist unser Glückshormon. Wir brauchen einen Zugang zu diesem inneren Erleben, dass es schön ist, mit anderen zusammen zu sein, genauso schön, wie es ist, allein zu sein, damit wir anderen gegenüber keinen Widerstand haben und wir uns einlassen zu können. Denn der Widerstand macht natürlich alles ganz schön schwierig. Manche von euch haben in einer Situation Kinder bekommen, wo es nicht ganz gestimmt hat. Es war der falsche Moment im Leben, es war alles zu viel. Manche Mütter berichten, was für ein Widerstand das war, sich um das Kind zu kümmern, und wie schwierig das war. Es war alles so schwierig, weil die Mutter schon erschöpft war, was auch immer die Gründe waren. Vielleicht kam das zweite Kind ein knappes Jahr hinter dem ersten Kind, und führte zur völligen Überforderung. Dann ist es schwierig, in diese Freude hineinzufinden, die es leichtmacht, ein Katalysator zu sein. Wenn ihr euch ins angewandte Bodhicitta, also in die Bodhisattva-Handlung hineinbegeben wollt, ist es wichtig, keine prinzipiellen Vorbehalte zu haben, von anderen „aufgefressen“ zu werden, also in direkten Kontakt zu gehen. Als Katalysatoren kommen wir

sowieso immer wieder raus, kein Problem. Aber unser Gegenüber hat vielleicht große Ansprüche an unsere Nähe, an unsere Zeit. Das darf uns nicht peinlich sein, es darf uns nicht per se eng machen, sonst ist es zu früh sich einzulassen. Wir dürfen uns nicht zu früh darauf einlassen, einfach weil so ein Wunsch da ist. Die Situation darf uns nicht eng machen. Es muss grundlegend okay sein, dass Menschen bei uns andocken wollen, dass sie mit uns in Kontakt treten wollen, mit uns Austausch haben wollen. Das muss grundlegend okay sein. Es gibt da die ganz normalen menschlichen Grenzen, um die müssen wir uns kümmern. Mütter sind da ein gutes Beispiel. Es muss grundlegend okay sein, dass das Kind da ist. Es muss im Grunde eine Freude sein, sich um das Kind zu kümmern. Dann ist es auch in Ordnung, die verschiedenen Herausforderungen auf sich zu nehmen, die eigentlich zur falschen Zeit kommen, wenn man gerade keine Lust hat, wenn man schon wieder aufstehen muss und so weiter. Aber das nimmt man ganz gut in Kauf. Mütter nehmen das ganz gut in Kauf, weil grundlegend diese Liebe da ist, dieses Glücksgen, das ist die Grundhaltung. Bodhisattvas sind Menschen oder Lebewesen, die die Buddhanatur in den anderen lieben. Das ist wirklich eine Liebesbeziehung, aber eine nicht-neurotische, eine nicht verstrickte. Da ist eine tiefe Wertschätzung für das Gute im anderen, ein Genuss, mit dem Heilsamen im anderen in Kontakt zu sein. Dadurch ist es wie die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind.

Wenn wir uns ständig fragen, wie wir anderen helfen können, brauchen wir uns nicht mehr um unser eigenes Wohl zu sorgen, denn das ergibt sich dabei ganz von selbst.

Die Art, wie das übersetzt ist, ist noch so ein bisschen dualistisch: ‚Wir brauchen uns nicht ständig zu fragen.‘ Das ist wahrscheinlich nicht wirklich, was Gendün gemeint hat. Wenn unser Herz immer für das Gesamtwohl schlägt, wenn es uns immer ein Anliegen ist, dass es allen gut geht, ohne dass wir dabei in unsere Selbstbestätigungsneurose abdriften, wenn wir einfach spüren, was anderen gut tun würde, brauchen wir uns um unser eigenes Wohl nicht zu sorgen. Wir sind Teil des Ganzen und unsere inneren Antennen sind auf das Wohl der Gesamtsituation ausgerichtet. Wir sind ein integraler Teil davon. Und es macht uns Freude, wir kommen durchaus auf unsere Kosten, weil uns zum Beispiel ganz viel Liebe entgegenkommt. Wir lieben andere und andere lieben uns, das ist ganz selbstverständlich. Unser Geist ist ruhig und offen, weil wir nicht mit uns selbst beschäftigt sind. Meditation ist leicht, kochen ist auch leicht, einkaufen, was auch immer gerade so kommt, weil es die Situation braucht. Das ist ein Grundprinzip von Gendün Rinpoches Lehre gewesen: Du denkst, der Weg wäre schwierig, tatsächlich ist das so, weil du noch zu viel an dich selbst denkst und nicht ausreichend an das Wohl aller. Dann werden die Dinge eher schwierig. Er sagt auf derselben Seite weiter unten:

Kindische Leute sorgen sich nur um ihr eigene Wohl und irren im Daseinskreislauf umher. Weise Leute kümmern sich um das Wohl anderer und erlangen Erleuchtung.

Wer schneller zur Erleuchtung möchte, kümmere sich um das Wohl anderer. Das ist mit diesem Satz auf den Punkt gebracht. Kindische Leute kümmern sich um ihr eigenes Wohl. Es ist der Grundmotor unserer Existenz, dass wir uns um unser eigenes Wohl kümmern, das bewirkt Samsāra, das ist der Daseinskreislauf. Wir haben gehört, weise Bodhisattvas kümmern sich um ihre eigene Befreiung, aber sie tun dies zum Wohle aller. Damit ist nicht dieses Wohl gemeint: „Kriege ich das größere Stück vom Kuchen?“ Wir leben in der westlichen Welt immer mit dem größeren Stück des Kuchens. Was wir zum Beispiel an Energie verbrauchen! Es gibt den Tag des Jahres, an dem wir unsere Ressourcen aufgebraucht haben; den „Welterschöpfungstag“. Den haben wir dieses Jahr schon hinter uns. Das ist unser Leben, hier im deutschsprachigen Raum und auch in Mitteleuropa. Wir haben das größere Stück vom Kuchen, und das ist ein grundlegendes Problem. Wir haben Mühe, uns mit einem kleineren Stück Kuchen abzufinden, damit es für alle reicht. Die Klimakatastrophe ist also ein Bodhicitta-Problem. Das ist euch allen klar, aber es ist schön, das nochmal so deutlich auszusprechen. Lasst uns doch so leben, dass es für alle auf dem Planeten möglich wäre, so zu leben. Das ist doch das Ziel. Wir kriegen das nicht ganz hin, aber die Richtung sollte stimmen. Es wäre schön, wenn einige von uns das hinkriegen und die anderen folgen und wir finden Wege, wie das sein kann. Dann kann es uns eine echte Freude sein, so zu leben. So wie es eine Freude ist, eine Mahlzeit für alle zuzubereiten.

Um die erleuchtete Geisteshaltung zu festigen, bedarf es großer Wachsamkeit.

Gendün Rinpoche meint hier die Wachsamkeit, die eigene Motivation zu kennen. Wir könnten glauben, wir hätten eine urgute Motivation, wenn wir aber mit dieser Wachsamkeit ehrlich hinschauen, merken wir: „Oh, eigentlich bin ich ja so fürsorglich unterwegs, weil ich geliebt werden möchte!“ Dann sind wir nicht mehr wie ein Lotus, an dem die Tropfen abperlen. Wir sind ein Lotus, der gibt und auf der anderen Seite will er auffangen, will er etwas bekommen. Es kann auch Stolz eine Rolle spielen, es können Mangelgefühle eine Rolle spielen, es gibt viele Facetten, die sich in unser heilsames Handeln reinmischen können.

Die Motivation bestimmt das Ergebnis

Je weniger unsere Motivation mit solchen persönlichen Anliegen vermischt ist, je reiner diese Präsenz ist, mit der wir in dieser Welt unterwegs sind, desto klarer werden die Ergebnisse, desto deutlicher zeigt im Spiegel, was da auf uns zurückkommt. Dann beginnt Gendün Rinpoche auf den Seiten 105 und folgende sehr viel über diese Freude zu sprechen. Ich lese jetzt direkt unter dem Zitat im normalen Text weiter:

Wenn wir zu verstehen beginnen, welch große Qualitäten Buddha, Dharma und Saṅgha innewohnen, entsteht eine tiefe Freude, verbunden mit der starken Sehnsucht, dem Weg des Dharma und dem Beispiel der Saṅgha zu folgen und Buddhaschaft zu verwirklichen. Freude und Vertrauen werden zur zentralen Achse unseres Lebens.

Freude und Vertrauen werden zur zentralen Achse unseres Bodhisattva-Lebens. Darum geht es hier, nicht um Anstrengungen, nicht um zermürender Bodhisattva-Aktivität, immer am Rande des Burnouts. Es geht um Freude und Vertrauen in die Zuflucht – Buddha, Dharma, Saṅgha –, es geht darum, in dem Genuss spüren zu dürfen, wie wunderbar dieser Dharma ist, wie wunderbar dieser Nektar ist, dieses Geschenk, das durch die Generationen zu uns kommt und uns das Herz und die Augen öffnet. Und um die Freude, das mit anderen teilen zu dürfen, und dabei dasselbe zu empfangen.

Geistige Entwicklung hängt vom Ausmaß der Offenheit des Geistes ab.

Bodhisattvas widmen die Früchte ihrer Praxis völlig den anderen Lebewesen. Wenn wir diese Motivation des Großen Fahrzeugs aufrichtig in uns erwecken, wird unsere spirituelle Praxis unermessliche positive Auswirkungen haben. Denn wenn wir die Lehre Buddhas wirklich zur Befreiung aller Wesen praktizieren, entspringen daraus unerschöpfliche Energie und grenzenlose Freude. Diese Freude nährt sich aus dem Vertrauen in Buddha, Dharma und Saṅgha und dem Mitgefühl für alle Wesen, und sie wird von einer tiefen Entschlossenheit begleitet, sich ganz der Praxis zu widmen. Das ist dann nicht bloß Gerede, sondern eine echte, aus Freude entstehende Kraft. Diese Freude löst alle Verzweiflung in unserem Leben auf. Wir sind zutiefst glücklich, dem Dharma begegnet zu sein aufgrund unseres früher geschaffenen guten Karmas und der Güte der Lehrer. Wir haben Zuflucht erhalten, Zugang zu unserem Erleuchtungspotential gefunden und besitzen nun alle Möglichkeiten, unser Leben aufs Beste und Sinnvollste zu nutzen. Von freudiger Kraft erfüllt sind wir fähig, uns ohne Einschränkungen dem spirituellen Weg zu widmen, bis wir tatsächlich die Frucht der Buddhaschaft mit all ihren Qualitäten verwirklicht haben. Schwierigkeiten werden nicht mehr als Gefahr für unser persönliches Glück erlebt, sondern als Herausforderung zu weiterem Wachstum auf dem Weg für das Glück aller Wesen.

An das Wohl aller Wesen zu denken, verleiht die Kraft, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Diese Freude ist wie ein großes Feuer, das man nicht begrenzen kann.

Es ist ein Feuer, das aus sich selbst heraus brennt und alles Hinderliche aufzehrt. Da wir selber zu Feuer geworden sind, können wir ruhig ins brennende Haus gehen. Wir sind so in der Freude des Bodhicitta angekommen, in der Freude der Liebe, der Freude des Seins, in dieser Energie, Gendün Rinpoche spricht hier von einer unerschöpflichen Energie. Das ist, als hätten wir Zugang zu einer ständig sprudelnden Quelle in uns gefunden. Und das gibt uns die Möglichkeit, voller Energie aktiv zu sein für alle.

Śāntideva – Bodhicaryāvatāra „Eintritt in den Weg der Bodhisattvas“

Śāntidevas berühmtes Bodhicaryāvatāra – „Eintritt in den Weg der Bodhisattvas“ kann man als die ‚Bibel‘ der Bodhisattvas bezeichnen. Zunächst Kapitel 3, Vers 18. Ich habe selber nur die englische Version vor mir liegen, das ist Seite 82 in der Version von Padmakara. Wir sind relativ am Anfang des Buches. Śāntideva beschreibt, wie man durch Bedauern mit seinen Negativitäten aufräumt und dann durch das Tor des Dharma eintritt, in diese Einheit von Zuflucht und Bodhicitta. Hier haben wir ein wunderschönes Beispiel für das strebende Bodhicitta, ein Bodhisattva-Gebet, das tatsächlich um die Welt geht. Als Tenga Rinpoche uns das gegeben hat, hat mich das zutiefst berührt. Ich gebe es in freier Übersetzung wieder:

„Möge ich ein Schützer sein, für all die, die keinen Schutz haben. Ein Führer für diejenigen, die auf dem Weg reisen und für jene, die das Wasser überqueren möchten, möge ich ein Boot sein, ein Floß, eine Brücke. Möge ich eine Insel für diejenigen sein, die anlanden möchten. Eine Lampe, ein Licht für diejenigen, die sich nach Licht sehnen. Und für diejenigen, die sich ausruhen möchten, möge ich ein Bett sein. Für diejenigen, die einen Diener brauchen, möge ich ihr Sklave sein. Möge ich ein wunscherfüllendes Juwel sein, eine Schatzvase, ein Wort der Macht, eine kräftige Unterweisung, und möge ich höchste Heilung ermöglichen, die höchste Medizin

sein. Möge ich ein Wunderbaum sein, und für jedes Wesen die Kuh, die alles gibt, was man sich wünscht. So wie die Erde und der Raum selbst und all die anderen mächtigen Elemente, möge ich für die zahllosen Lebewesen immer der Boden ihres Lebens sein und die Quelle ihrer Nahrung. Möge ich so für alles, das lebt, so weit wie die Grenzen des Alls, stets eine Quelle für ihren Unterhalt sein, für ihr Leben, bis alle jenseits von Leid gefunden haben.“

Von der Unterweisung Tenga Rinpoches war mir damals das Bild der Brücke im Geist geblieben. Ich wollte eine Brücke sein. Aber man sucht sich das ja nicht aus: Wenn jemand ein Bett braucht, ist man halt ein Bett. Ich erinnere mich an einen Ausspruch von Gendün Rinpoche in Bezug darauf, Sklave oder Diener zu sein. Er sagte zu uns: „Ihr denkt, dass wir die große Befreiung erlangen, wo wir dann alles tun können, was wir wollen. Aber das ist nicht die Befreiung, von der hier die Rede ist. Die Befreiung ist, in völliger Freiheit der Sklave der Buddhanatur aller Lebewesen zu sein. Ihr denkt, die Buddhas wären unberechenbar, sie könnten frei, spontan einfach alles tun. Aber ich sage euch, sie sind völlig vorhersehbar. Sie werden immer das tun, was dem höchsten Wohl nutzt. Sie dienen immer dieser Buddhanatur in allen.“ Diese Freiheit besteht im Dienen. Bodhisattva zu sein bedeutet, innerlich so frei zu werden, dass es keine eigenen Ziele mehr zu verfolgen gibt. Unsere Flexibilität des Geistes macht es möglich, dass wir einfach den Situationen dienen, in denen wir uns wiederfinden. Dann spricht Śāntideva von dem, was unser Bodhisattva-Gelübde geworden ist. Es gibt zwei Traditionen, wie das Bodhisattva-Gelübde gegeben wird. Ab Vers 23 finden wir die Sätze, die wir noch heute in der Zeremonie sagen, wenn wir uns entschließen, den Weg der Bodhisattvas zu gehen:

So wie alle Buddhas der Vergangenheit den erwachten Geist hervorgebracht haben und sich in den Praktiken der Bodhisattvas Stufe für Stufe geübt haben, genauso werde ich, zum Wohle der Lebewesen, den erwachten Geist hervorbringen und mich Stufe für Stufe in diesen Praktiken üben.

Im Bodhisattva-Gelübde nach der Tradition von Śāntideva sagen wir im Wesentlichen: „Ich werde dem inspirierenden Beispiel der Bodhisattvas und Bodhisattvis folgen.“ Wir brauchen solche inspirierenden Beispiele. Wir folgen dem, was uns inspiriert, obwohl wir, so wie Karmapa das schön sagte, gar nicht die Illusion hegen, wir könnten Samsāra leeren. Es ist einfach nur inspirierend, es macht Freude, so unterwegs zu sein: „In diesen wunderbaren Menschen, die sich, ohne sich zu verstricken, ganz dem Wohl aller hingeben, sehe ich das voll entwickelte menschliche Potential vor mir. So möchte ich auch werden.“ Es ist der einfache Wunsch, ebenfalls so zu werden. Gendün Rinpoche hat das manchmal so gesagt: „Scheut euch nicht, euch zu wünschen, dass ihr so werdet wie ich oder wie andere Meister. Und werdet noch besser als ich. Wachst über das Vorbild hinaus!“ Das ist so schön, so ermutigend, da war nichts Schweres dabei, sondern eine Übertragung von Vertrauen. Er fordert uns auf, in unsere Grundnatur Vertrauen zu haben. Macht euch die Mühe, die Schleier zu reinigen. Das ist nicht immer leicht, aber es wird dann immer leichter. Und die Freude wird sich in eurem ganzen Wesen immer mehr ausbreiten. Soweit Śāntideva. Wer das strukturiert und genauer wissen möchte, kann bei Gampopa nachschauen. Im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“, Kapitel 9 stehen 140 Zitate von Śāntideva. Das Bodhicaryāvatāra ist der am häufigsten zitierte Text in diesem Buch. Es ist für Gampopa tatsächlich der wichtigste Text. Er geht manchmal ein bisschen unter. Er wird zu wenig studiert, weil er ein paar Passagen enthält, bei denen man schlucken muss. Da braucht es ein bisschen Flexibilität.

Bodhicitta aus Sicht des Mahāmudrā

Bodhicitta aus Mahāmudrā-Sicht ist eigentlich dasselbe wie letztendliches Bodhicitta. Wir nennen es auch das wahre Bodhicitta. Solange wir noch nicht eine klare Erfahrung des erwachten Seins haben, ist Bodhicitta immer ein bisschen gekünstelt. Das nennt man auf Tibetisch: *kün-dsob*. Kün heißt ‚all‘ und dsob heißt ‚gemacht‘, also völlig gemacht, fabriziert, das künstliche Bodhicitta. Das ist jedoch nicht abwertend gemeint. Es weist nur darauf hin, dass es noch den Geschmack von jemandem hat, der sich auf dem Weg bemüht, in diese Qualitäten einzutreten und diese Qualitäten freizulegen. Das letztendliche Bodhicitta wird im Tibetischen *dön-dam* genannt, der eigentliche Sinn – zeigt sich in der Erfahrung des Erwachens, das ist nicht noch einmal etwas Zusätzliches. Das ist gleichbedeutend mit dem, was wir auch das authentische, echte Mahāmudrā nennen, die Erkenntnis der leeren Natur der Dinge mit dem Herz des Mitgefühls, **„Leerheit mit dem Herz des Mitgefühls“** ist der technische Ausdruck dafür. Ein anderer Ausdruck dafür ist ‚Leerheit versehen mit allen Qualitäten‘, mit allen höchsten Qualitäten. Die Bedeutung ist, dass die Seins-Erkenntnis die innenwohnenden Qualitäten freisetzt, dass sie sich natürlicherweise zeigen, sodass wir aus Mahāmudrā-Sicht nicht mehr davon sprechen können, dass jemand Bodhicitta praktiziert. Bodhicitta-Praxis ist eigentlich etwas für uns auf dem Weg dahin. Wir kultivieren Bodhicitta als eine Annäherung an das natürliche Sein, an dieses natürliche, weise In-Resonanz-Sein mit allen, denen wir begegnen. Wir kultivieren das, wir geben

Anstrengung hinein, dass es so möglich wird. Und wir vertrauen darauf. Wir wissen, dass unsere Bemühung in die Richtung dessen geht, was sich dann in natürlicher Weise zeigen wird.

Aus Mahāmudrā-Sicht, wenn man dann im Mahāmudrā ist, gibt es kein Bodhicitta des Strebens mehr. Das Streben, also die Ausrichtung darauf, ist im Mahāmudrā selbst nicht notwendig. Aber immer, wenn die Praktizierende/der Praktizierende nicht im Mahāmudrā ist, dann wird wieder strebendes Bodhicitta praktiziert, und man kümmert sich um die Anwendung. Das wird dann so beschrieben: Zwischen den tiefen Meditationen sammle Verdienste an, kultiviere die Pāramitās. Die **Praxis der Pāramitās**, der sechs oder der zehn befreienden Qualitäten haben alle ihre Wurzeln im Mitgefühl – Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, tiefe Meditation und Weisheit, das sind die sechs Standards. Diese Qualitäten fassen ganz viele andere Qualitäten zusammen und sind alle Ausdruck von Liebe und Mitgefühl. Immer wenn wir nicht im Letztendlichen sind, tun wir gut daran, auf der Ebene des abhängigen Entstehens – in unserem bedingten Sein – Energie in diese heilsame Richtung zu stecken. Wir richten uns immer wieder darauf aus. Aus Mahāmudrā-Sicht wird Bodhicitta also selbst zum Inhalt von *sati*. Unsere Aufmerksamkeit, dieses Erinnern an das Wesentliche, hat Bodhicitta als Gegenstand der Meditationspraxis. Das bedeutet, dass wir uns in unserer Meditation immer wieder daran erinnern, mit allen Lebewesen in diese Öffnung hineinzugehen. Wir erinnern uns daran, dass es allen Lebewesen an Seins-Erkenntnis, an Weisheit, an einem weisen Verständnis dessen, wie es ist, mangelt, und wir machen auf mitfühlende Weise den Wunsch, dass alle in diese Seins-Erkenntnis eintreten können, während wir selber diese Seins-Erkenntnis kultivieren.

Dieses **Sich-Erinnern an das Eigentliche**, an das Wesentliche, *sati* oder *drenpa* auf Tibetisch, ist eine wichtige Fähigkeit. Bodhicitta in seinem relativen Aspekt und in seinem letztendlichen Aspekt als Mahāmudrā, als die Natur des Seins, wird zur wesentlichen Ausrichtung. Die anderen Ausrichtungen, die Übungen mit dem Atem, mit Visualisationen sind dann zweitrangig. Die wesentliche Ausrichtung ist, immer wieder zurückzufinden in dieses Erkennen der leeren Natur mit dem Herz des Mitgefühls. Ihr findet zu dieser höchsten Form von Erkenntnis der leeren Natur, versehen mit den besten aller Qualitäten, der Perfektion der Pāramitās. Diese Erklärungen finden sich in den Abhidharma-Texten.

Das war nochmal kurz ein Ausblick. Ich finde es wichtig, auch wenn dies in kleinen Schritten umsetzen. Mein erster Schritt, wenn ich ins Büro komme, ist, dass ich erstmal alle grüße, damit ich aus meinem Schneckenhaus auftauche. Bevor ich zu schnell und aggressiv auf eine E-Mail antworte, erstmal durchatmen und denken, dass die E-Mail vielleicht bis zum Nachmittag warten kann. Das sind so die kleinen Brötchen in meiner Praxis. Gleichzeitig wissen wir, dass sich diese Praxis so weit entwickeln kann, dass alles natürlich wird, dass unsere Praxis anstrengungslos wird, obwohl wir jetzt ganz viele Anstrengungen machen müssen.

Wenn ich so viel über Mahāmudrā spreche, soll uns nicht auf die Fährte setzen, dass wir alles jetzt schon anstrengungslos hinkriegen. Das wird nicht klappen. Es soll uns eine Ausrichtung geben, zu wissen, dass der Weg in Richtung Anstrengungslosigkeit geht. Also suche ich jetzt einen Weg, wie ich die notwendige Anstrengung aufbringe, aber nicht zu viel. Ich weiß, es geht darum, immer nur die gerade notwendige, die minimal notwendige Anstrengung aufzubringen; nicht die maximale Verkrampfung. Aber was ist das Maß der notwendigen Anstrengung? Unser Fokus auf das Heilsame muss etwas stärker sein als unsere Kleśas, als unsere emotionale Verstrickung. Wenn wir zum Beispiel ein Suchtproblem haben, muss unsere Anstrengung stärker sein als unser Suchtproblem. Sie muss nicht viel stärker sein, aber sie muss greifen und in der Lage sein, die Sucht zu kontrollieren und mit der Zeit aufzulösen. Wenn ich zum Beispiel einen stark aufgewühlten Geist habe, muss ich entschlossen meditieren und mehr auf den Atem fokussieren, als wenn der Geist schon entspannt ist und eine leichte, sanfte Atem-Achtsamkeit genügt. Mit einer sanften Atem-Achtsamkeit kommt ihr bei einem stark aufgewühlten Geist nicht weiter. Da braucht es den Entschluss: Jetzt bleibe ich wirklich für einen ganzen Atemzug unabgelenkt. Und dann versuche ich es mit zweien. Das muss einfach klar sein.

Wenn wir große Herausforderungen haben, brauchen wir einen entsprechend klaren Entschluss, der muss stärker sein als die Herausforderung. Wenn die Herausforderung gering ist, können wir auch mit unserer Anstrengung heruntergehen. Mit der Zeit werden wir darin geschickter, wir werden ein bisschen wie bei Martial Arts, einer Form der Kampfkunst. In der Kampfkunst lässt man den Gegner ins Leere laufen, oder man nutzt die Energie des Gegners, um ihn schachmatt zu setzen. Das können wir auch! Das erfordert schon erhöhtes Geschick, man braucht dann weniger Kraft oder kaum Kraft. Das ist zum Beispiel die Fähigkeit, kraftvolle Gedanken einfach ins Leere laufen zu lassen. Wir spüren einen starken Impuls und gehen sofort die Öffnung. Die Kraft des Impulses verpufft in der Öffnung und ich brauche gar nichts zu tun. Aber ich muss gewahr sein, damit das passiert. Das heißt, ich darf nicht dem Inhalt der Emotionen, dem Inhalt der Gedanken auf den Leim gehen. Meine Ausrichtung muss sein, das

starke Erleben in die Öffnung zu führen. So, wie wenn die Faust des Gegners auf mich zukommt, ich gehe zur Seite, die Energie verpufft, ich brauche nichts damit zu machen. Wenn ihr das wisst, werdet ihr mit der Zeit geschickter. Dann merkt ihr, dass es zum Umgehen mit den Māras vor allen Dingen den Entschluss braucht, ihnen nicht auf den Leim zu gehen. Die Māras wären die Angreifer, die Gegenkräfte der Erleuchtung, das sind normalerweise unsere eigenen Emotionen. Wir müssen sie als solche erkennen und nicht zu denken: „Oh ja, klasse! Ich habe wirklich Recht, das ist wirklich ärgerlich!“ Da sind wir auf dem Leim, da hat uns die Wut gepackt. Es ist ein Moment des Innehaltens notwendig und dann können wir wieder anfangen zu praktizieren.

Wenn wir wirklich unseren Kraftplatz halten, dann kann das Auftauchen einer Herausforderung, eines emotionalen Impulses, dazu führen, dass erhöhte Klarheit im Geist entsteht, dass sie zunimmt. Dann werden wir sehr geschickt. Es braucht dann nur diese hohe Präsenz. Aber diese hohe Präsenz ist keine Anstrengung. Man kann das vielleicht mit der Vorgehensweise eines Samurais vergleichen. Ich habe natürlich noch nie einen Samurai getroffen, aber in den Filmen sitzt so ein Samurai irgendwo, es ist Kampf Stimmung, irgendwo könnten Angreifer sein. Aber er sitzt da so und man hat den Eindruck, er sei ganz entspannt. Aber er ist total wach, nicht nur nach vorne, sondern auch nach hinten. In den klassischen Filmen ist es dann so, dass selbst, wenn der Angreifer von hinten kommt, sofort die Bewegung da ist. Diese hohe Präsenz bei gleichzeitiger Entspannung, das ist die Energie, die es braucht, um als Möchte-gern-Mahāmudrā-Praktizierender mit Emotionen umzugehen. Wenn diese Präsenz, dieses Gewahrsein da ist, laufen die Impulse in die offene Weite und hinterlassen keine Spuren, sie sind unschädlich. Dann weiß man, man muss sich gegen gar nichts wehren. Aber zu Anfang ist es wichtig, die Heilmittel anzuwenden und sie auch zu kennen.

Wenn ich aus dem Bodhicitta herausfalle, dann brauche ich natürlich Wege, wie ich wieder ins Bodhicitta zurückfinde. Diesen praktischen Weg, wie ich wieder ins Bodhicitta zurückfinde, finden wir in den **Lodjong**-Erklärungen. Das ist das „**Mahāyāna-Geistestraining in sieben Punkten**“, wie es zum Beispiel in dem Buch von Shamar Rinpoche erklärt wird. Dann haben wir den Lodjong Sammelband, „Der Große Pfad des Erwachens“ im Norbu-Verlag, da ist der Kommentar von Jamgön Kongtrul enthalten, sowie viele andere Lodjong-Texte. Da geht es darum, wie wir ins relative Bodhicitta zurückfinden, wie wir ins letztendliche Bodhicitta zurückfinden. Zum Beispiel, wir ärgern uns. Entsprechend der Lodjong-Unterweisungen fragen wir uns, warum wir ärgerlich sind. Eine Ursache, ein Muster ist immer schuld: Ichbezogenheit. Mit dieser Erkenntnis ist mein Gegenüber aus meiner Projektion raus. Ich weiß, ich muss mit meiner eigenen Ichbezogenheit arbeiten, mit meiner eigenen Verletzlichkeit. Und schon sind wir zurück in der Praxis. So gibt es viele Unterweisungen in diesen Lodjong-Praktiken, wie wir wieder zurückfinden können. Zum Beispiel eine Unterweisung, die uns in Letztendliche zurückführt, lautet: Verhalte dich wie ein Kind der Illusion, oder wie ein Meister der Illusion, jemand, der voll im Gewahrsein unterwegs ist. Wir verstehen, alles, was sich da zeigt, ist von illusorischer, nicht-fassbarer Natur, wie Bilder in einem Film. So gibt es in den Lodjong-Unterweisungen für fast alle Situationen des täglichen Lebens, Hilfestellungen, wie wir wieder zurück ins Bodhicitta finden können. Das wird noch Thema in späteren Grundkursen sein, aber jetzt schon mal für euch dieser Hinweis. Über die praktische Anwendung habe ich heute noch nicht so viel gesprochen, sondern euch einen Überblick gegeben in die tiefe Praxis vom strebenden, angewandten und letztendlichen Bodhicitta. Das in sich ist eine vollständige Praxis.

Die drei Arten von Bodhisattvas

Ich möchte euch verschiedene Wege aufzeigen, wie wir Bodhicitta praktizieren können. Es geht um die praktische Umsetzung, und es geht nochmal um den Blick des Mahāmudrā auf die Bodhicitta-Praxis. Die klassische Unterweisung, auf die ich mich jetzt beziehe, ist die Unterscheidung in drei Arten, den Bodhisattva-Weg zu gehen, als König/Königin, als Fährmann/Fährfrau, als Hirte/Hirtin. Darin kommen unterschiedliche Haltungen zum Ausdruck, und wir müssen uns mal überlegen, welche zu uns passt.

Die Haltung des Königs/der Königin

Das ist die Haltung zu sagen: „Okay, ich starte durch, ich gehe den Bodhisattva-Weg, praktiziere ganz intensiv, um dann, wenn ich das vollkommene Erwachen verwirklicht habe, allen zu helfen.“ Ich praktiziere mit solcher Intensität, verstricke mich nicht in große Bodhisattva-Aktivitäten, sondern gehe den Weg durch, bis ich richtig kompetent bin. Dann tue ich mit voller Kompetenz genau das, für das ich die ganze Zeit meine Praxis gewidmet habe: Ich kümmere mich um all die, die Unterstützung brauchen. Das kann ich dann mit dem tiefen Verständnis dessen tun, worum es

wirklich geht, denn den eigenen Weg habe ich dann schon verwirklicht. Es geht gar nicht mehr um die eigene Weiterentwicklung, es geht dann wirklich nur noch um andere.

Ein berühmtes Beispiel für solch einen Weg ist Gendün Rinpoche. Er hat gesagt: „Nein, ich bin nicht als Fährmann unterwegs, ich bin auch nicht als Hirte unterwegs. Ich bin diesen Weg gegangen, habe einfach praktiziert, insgesamt dreißig Jahre Retreat, und eigentlich hätte ich noch weitergemacht. Ich wäre gerne als Bettler auf den Straßen Indiens unterwegs gewesen, aber Karmapa hat mich nicht gelassen.“ Gendün Rinpoche wollte auf den Straßen von Indien unerkannt als Yogi unterwegs sein und den Regenbogenkörper verwirklichen. Das war so seine Ausrichtung, um dann aus dieser Dimension heraus als Bodhisattva zu wirken. Aber als Gendün Rinpoche nochmal ins Retreat wollte, weil er meinte, immer noch nicht genug Retreat gemacht zu haben und schon in Sonada war, um unter Kalu Rinpoches Leitung, einem der größten Meister der damaligen Zeit, ins Retreat zu gehen, hat der 16. Karmapa seinen Jeep mit Chauffeur direkt nach Sonada geschickt und sich Gendün Rinpoche geschnappt, bevor er bei Kalu Rinpoche hinter geschlossenen Türen im Dreijahres-Retreat verschwindet. Das hatte Gendün Rinpoche vor, als er schon zweieinhalb Jahrzehnte im Retreat gewesen war. Er hatte so eine Hingabe für den großen Meister Kalu Rinpoche, dass er unbedingt im Retreat mit dabei sein wollte. Aber es ging nicht. Karmapa hat ihn eingesammelt und gesagt: „Du kannst bei mir in Kalimpong Retreat machen. Hau nicht ab, ich habe Aufgaben für dich.“ Die erste Aufgabe war ein Tempel in Bhutan. Die Königin-Mutter von Bhutan hatte einen neuen Tempel bauen lassen, eine zentrale Stelle der Praxis in der Hauptstadt von Bhutan. Gendün Rinpoche sollte sich darum kümmern, dass dieser Tempel gut startet. Er konnte nicht anders, als diese Mission anzunehmen. Er ging also nach Bhutan, hat es dann aber geschafft, einen sehr versierten Ritualmeister zu finden, der für ihn all die Rituale gemacht hat, die dieser Tempel brauchte, um gut installiert zu werden und den Betrieb aufzunehmen. Gendün Rinpoche war dann neben dem Tempel nochmal drei Jahre im Retreat. Das ist also diese Haltung des Königs: „Ich habe keine Zeit zu verlieren mit diesen Bodhisattva-Aktivitäten, ich möchte zuerst den Weg zum vollkommenen Erwachen gehen.“ Als Gendün Rinpoche das Gefühl hatte, es könnte so weit sein, ging er zu seinem Freund, dem Meister Dilgo Khyentse Rinpoche aus der Nyingma-Linie und stellte ihm die Frage: „Wie ist es jetzt? Wie geht der Weg weiter? Gibt es da noch etwas, was ich nicht sehe, was ich noch zu entwickeln habe?“ Dilgo Khyentse schaut ihn an und sagt: „Du bist am Ende des Weges angelangt. Aber wenn du mir nicht glaubst, dann nehmen wir jetzt diesen Text von Patrul Rinpoche, der die ganzen Stufen des Weges beschreibt.“ Dilgo Khyentse ist mit ihm die Beschreibungen von Patrul Rinpoche Stufe für Stufe durchgegangen: „So und so... hast du das erfahren?“ – „Ja!“, „So und so... hast du das erfahren?“ – „Ja!“ Solche Meister checken natürlich gleichzeitig im Geist, ob es tatsächlich so ist. Dilgo Khyentse wusste das schon, bevor er mit Gendün Rinpoche durch den Text ging. Aber sie sind den Text von Patrul Rinpoche bis zum Eintreten in die 10. Bodhisattva-Stufe durchgegangen. Und Gendün Rinpoche konnte nicht anders als zuzugeben, dass das alles schon seine gelebte Erfahrung ist. Dilgo Khyentse sagte dann: „Also Gendün, mein lieber Freund! Glaub nicht, dass es noch etwas zu verwirklichen gibt.“ Der 16. Karmapa sagte über Gendün Rinpoche, er habe die Stufe von Dorje Chang, von Vajradhara, dem Ur-Buddha erlangt, die höchste Stufe der Verwirklichung. Das ist eine starke Aussage. Wir haben hier ein Beispiel von jemandem, der so durchgestartet ist und der nicht rechts und links schauen wollte. Er hat sich zwar immer um die Menschen gekümmert, die mit ihm unterwegs waren, hat aber keine Gelehrsamkeit entwickelt, um zu unterrichten. Er hat immer praktiziert, bis ihn der 16. Karmapa und gesagt hat: „Du gehst als mein bester Meditationsmeister nach Europa. Du hast da eine Aufgabe.“ Den Rest kennt ihr. Das ist so ein typisches Beispiel für die Haltung des Königs.

Die Haltung des Fährmanns/der Fährfrau

In dieser Haltung sagt man: „Ich habe ein Boot und überquere den Strom Samsāras, den Strom des Leidens. Auf meinem Weg über den Strom nehme andere mit. Ich komme am anderen Ufer an, weiß, was das Erwachen ist, noch nicht vollkommene Erwachen, aber ich gehe immer wieder zurück und hole immer mehr Leute über den Strom.“ So jemand ist wie der Fährmann, der Samsāra nicht verlässt, sondern immer wieder durch die eigene Praxis ins Erwachen geht, und dann zurückgeht um mehr holen, auf Kundschaft warten, und wieder geht die Fahrt los. Diese Art der Aktivität bedeutet, dass die Meditationen nicht ganz so tief sind, weil es immer wieder zu Unterbrechungen kommt. Es kommt nicht zu ganz langen Retreatphasen. Es gibt eine starke tägliche Praxis und diese ist stark genug, um andere Menschen zu inspirieren. Man kennt das andere Ufer und kann authentisch über die Erfahrung des Erwachens sprechen und kommunizieren, aber gleichzeitig verlangsamt sich der eigene Weg durch die zehn Bodhisattva-Stufen. Das nimmt man liebevoll und mitfühlend in Kauf.

Das sind die Praktizierenden, die nicht anders können, als sich immer wieder um andere zu kümmern, und die wissen, dass sie sich um ihren eigenen Weg keine Sorgen zu machen brauchen. Spätestens wenn sie wieder den

großen Übergang vollziehen, tauchen sie in die weitergehende Verwirklichung ein. Ob dieses Leben noch mehr Verwirklichung bringt oder nicht, ist nicht so wichtig. Der Weg der Verwirklichung geht aufgrund dieser starken Aktivität als Fährfrau/als Fährmann etwas langsamer. Die größte Zahl der Bodhisattvas sind so unterwegs. Ich würde sagen, die Mehrheit der Meister der tibetischen Tradition folgen diesem Weg. Tenga Rinpoche, der für mich sehr wichtig war, war eindeutig so auf diesem Weg unterwegs. Er war immer unter den Praktizierenden, hat sehr nahen Kontakt zugelassen und selber ständig weiterpraktiziert. Um dann aus einer schwer behindernden Erkrankung herauszufinden, hat er gesagt: „Ich muss mal alle Aktivität stoppen und gehe für ein Jahr ins Retreat.“ Und siehe da, nach einem Jahr Retreat in Nepal brauchte er seine Krücken nicht mehr. Er war geheilt, er hatte sich für ein Jahr um seine eigene Praxis gekümmert. Es war sehr eindrücklich, den Unterschied zu sehen.

Das ist so ein Fährmann, der sich für eine Weile, weil es das wirklich brauchte, ganz für die eigene Praxis zurückgezogen hat, um dann wieder aktiv zu sein. Es war Tenga Rinpoche, bei dem ich zum ersten Mal den „Ozean des Wahren Sinnes“ vom Neunten Karmapa gehört habe. Seine Unterweisungen haben mich so inspiriert, dass ich das Vipasyānā hinter mir gelassen habe und gesagt habe: „Da möchte ich lang!“ Tenga Rinpoche war derjenige, der zugesagt hat, Irene und mich im Retreat zu betreuen. Wir hätten es sogar oberhalb von Bordo in den italienischen Alpen machen können, aber er hat uns dann empfohlen, zu Gendün Rinpoche zu gehen. Das hat dann bewirkt, dass wir schlussendlich doch bei Gendün Rinpoche gelandet sind. Tenga Rinpoches damalige Hauptschüler Henrik und Walli sind auch von ihm zu Gendün Rinpoche geschickt worden. Die Beiden haben uns dann unter ihre Fittiche genommen. Das ist ein Beispiel für eine typische Fährmannsbiographie, die ich persönlich miterlebt habe.

Die Haltung des Hirten oder der Hirtin

Diese Haltung des Hirten wird oft idealisiert. Dieses Beispiel ist aber nicht so oft zu finden. Was macht ein Hirte? Er ist für eine ganze Herde Schafe zuständig, Ziegen, Yaks in den Bergen, was auch immer. Bevor er sich selber schlafen legt, zählt er immer durch, ob sie noch alle da sind, und geht nicht schlafen, bevor er nicht das fehlende Schaf gefunden hat. Vielleicht ist es ja irgendwo abgestürzt. Es gibt eigentlich keine Ruhe für den Hirten oder die Hirtin, bevor nicht für alle gut gesorgt ist. Erst wenn sich um alle ausreichend gekümmert wurde wird gegessen, und erst dann wird geschlafen. Die Priorität ist immer, auf die Bedürfnisse der anderen zu schauen. Das geht natürlich nur, wenn man schon eine ausreichende Praxis hat, eine ausreichende Verwirklichung. Das ist nach dem Aspekt des Dienens vermutlich der stärkste Aspekt, zumindest in der unmittelbaren Umsetzung. Das Wohl derer, die von mir angeleitet werden, kommt immer zuerst, erst dann kümmere ich mich um das eigene Wohl. Deswegen ist das so ein ganz starkes Bild für den Bodhicitta. Aber es ist eine selten anzutreffende Form der Bodhisattva-Praxis, weil nicht viele Praktizierende die Kraft haben, die Balance zu halten, immer ein gesunder Hirte, eine gesunde Hirtin zu sein, ohne ausgelaugt zu sein von den Bedürfnissen, den Ansprüchen der anderen. Da kann es leicht passieren, dass die eigene Praxis so stark zu kurz kommt, dass man selber nicht mehr so gesund ist, nicht mehr so viel Kraft hat, nicht mehr so präsent ist. Auch wenn es sehr ermutigend ist, als Hirte und Hirtin unterwegs zu sein, bleibt die Frage, ob die persönliche Praxis ausreichend Raum hat, um Fortschritte auf dem Weg zu machen. Das kann dazu führen, dass der eigene Weg, die eigene Verwirklichung stagniert, und das ist natürlich auch nicht Sinn der Sache. Es ist gut, wenn auch die Hirten immer kompetenter werden, immer verwirklichter, immer tiefer im Dharma unterwegs sind.

Tatsächlich ist das eine wunderbare Haltung. Im Gespräch mit Praktizierenden habe ich oft gehört, dass sie diese Hirtenhaltung besonders inspiriert. Ihr merkt an der Art, wie ich es erkläre, dass ich euch darauf aufmerksam machen möchte: „He! Solange ihr noch nicht sicher auf den Stufen der Verwirklichung unterwegs seid, solltet ihr vielleicht lieber durchstarten und nicht so viel rechts und links schauen. Es geht nicht darum, in diesem Ethos aufgehen, der auf christlicher Kultur beruht.“ Das ist der Ethos der Nächstenliebe: Man muss doch sozial aktiv sein, man muss sich um alle kümmern. Kümmert euch darum, dass ihr Zeiten für die intensive Praxis habt, denn mit jeder weiteren Entwicklung in der persönlichen Praxis sind wir umso hilfreicher für andere. Wir nehmen uns also in diesem Leben viel Zeit für die persönliche Praxis. Das hat dann in der Zeit danach umso hilfreichere Auswirkungen für andere.

Ich hätte mein Leben auch als homöopathischer Arzt führen können. Es war alles vorbereitet. Wir hätten uns vermutlich in Spiez in der Schweiz bei einem Freund niedergelassen, der als Psychiater meine homöopathisch-ärztlichen Dienste gebraucht hätte. Ich hätte meine Meditationspraxis mit zwei, drei Stunden pro Tag fortgesetzt, und mein Leben wäre anders gelaufen, ich hätte Kinder bekommen... Es ist nicht so gekommen, wunderbar, ich durfte diese lange Phase in meinem Leben im Retreat und Halbretreat praktizieren, durfte ganz viel studieren. Mit der Zeit wurde dann die Möglichkeit zu unterrichten etwas größer. Aber wenn ich nicht diese intensive Zeit der persönlichen Praxis gehabt hätte, wäre das alles gar nicht möglich. Wer wirklich anderen im Dharma helfen möchte,

mit einem Verständnis von Studium, Kontemplation, Meditation, von der Praxis, die tatsächlich in die Befreiung führt, der sollte möglichst viel Energie in die Praxis setzen und nicht in dem Irrglauben unterwegs sein, dass die Aktivität in der Gesellschaft viel heilsamer wäre, viel hilfreicher als ein anwachsendes Verständnis vom Dharma. Da unterschätzt man Samsāra. Wir unterschätzen oft, wie hartnäckig diese Strukturen sind, mit denen wir es zu tun haben, die alle in der Ichbezogenheit der Einzelnen wurzeln und die Strukturen erzeugt haben, die auf das Wohl der Unternehmen achten. Man kann noch so grün sein, man beißt sich die Zähne an den Lobbys aus. Man kann noch so sozial unterwegs sein, man beißt sich am Eigeninteresse der Einzelpersonen und der Unternehmen unseres Wirtschaftssystems die Zähne aus. Hier und da kann man was machen, aber nach meiner persönlichen Einschätzung wird das mitunter ein bisschen überbewerten. Wir sollten alle in der Gesellschaft aktiv sein, uns aber nicht darin verlieren. Die Praxis, das Entwickeln des eigenen Bewusstseins, steht im Vordergrund. Meine persönliche Entscheidung war, aus der intensiven politischen Aktivität auszuschneiden. Ich hatte in meinen Studentenzeiten in Freiburg eine ökologisch-sozialistische Partei gegründet, wir haben sogar die 5%-Hürde genommen. Ich war Studentensprecher, und ich habe gemerkt, dass wir in denselben emotionalen Mustern unterwegs waren wie alle anderen; dass es gar nicht anders bei uns tickte als bei denen, die wir kritisierten. Und das war erbärmlich, das tat weh. So viel Idealismus und so viel emotionale Inkompetenz auf einem Haufen. Ich wusste, ich muss daran etwas ändern. Deswegen sage ich nur: Werdet wach, es ist vielleicht noch nicht an der Zeit, als Hirten und Hirtinnen unterwegs zu sein und sich um alles zu kümmern, was uns über den Weg läuft. Wir sollten nicht ein kostbares Leben verstreichen zu lassen, in dem wir dann, wenn wir sterben, nicht wirklich die Essenz des Dharma erkannt haben, verwirklicht haben. Wir sind in der Tiefe noch ähnlich unwissend, wie wir in dieses Leben gekommen sind, und es wäre echt schade, das Leben so vorbei gehen zu lassen.

Wir müssen immer das Langfristige im Auge behalten. Leben um Leben wird es besser, wir kommen immer kompetenter zurück, als wir in das letzte Leben gekommen sind. Wenn ich in eure Gesichter schaue, sehe ich einige über 60-jährige, über 70-jährige unter euch. Weil ihr alle sozial sehr engagiert seid, würde ich sagen: spätestens da nicht mehr so viel soziale Aktivität. Das ist nicht, worum es geht. Wir brauchen euch. Kümmert euch um die eigene Praxis. Solange ihr so fit seid, nutzt die Zeit, um im Dharma wirklich tiefer zu kommen. Nutzt sie wirklich. Ihr habt vielleicht jetzt Freiräume, die ihr nicht hattet, als ihr noch Kinder großgezogen habt, Unternehmen geleitet habt, Projekte betreut habt, im vollen Beruf wart und so weiter. Jetzt kommen vielleicht Freiräume, die ihr nutzen könnt. Lasst sie nicht von den Gewohnheitsmustern der sozialen Aktivität auffressen. Schaut, dass die soziale Aktivität ihren Platz hat, ihr seid jetzt auf dem Höhepunkt eurer Kompetenz. Es wäre blöd, wenn die uns verloren gehen würde. Aber schaut, dass ihr euch auf diesem Höhepunkt eurer Kompetenz ganz geschickt Zeiten nehmt, um als Multiplikatoren unterwegs sein zu können, also anderen euer Knowhow weitergebt. Aber ansonsten verzettelt euch nicht in zu vielen Einzelaufgaben. Schaut, wo ihr effektiv die Erfahrung eines ganzen Lebens weitergeben könnt und ansonsten kümmert euch um die private Praxis. Wenn es aber so ist, dass ihr jetzt gerade Kinder großzieht und Verantwortung habt, dann macht daraus kein Problem, sondern widmet euch 100% diesen Aufgaben. Macht die Kindeserziehung zu eurer Hauptpraxis, macht euren Beruf richtig gut und auch die soziale Aktivität. Lasst den Faden der Praxis nicht abbrechen, schaut, dass ihr wenigstens eine Stunde Praxis pro Tag rauskriegt. Mehr ist besser, aber das ist für diese Lebensphase schon viel. Für Eltern mit kleinen Kindern ist es schwer, eine Stunde Praxis hinzukriegen. Schaut, dass ihr euch abwechselt, hadert nicht mit euren vielen Aufgaben. Ich schaue da gerade einen Vater an, dessen Frau und Kinder ich auch kenne. Nehmt das als eure Praxis und praktiziert darin Lodjong und die sechs Pāramitās, also das Bodhicitta im Alltag, aber richtet euch schon darauf aus, dass, wenn die Kinder aus dem Gröbsten draußen sind, ihr beginnt euch abzuwechseln, sodass mal die Mutter, mal der Vater Zeit hat für Kurzretreats. Also legt schon mal die Spur, bereitet schon mal vor, dass ihr nach zehn, zwanzig Jahren intensiven Agierens in familiären und sozialen Zusammenhängen wieder das kontemplative Element in eurem Leben stärkt.

Das ist eine persönliche Reflexion aus meiner Erfahrung mit diesem Bodhicitta-Gedanken. Ich will euch gerne auch mehr dazu erzählen. Ich war in meiner ersten Zeit als Lama so in diesem Bodhicitta, dass ich mir gar keine Zeit für körperlichen Ausgleich gelassen habe. Ich war völlig in dieser Aktivität als Lama und in meiner Praxis unterwegs. Im jungen Alter von vierzig Jahren hatte ich mal wieder Zeit für mein Winterretreat und machte meine Yoga-Übungen und hatte einen Bandscheibenvorfall. Ich hatte acht Monate lang Tag und Nacht Schmerzen. Ich habe als Möchte-gerne-Bodhisattva gelernt, mir wenigstens einen freien Tag pro Woche in der Natur zu gönnen. Das war ungewöhnlich, aber es war notwendig. Ihr wisst, dass ich immer noch mit dem Fahrrad unterwegs bin. Das braucht es. Diese Hirtenhaltung ist nicht immer so gesund. Es hat Konsequenzen, wenn man ein bisschen blöd unterwegs ist, so wie ich damals. Das war naiv. Als Arzt wusste ich es doch eigentlich genau, mit was ich es zu tun habe. Der Orthopäde hat zu mir gesagt, so einen abgemagerten Rücken mit so wenig Rückenmuskeln hätte er selten gesehen. Da kann ja nur ein Bandscheibenvorfall kommen. Seid also gut in dieser Balance unterwegs. Das Bodhisattva-Ideal

ist super, ich stehe da voll dahinter. Es braucht aber den notwendigen Schuss Weisheit, nicht die eigene Praxis zu vernachlässigen und nicht den körperlichen, emotionalen, sozialen Ausgleich zu vernachlässigen. Auch die Beziehungen gehören dazu, partnerschaftliche Beziehungen, familiäre Beziehungen, all das neigt man vielleicht in dem Enthusiasmus, den Dharma-Weg zu gehen, zu vernachlässigen. Findet da den guten Weg! Praxis hat die höchste Priorität, aber was für den körperlichen und emotionalen Ausgleich notwendig ist, muss immer mitkommen. Und das wird auch zur Praxis.



Die vierte Art Bodhisattva sind die Möchte-gern-Bodhisattvas, die auf eine gute Balance achten. Ich würde sagen, das sind die starken Tiere in der Herde. Sie werden von Bodhisattvas geführt. Buddhas Töchter und Söhne, die in der Saṅgha unterwegs sind, betreut werden und genau hinschauen, was sie von ihren Hirten, Fährmännern und Königen lernen können. Die genau hinschauen und das weise umsetzen. Das ist die vierte Form, die zukünftigen Bodhisattvas, die im Lernprozess sind und noch nicht die Stufen der Verwirklichung erlangt haben, und die deswegen hinschauen: „Ja, wie machen es die denn?“ Ich habe immer gedacht, warum nehmen sich die Meister und Meisterinnen so viel Zeit und unterrichten nur vormittags zwei Stunden, nachmittags zwei Stunden. Was machen die denn so? Sie sind wie Lotusse, an denen Saṃsāra abperlt. Sie sind nicht in so einer Neurose unterwegs, sich ganz aufopfern zu müssen, sondern schauen auf die Balance. Und da gibt es noch vieles anderes, um das sie sich kümmern. Also lernt, lernt von ihnen.

Das sind die lernenden Bodhisattvas in spe. Das ist so, was uns guttut. Vorhin hatte ich ein Gespräch, da ging es um die Frage, Mitgefühl, Liebe zu entwickeln, mit der Weisheit auch die eigenen Räume zu schützen. Wie kann man sich die Freiräume freizuhalten, sodass sich die Praxis entfalten kann und wir immer mehr im Dharma wachsen. Dadurch wird unsere Kommunikation, wie wir mit anderen sprechen und zusammen sind, immer hilfreicher, weil wir an Tiefe gewinnen. Die Art wie wir sprechen, was wir auch spontan sagen, kommt aus der Tiefe der täglichen Praxis und hat deswegen größere Wirkung. Plötzlich hört man uns mehr zu. Ich wünsche mir sehr, dass man jedem und jeder von euch gut zuhört, wenn ihr aus der Tiefe der Praxis spricht. Wenn da aber keine tiefe Praxis ist, dann geht das natürlich nicht, dann spricht man mehr aus dem Verstand, und das erreicht Menschen nicht so. Schaut also, dass ihr euch gut in eurer persönlichen Praxis verwurzelt und daraus dann in den Austausch mit anderen kommt.

Zusammenfassung

Bodhisattvas werden auf drei beziehungsweise vier Arten dargestellt. Die Beschreibung von diesen drei Arten Bodhisattvas, Königin, Fährfrau und Hirtin, beziehen sich auf diejenigen, die schon Zugang zum letztendlichen

Bodhicitta gefunden haben. Ihr braucht euch also nicht zu überlegen, ob ihr in eine dieser Kategorien fällt. Diese drei sind Zukunftsmusik für „Bodhisattvis/Bodhisattvas in spe“.

Wir schauen uns an, wie es die Bodhisattvas wirken, und sie inspirieren uns. Ihre Haltungen entsprechen unserer Art, mit dem Leben umzugehen. Aber tatsächlich sind wir voll in der Übungsphase: Wir machen ganz viele Wunschgebete, richten uns mit der Motivation aus, mit dem strebenden Bodhicitta; und natürlich praktizieren wir die Pāramitās. Aber mangels Seinserkenntnis ist unsere Art die Pāramitās auszuführen noch keine echten Pāramitās. Sie haben noch nicht die Kraft des Seinsverständnisses, der Erkenntnis der leeren Natur der Dinge. Das ist noch nicht entwickelt, das ist noch im Entstehen, weshalb die Pāramitās, die Praxis von Freigebigkeit, die Praxis von Geduld, um nur Beispiele zu nennen, immer noch vermischt sind mit einem Anteil Ichbezogenheit.

Wir üben uns schon im Geben, aber da ist noch so viel Geber dabei, da ist noch so viel Ich dabei. Ja, wir üben uns in heilsamem Verhalten, aber es ist so viel Ich dabei, das geht gar nicht anders: Ich und meine Praxis. Ich achte darauf, dass ich heilsam handle. Ich werde das Schädliche unterlassen und das Heilsame kultivieren. Ich arbeite mit meinem Geist. Das sind unsere Entscheidungen als Praktizierende. Das sind die Pāramitās, die aber noch dabei sind zu echten Pāramitās zu werden. In dem Moment, wo die erste transformierende, klare Erfahrung des Erwachens stattgefunden hat, ist zum ersten Mal das Weisheitsauge richtig aufgegangen. Dadurch bekommt die Praxis der Pāramitās zusätzliche Kraft. Aber auch wenn wir schon mal so einen Moment hatten, werden wir trotzdem noch meistens dualistisch unterwegs sein. Wir schaffen es noch gar nicht, diese Erfahrung mit der Praxis der Pāramitās zu integrieren. Der Weg der realisierten Bodhisattvas ist es, dieses Seinsverständnis, diese Weisheit mit ihren verschiedenen Aktivitäten zu integrieren, die Integration vom Letztendlichen mit dem angewandten Bodhicitta. Es tut doch gut, wenn man weiß, dass man sich noch nicht einzureihen braucht unter die ersten drei. Da gibt es noch eine nicht näher beschriebene Zone, die nennt das den Pfad der Vorbereitung. Wir sind auf dem Pfad der Vorbereitung. Der Pfad der Verbindung ist das, was wir bei der vierten Bodhisattva-Form praktizieren.

Fragen der Teilnehmer/-innen zu Bodhicitta:

Teilnehmer/-in: Kāśyapa und den Arhats, die in großer Zahl haben bewusst ihren Körper verlassen. Sie hatten, wie du mit einem Schmunzeln salopp sagtest, ‚keinen Bock mehr auf die Welt‘. War das Suizid? Wie lässt sich das Verhalten dieser Erwachten einordnen vor dem Hintergrund der Ausrichtung des Bodhicitta und unserer möglichen Rolle als Feuerwehrfrau und –mann bei einem brennenden Haus.

Lama Lhündrup: Das lässt sich leicht einordnen. Sie waren draußen aus dem brennenden Haus, und das hat für sie gereicht. In der Spanne zwischen ihrer eigenen Verwirklichung und dem Aussteigen aus dem Körper haben sie sich durchaus um andere gekümmert. Einige von ihnen verweilten auch in Meditation. Für sie gab es keine Berufung, als Feuerwehrmänner zurückzukehren. So einfach ist das. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass es das gibt. Ich kann dazu nichts sagen, aber die Bodhisattvas behaupten, dass diese Arhats irgendwann auch noch mal Feuerwehrmänner werden und dass dies nicht das Ende der Geschichte ist; dass sie sich in reinen Geistesdimensionen aufhalten und sind nicht so leicht zu erreichen. Es braucht einen Buddha, um sie zu überzeugen, dass sie sich vielleicht doch in der Freiwilligen Feuerwehr engagieren. So steht es in den Mahāyāna-Sūtren.

Teilnehmer/-in: Wenn es die zwei Ebenen gibt, das reine Sein im Inneren und die oberflächlichen Regungen, Verwirrungen, Kleśas, hilft der Kontakt mit dem reinen Sein uns bei der Auflösung der Verwirrungen? Können wir durch Öffnung hin zu diesen Zuständen – angenehme wie weniger angenehme – diese in sich lösen, auch ohne sie im Außen zu agieren, sondern durch die Bereitschaft, sie voll ins Sein zu bringen oder zu lassen?

Lama Lhündrup: Du hast das ganz richtig formuliert. Je mehr wir Kontakt haben mit unserem grundlegenden So-Sein, das wir reines Sein oder letztendliches Bodhicitta nennen, hilft uns das, diese Schleier aufzulösen. Das macht es viel leichter. Der Weg ist vielleicht so: Wir Praktizierende auf dem Weg machen bei den stärksten Emotionen, bei den stärksten Mustern, tatsächlich auch noch eine Ursachenforschung. Wir schauen, was hinter den Emotionen steht, welche Muster dahinterstecken. Diese Muster anderen lassen wir sich in ihrer eigenen Grundnatur auflösen. Dabei hilft es, mit unserer Grundnatur des Seins, mit diesem offenen Sein, in Kontakt zu sein. Sobald wir in die Emotion hineinschauen, sind wir schon wieder mit der Grundnatur verbunden, und dann löst sich das. Wenn wir ausschließlich nur das machen würden, kommt es allerdings oft zu dem Phänomen des „spiritual by-passing“, da das nicht ein vollständiges Auflösen ist. Wir nutzen unseren Kontakt mit der offenen Weite, um aus Emotionen auszusteigen. Aber die Muster sind nicht wirklich aufgelöst. Deswegen empfehle ich, bei starken Mustern, die immer wieder auftaucht, eine therapeutische Grundlagenarbeit zu machen und zu schauen, was dahinter noch steht.

Da arbeiten wir dann wirklich im Sinne von Leid und Ursachen des Leids, mit den ersten beiden Wahrheiten, und zielen nicht gleich auf die Auflösung des Leides. Wir bauen erstmal ein Verständnis auf. Das ist wichtig, damit wir die wahren Ursachen auflösen können und nicht nur die oberflächlichen Bewegungen. Was du gesagt hast, stimmt total, du hast alles richtig gesehen. Ich wollte aber anfügen, dass wir das nicht mit allen Emotionen per se in ihre leere Natur, in ihre Grundnatur hineinzugehen sollten, sondern dass wir vor allem mit starken Emotionen aufrichtig arbeiten.

Teilnehmer/-in: Wie heißt das Buch zu Bodhicaryāvatāra in der deutschen Version und bei welchem Verlag wird es verlegt?

Lama Lhündrup: Es gibt für den Bodhicaryāvatāra drei deutsche Übersetzungen. Es ist nicht ganz klar, welche die beste ist. Es gibt eine im O. W. Barth Verlag, übersetzt von Steinkellner. Der Titel ist „Eintritt in den Weg der Bodhisattvas“. Ein weiteres gibt es bei Diederichs und es gibt im Alexander Berzin Archiv noch eine online Version, die vom Englischen ins Deutsche übersetzt wurde. Ich schätze die englische Übersetzung vom Padmakara-Institut, einer sehr verlässlichen Übersetzergruppe in Frankreich, die aber englischsprachige Übersetzungen machen, mehr noch als französische. Diese Übersetzung ist sehr zuverlässig und hat auch diesen poetischen Touch, den man auch in der tibetischen Übersetzung findet. Dieses Werk wurde ja auf Sanskrit geschrieben. Ich kann dir keine einzelne Empfehlung geben, ich bin selber noch nicht ganz sicher, welche der deutschen Übersetzungen ich folgen möchte, der englischen kann ich ganz gut folgen. Von Christoph Spitz, gibt es eine nicht so weit zurückliegende Übersetzung, die könnte ganz gut sein. Ich habe ein bisschen hineingeschaut. Christoph Spitz, auch Śāntideva, mit dem Titel „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“. Das könnte vielleicht unter den deutschen die vielversprechendste sein. Wir lernen ja alle von den anderen Übersetzern, die vor uns übersetzt haben.

Teilnehmer/-in: Stimmt es, dass ‚citta‘ eigentlich ‚Herz‘ heißt und Bodhicitta das ‚erwachte Herz‘?

Lama Lhündrup: Das hast du richtig in Erinnerung. Citta heißt ‚Herz‘, und es heißt auch ‚Geist‘. Wenn die Asiaten zeigen, wo der Geist sitzt, dann fassen sie sich ans Herz. Das findet sich zum Beispiel auch in dem tibetischen Wort *tug*, das heißt auch ‚erwachter Geist‘, aber auch ‚Herz‘.

Teilnehmer/-in: Wenn ich mich sehr entspanne und versuche, über diese Schutzwälle zu kommen, entsteht etwas wie ein Fließen der Energien, und ich habe sehr viel Gefühl von offenem Herz. Deswegen frage ich mich, ob im Wort Bodhicitta dieser Teil des Aspektes der Natur des Geistes steckt, der sich ausdrückt in diesem Fließen; ob das der Weg ist in den freien Fluss der Energien, in ein völlig offenes, fließendes Herz.

Lama Lhündrup: Ja, ganz genau, da geht es lang. Die beste Übersetzung wäre sicherlich ‚Herzensgeist des Erwachens‘.

Teilnehmer/-in: Es geht mir um die Vereinbarkeit von Gefühlen von Trauer und Schmerz und dem Freisein von Leid. Du hast einmal erklärt, selbst ein Buddha ist von tiefer Trauer angesichts des Leids der Lebewesen in der Welt erfüllt. Ist dieses Freisein von Leid eine weise Bodhicitta-Haltung im Sinne einer freien, nicht ichbezogenen Resonanz, die die schmerzhaften Gefühle wie einhüllt, oder geht es darum, diese Gefühle in der weisen Sicht, dass das alles nicht konkret existiert und Prozess ist, immer wieder aufzulösen?

Lama Lhündrup: Die Frage hast du gut gestellt, es ist alles richtig, was du sagst. Ich gebe dir noch eine zusätzliche Sicht: Trauer und Schmerz und Freisein von Leid sind wie zwei gleichzeitig vorhandene Möglichkeiten, dasselbe zu erleben. Das heißt, die Trauer oder der Schmerz braucht nie weg zu sein. Trauer und Schmerz dürfen sein, sie sind ganz ganz normale menschliche Regungen. Du spürst das, und gleichzeitig ist da eine Dimension von Weite, von einer Durchlässigkeit, weil du dich nicht auflehnt gegen den Schmerz oder die Trauer und nicht daran anhaftest. Das kannst du auf alle anderen Emotionen übertragen, aber wenn Trauer und Schmerz das Wichtigste sind: Du erlebst sie, du erlebst in der Trauer die Weite der Durchlässigkeit. Und dann kommt noch etwas hinzu: Du erlebst in der Trauer, im Schmerz, wie feinfühlig dein Herz ist, wie fein du spürst. Und das ist etwas absolut Freudiges, in der Trauer spüren zu dürfen, wie ich berührt bin, wie mir ein Ereignis zu Herzen geht. Das ist eine zutiefst schöne Erfahrung, auch wenn sie traurig ist. Ich habe heute Morgen vom Tod des Sohnes von Menschen, die zu meinen besten Freunden gehören, erfahren. Ein noch nicht 50jähriger ist verunfallt, und dieser junge Mensch ist weg. Das ist total schmerzhaft und traurig, und gleichzeitig ist da die Freiheit des Seins, diese Durchlässigkeit. In anderen Dharma-Unterweisungen hört ihr, dass man immer nur eine Sache spüren kann, dass es nur einen Geistesinhalt geben kann und dann kommt das andere. Aus Mahāmudrā-Sicht ist das nicht haltbar. Es gibt verschiedene Schichten des Erlebens. Man kann auf der vordergründigen Ebene starke Trauer spüren, und auf einer subtileren Ebene merkt man bereits, wie sich alles verändert. Du merkst deine eigene Durchlässigkeit, gut es tut, so traurig zu sein, wie gut es tut, für diesen Schmerz empfänglich zu sein. Und du würdest dir nie wünschen, ihn nicht zu spüren. Du merkst,

dass etwas in dir „ja“ sagt, obwohl etwas Anderes „nein“ sagt. Das merkst du gleichzeitig und es ist schön, im Spüren der Vielschichtigkeit unseres Seins aufzugehen. als Psychotherapeutin wird dir das immens helfen, wenn du deinen Klienten vermitteln kannst, dass sie nie ein Gefühl ausgrenzen müssen, als dürfte das nicht sein. Es geht darum, die anderen Gefühle auch zu spüren. Das führt dann dazu, dass sie mit dem einen dominanten Gefühl nicht so identifiziert sind. Trauer ja, aber gleichzeitig Liebe, gleichzeitig Feinfühligkeit und gleichzeitig eine Dankbarkeit. Als ich erkannt habe, dass wir nicht so funktionieren, wie es manche Abhidharma-Lehren glauben machen, nach denen wir immer nur eins nach dem anderen spüren können, sondern dass es eine Gleichzeitigkeit ist, war das ein Riesenschritt, mit herausfordernden Emotionen umzugehen.

Teilnehmer/-in: Könntest du nochmal Bodhicitta in Beziehung setzen zu Śāmatha und Vipāśyanā. Du hattest den Satz von Gendün Rinpoche zitiert: ‚Wer Bodhicitta hat, dessen Geist ist ruhig‘. Ich habe mich gefragt, ob ich aus der eigenen Praxis nachvollziehen kann, dass wenn ich viel Liebe und Mitgefühl verspüre, der Geist automatisch ruhiger ist. Ich fühle diese Beziehung schon, denn dann hat man automatisch weniger Ego und ist einfach nicht ganz so aufgewühlt. Ich verspüre weniger, dass man dann auch automatisch mehr Einsicht hat. Ich habe den Satz aus dem Mahāmudrā-Wunschgebet im Kopf, dass dieses Mitgefühl automatisch zu Einsicht führt. Vielleicht könntest du das noch mal erklären.

Lama Lhündrup: ‚Überwältigende Liebe‘ heißt es dort. Zunächst einmal muss ich das, was mit Bodhicitta gemeint ist, nochmal weiten. Es ist mehr als Liebe und Mitgefühl. Es ist Liebe und Mitgefühl in dem Sinne, dass es egal wird, ob es mir gut geht. Es ist die Bereitschaft, sich einfach dem Wohl aller Lebewesen zu widmen, egal wie lange, für alle kommenden Leben. Es ist nicht das, was wir Liebe und Mitgefühl nennen. Es ist vielmehr die Abwesenheit von Ichbezogenheit, die so stark ist, dass das unsere Praxis inspiriert. Wir erleben das als Liebe und Mitgefühl, und eben wurde es auch schön beschrieben, wie wir das vielleicht empfinden können, diese Herzensöffnung, mit der alles ins Fließen kommt.

Für Śāmatha hast du den Zusammenhang schon verstanden. Du weißt, dass der Geist von selbst ruhig wird, wenn solch eine Herzensöffnung da ist. Dieser Zusammenhang ist dir schon vertraut. Wenn ich gar nicht beabsichtige, dass es mir in der Meditation gut gehen muss, dass ich auch keine Probleme zu lösen habe, kommt alles zur Ruhe. Dieser ruhige Geist ist dann in Resonanz mit der Situation. Wo Situationen sich verhaken, wo Leid wahrnehmbar wird, ist dieser ruhige, klare, nicht ichbezogene Geist ganz natürlicherweise interessiert daran zu wissen, was in dieser Situation hilfreich sein könnte. Das geht so schnell und automatisch, wie wenn du jemanden vor dir straucheln siehst und deine Hand auf die richtige Seite schnellst, um diese Person vor einem Sturz zu bewahren. Genauso automatisch ist der wache Herzensgeist dabei herauszufinden, was jetzt die richtige Antwort sein könnte, wenn eine Frage gestellt wird. Was bräuchte es jetzt? Das wird nicht lange überlegt, sondern aus dem Mitgefühl kommt eine Weisheitskraft, die verstehen möchte: Was ist das Leid? Was ist die Ursache dieses Leides? Wie kann diese Person in dieser Situation in die Befreiung von Leid finden? Und diese Weisheitskraft, das Essenzielle zu verstehen, nicht nur für sich, sondern auch für andere, hat als Quelle Liebe und Mitgefühl. Weil Liebe und Mitgefühl so stark sind, lernen Bodhisattvis immer besser, wie die Welt ist und was es in verschiedensten Situationen braucht. Das ist so ein ganz natürliches Interesse an der Welt. Liebe und Mitgefühl bedeuten, dass wir interessiert sind, dass wir uns berühren lassen und unseren Beitrag geben möchten. So ist der Zusammenhang. Und dieses zunehmende Verständnis führt wieder dazu, dass die Geistesruhe weiter zunimmt.

Teilnehmer/-in: Wenn alles in Bewegung ist und wenn alles ständig dynamisch ist, wie können dann diese Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl ständig bei uns sein in unserer Buddhanatur?

Lama Lhündrup: Sie können bei uns sein, weil sie dynamisch sind. Das sind keine stabilen Qualitäten, sondern dynamische Kräfte. Liebe liebt, das ist lieben, es gibt nicht ‚die Liebe‘, es gibt nur mitfühlen. All diese Qualitäten müssen wir in ihrer aktiven Form verstehen. Als solche gehören sie zu den Grundeigenschaften des dynamischen Geistes. So, wie du sagen kannst, dass Vergänglichkeit das Einzige ist, was bleibt, sind es Qualitäten, keine Dinge. Diese Qualitäten können ständig vorhanden sein, anschwellen und abschwellen, aber sie sind keine Dinge. Darum kann man von den geistigen Qualitäten sprechen als das, was total verlässlich immer zu finden ist, wenn wir in diese Dimension hineingehen.

Teilnehmer/-in: Dieser eine Geschmack, ‚Leerheit‘ ist ja immer die Lösung, wie man ins Entspannen kommen kann. Kognitiv verstehe ich da schon ziemlich viel. Wenn es aber um die Lösung von schwerwiegenden Konflikten geht, habe ich keinen wirklichen inneren Zugang. Wie kann ich diesen inneren Zugang mehr bekommen? Bei einfachen Situationen, wie beispielsweise der Bundesbahn, kann ich schnell Gleichmut bekommen, wenn ich Hilfsmittel nutze wie Perspektivenwechsel oder Dankbarkeit, dass es überhaupt so etwas gibt. Das gelingt mir schon in vielen Dingen

ganz greifbar. Aber bei schwerwiegenden Geschichten wie zum Beispiel den Tod eines Kindes, ist vermutlich die letztendliche Ebene die einzige Lösung, die man finden kann. Es gibt auch andere schwerwiegende Situationen.– da ‚Gott sein Dank‘ nicht immer so schwerwiegende Dinge in meinem Leben geschehen, habe ich mir als Übungsprogramm auferlegt, künstliche Situationen zu kreieren. Ich stelle mir zum Beispiel vor, dass meine Tochter stirbt, und versuche in diese Trauer, in diesen Schmerz hineinzugehen. Wenn ich in diesen Prozess gehe und in diese Auflösung des Begriffes, erhoffe ich mir, dass ich mich mehr dieser ‚einen Natur aller Dinge‘ nähere. Oder gibt es noch andere Wege, sich dem mehr zu nähern, also von der kognitiven Ebene, mehr hineinzugehen in ein Spüren?

Lama Lhundrup: Insgesamt geht es um das Thema: Wie gehe ich mit schwierigen Emotionen um? In dem Buch „Buddhistische Psychologie“ habe ich die ‚Unterweisung in fünf Schritten‘ von Karma Chagme zusammengefasst. Du kannst das auf jede Situation anwenden, sei es die Trauer über den Verlust deiner Tochter oder der Ärger über die Verspätungen des Zuges. Jedes Mal kannst du diese Schritte durchgehen und schauen, was dir hilft. Es geht um einfaches Innehalten, Hilfsmittel anwenden, die Sichtweise ändern, in die wahre Natur von dem schauen, der sich ärgert beziehungsweise traurig ist oder in die wahre Natur der Trauer oder des Ärgers schauen. Es ist ja unterschiedlich, wann uns was möglich ist. Tatsächlich ist das Schauen in die wahre Natur von Emotionen fast leichter, wenn die Emotion stark ist. Das ist bei schwachen Emotionen, ganz zu schweigen von Stimmungen, eher schwierig, weil diese nicht so prägnant sind und nicht so deutlich erfahren werden, die Illusion hat sich noch nicht so verfestigt. Du kannst all diese Schritte immer wieder zur Anwendung bringen, und du wirst immer geschickter damit herauszufinden, was dir gerade hilft. Es gibt diese Schritte, sie sind gut beschrieben. Aber gleichzeitig darf das Anliegen nicht sein, die vorhandene Emotion wegmachen zu wollen.

Das ist oft die Krux, dass wir die Methoden einsetzen, um uns von etwas zu erleichtern, was gar kein Gewicht hat, dieses ‚im Clinch sein mit der Emotion‘. Es ist ja unangenehm, ärgerlich zu sein, und es ist umso schmerzhafter, jemanden zu verlieren und traurig zu sein. Erkennen der wahren Natur in diesem starken Erleben bedeutet, dass sich dieses Erleben in einem Moment auflöst. Das heißt aber nicht, dass die Welle der Trauer nicht wiederkommt. Da ist es wichtig, dass wir gleichzeitig traurig sein können und die wahre Natur dieser Trauer wahrnehmen, gleichzeitig Ärger haben und doch nicht an den Ärger glauben. Es ist viel realistischer, so unterwegs zu sein, als zu denken, dass in der Praxis die Platte immer wieder leergefegt werden würde, zu denken, wir würden durch die Praxis völlig frei werden und es würden keine Gefühle mehr auftauchen. Das stimmt nicht, so ist das nicht. Du erlebst trotzdem noch emotionale Wellen, weil du ja in Resonanz bist. Wenn du dich an deine Tochter erinnerst, nehmen wir mal an sie wäre gestorben und du erinnerst dich daran, dass sie gestorben ist oder wie sie einmal war, natürlich würde das wieder eine Welle auslösen. Und gleichzeitig weiß etwas in dir, dass das eine Welle ist: „Das ist jetzt gerade mein persönlicher Film als Vater, der ist schön, ich fühle mich ganz Mensch darin, und gleichzeitig unterlasse ich es, mich damit noch weiter zu identifizieren, mich noch weiter darin zu verfestigen und mich zu bedauern, weil meine Tochter vor mir gehen musste.“ Die Welle des Berührtseins rauscht durch, das ist ganz klar. Ich habe bei den großen Meistern sehen können, dass sie durchaus berührt waren, wenn Dinge passierten. Berührt waren sie, aber nicht aufgewühlt, nicht verstrickt.

Teilnehmer/-in: So viele Jahre habe ich ja nicht mehr, und von daher ‚Gott sei Dank‘ muss ich nicht abwarten, dass irgendetwas passiert. Mir geht es darum, mehr und näher an diesen einen Geschmack heranzukommen, also auf einer tieferen Ebene, immer wieder in solche Situationen hineinzugehen, so wie du das eben gesagt hast, als Übungsfeld.

Lama Lhundrup: Das mit dem ‚einen Geschmack‘ ist gar nicht so schwierig. Als Verwirklichung ist der ‚eine Geschmack‘ zwar ein dickes Ding: Wenn man da angekommen ist, ist das schon weit fortgeschritten auf dem Weg. Aber dieser ‚eine Geschmack‘ ist ja jetzt gerade da. Er ist immer da, das ist also gar nicht so schwierig. Der ‚eine Geschmack‘ kommt mehr in dein Erleben hinein, wenn du lernst zu pendeln. Also rein in das Bezogen-Sein und dann in die Weite, bis sich Bezogen-Sein und Weite beginnen zu durchdringen. Bezogen-Sein ist ja ein Erleben mit Bezugspunkt, und wenn sich die beiden zu durchdringen beginnen, bekommst du den einen Geschmack der nicht-fassbaren Weite, im ganz konkreten, präzisen Erleben. Das kommt durch die vielen Pendelbewegungen, Tausende, Millionen von Pendelbewegungen, die wir als Praktizierende im Laufe unseres Lebens erleben, indem wir uns üben. Am Anfang ist es wie ein riesiges Pendel. Es ist ein riesiger Unterschied, ob ich mich entspanne und löse, dann habe ich das Gefühl, dass es fast unmöglich ist in Kontakt zu sein, wenn ich so gelöst bin, und später sind wieder Fixierungen. Gerade eben ist es zum Beispiel für mich so, dass da nur noch minimale Veränderungen in der inneren Sicht sind, die ermöglichen, dass mal Fixierung da ist und dann wieder gelöstes Sein. Das sind ganz feine Unterschiede, gar nichts Großes. Vielleicht braucht es ja gar nicht diese großen Bewegungen. Vielleicht ist es euch möglich, diese feine Bewegung zu vollziehen, beim Sprechen gleichzeitig in der inneren Weite zu sein. Es geht doch, ihr kennt das doch als Therapeutinnen, als Partner und Partnerinnen, beim Zuhören und beim Sprechen

innerlich in der nicht-greifenden, inneren Weite zu sein und trotzdem präzise zuzuhören, trotzdem präzise zu sprechen. Das ist gar nicht so schwierig.

Teilnehmer/in: Gibt es da neurophysiologische Parallelen? Könnte das grundlegende Sein sich unter anderem in der maximalen Aktivität des Parasympathikus und gleichzeitig in minimaler Sympathikus-Aktivität ausdrücken? Es gab Studien an Menschenaffen, wo sich die Aktivität des Parasympathikus im Öffnen für die anderen und sie versorgen, spielen und so weiter zeigte.

Lama Lhundrup: Das mit dem Parasympathikus dürfte eher eine oberflächliche Manifestation der Grundnatur sein. Wir insgesamt viel zu sehr im Sympathikus unterwegs sind und mehr parasympathische Aktivierung tut uns gut. Ich kann dir von einem Experiment an der Uni Freiburg mit Prof. Stefan Schmid erzählen, bei dem ich selber teilgenommen habe. Prof. Stefan Schmid hatte Zugang zu diesen MRT-Scannern, also mit den ganz fortgeschrittenen Geräten. Der Forschungsauftrag für seine Doktorarbeit war, diese Grundnatur, den Grundzustand des Seins darstellbar zu machen über die Hirnareale, die gleichzeitig erregt waren, oder abgestellt, weniger erregt waren. Diese Forschung wurde nur mit Meditierenden gemacht, es brauchte fortgeschrittene Meditierende. Dabei wurden nach und nach die Sinne angeregt: Der Sehsinn wurde angeregt und dann entspannt. Der Hörsinn wurde angeregt und dann entspannt. Wir gingen so durch alle Sinne hindurch und die mentale Aktivität kam als letztes, sie wurde auch noch entspannt. Ich habe das zwei Mal gemacht. Es ist in der Röhre richtig laut, eine intensive Sache. So ein MRT braucht, damit sich Hirnareale sauber einfärben, damit man deren Aktivität sauber messen kann, mehrere Minuten. Es war eine Meditation im Liegen bei Höllenlärm, 60 Scanner und das EEG noch mit ca. 200 Elektroden liefen gleichzeitig um mich herum. Trotzdem kam beim ersten Mal nach der Anleitung so eine Stille und mein Geist glitt in diesen Grundzustand. Ich würde das die Natur des Geistes nennen. Ich weiß nicht, was da genau mit mir passiert ist, aber ich war voll ansprechbar. Professor Schmid und die anderen Anwesenden haben nach einer Viertelstunde zum ersten Mal wieder ein Wort gesagt, und ich war sofort da. Ich kam nach über einer Stunde aus der Röhre mit einer Frische heraus, die ich nur kenne aus den Erfahrungen vom klaren Licht in der Nacht. Und so gehe ich davon aus, dass das der Grundzustand gewesen sein muss. Jedenfalls war es der absolut entspannteste, natürlichste Zustand, den ich kenne.

Was sich da für eine geistige Aktivität in der Analyse abbildete, muss ich in meinen eigenen Worten darstellen: Es gibt in unserem Gehirn Areale, die für Wachheit und Vernetzung zuständig sind. Die Forscher konnten feststellen, dass dieser grundlegend entspannte Zustand zu ihrem Erstaunen keinen der bis dahin dokumentierten Hirnaktivitäten zuzuordnen war, weder Koma noch Schlaf noch die normale Entspannung in der Meditation. Es war eine Kombination aus Wachheit in einigen der wichtigen, vernetzenden Areale, plus ganz geringe Aktivität in vielen anderen Arealen. Aber es war eine ständige Vernetzung aller Hirnareale gegeben. Sie haben sich auf vier solcher Areale spezialisiert, denn man kann gar nicht alle Areale gleichzeitig untersuchen. Allein das Herunterladen aller Computerdaten hat eine Woche gedauert, nur um euch mal eine Vorstellung von der Datenmenge zu geben, die diese riesigen Rechner da zu bewältigen hatten. Es war interessant für sie, dass es zugleich ein Wachzustand wie ein Entspannungszustand war. Es war nicht so eine einfache Geschichte mit Parasympathikus und Sympathikus, sondern eine absolut interessante Kombination von Präsenz und Entspannung, die ein jederzeitiges Agieren möglich macht. Soweit in meiner einfachen Sprache zusammengefasst das Ergebnis der Doktorarbeit.

Ich habe das beim zweiten Versuch nicht reproduzieren können. Es war auch wieder sehr entspannt, aber es war nicht mehr dieselbe Erfahrung wie beim ersten Mal. Sie haben es genossen, dass sie nochmal so eine Kontrollstudie mit mir machen konnten, damit sie die unterschiedlich beschriebenen Erfahrungen gegeneinander abgrenzen konnten. So weit sind wir gekommen mit der Forschung zur Grundnatur des Seins. Ich habe dann gesagt: „Jetzt habe ich alles geliefert, besser kann es gar nicht laufen. Jetzt müsst ihr auswerten.“ Das Ganze ist auch publiziert worden. Ich habe die letzten drei Jahre nicht mehr mit ihnen weitergeforcht. Das ist der Stand der neurophysiologischen Forschung zur Grundnatur des Seins.

Teilnehmer/-in: Du hast von diesen Lodjong-Übungen gesprochen oder von Anweisungen, wie man mit starken Emotionen umgeht. Wo finde ich die?

Lama Lhundrup: Shamar Rinpoche hat einen eigenen Lodjong-Kommentar verfasst. Das ist dieses grüne Buch – hier noch die Auflage aus dem Joy-Verlag, der uns die Rechte davon übertragen hat. Ein anderes Buch dazu heißt „Lodjong, der große Weg des Erwachens, Grundlagen des Mahāyāna-Geistetrainings“, das ist ein Referenzwerk. Darin habe ich als junger Lama alle Lodjong-Texte zusammengefasst, also übersetzt, die Gendün Rinpoche uns damals für das Mahāyāna-Geistetraining übertragen hat. Diese Texte habe ich ohne Kommentar in diesem Buch zusammengetragen. Nur im Einleitungsteil, wo ich mit den Unterweisungen von Buddha Śākyamūni anfangen, habe

ich seine Unterweisungen zum Geistestraining in den Vier Unermesslichen und seine Hinweise auf die Güte der Mütter und so eingewoben und mit den Unterweisungen zur Bodhicitta-Praxis verbunden. Ich habe auch das Bodhisattva-Gelübde mit Hilfe der Unterweisungen von Gampopa und aus den Texten von Jamgön Kongtrul und Śāntideva erklärt. Danach kommt eine ganze Serie von inspirierenden Lodjong-Texten. Für jemanden der es gerne studieren möchte, es gibt dazu Vorträge und Abschriften von diesen Erklärungen. Wenn ihr einen Text nehmt, zum Beispiel ist der wichtigste im Buch ist der Text von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye „Der große Weg des Erwachens“, dann findet ihr die ausführlichen Erklärungen dazu als Transkript in der Mediathek. Oder, wenn ihr die Unterweisungen von Meister Serlingpa an Atīśa, diesen Wurzeltext, erklärt haben wollt, oder die „Acht Wurzelverse des Geistestrainings“ von Langri Tangpa, dann findet ihr auch das. Ihr habt hier den Ursprungstext, und wenn ihr wollt, habt ihr die Erklärungen dazu abgetippt, oder ihr könnt euch die Audios runterladen.

Am Anfang würde als erst einmal die Einleitung lesen; alles, was bis zum Vertiefen der Vier Unermesslichen geht. Dazu gibt es einen wunderschönen Text von Matchikma, der Begründerin des Chöd. Ich würde erstmal bis Seite 84 lesen, das sind die Grundlagen. Ihr werdet euch an vieles erinnert fühlen, was hier im Kurs gesagt wurde. Wenn du dann immer noch Lust hast und dich inspiriert fühlst, dann machst du dich an den Grundlagentext von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, „Der große Weg des Erwachens“: Diese sieben Punkte mit den 59 Merkversen, die erklärt sind, alle mit Untererklärungen. Das ist für die ganze Strecke des Weges eine Aufgabe, zu lernen so zu praktizieren. Ich würde allein schon dafür ein Jahr, zwei Jahre ansetzen, um sich damit zu befassen. Das muss man nicht in Kürze durchziehen, das geht, man kann dieses Buch in ein paar Tagen auslesen, kein Problem, aber um es zu integrieren, sollte man sich Zeit nehmen. Man sollte immer wieder darauf zurückkommen. Dafür gibt es dazu diese wunderbaren Abschriften. Diejenigen von euch, die diesen Grundkommentar schon erhalten und praktiziert haben, würden sich einen dieser zusätzlichen Kommentare, dieser Extra-Texte, nehmen, zum Beispiel das Samantabhadra-Lodjong. Da gibt es einen schönen Text, auf Tibetisch Küntu Sangpo Lodjong, den kann man als Praxistext nehmen. Wenn ihr Lodjong lernt, arbeitet ihr am pochenden Herz des Bodhicitta. Ihr seid direkt am Puls und könnt ein bisschen durchnavigieren und schauen, welche Passagen euch ansprechen und inspirieren. Mit denen arbeitet ihr zuerst. Wenn ihr die ansprechenden Passagen durchhabt, nehmt ihr die weniger ansprechenden, die sind dann ganz besonders wichtig. Mit denen habt ihr vielleicht ein bisschen Mühe und braucht Unterstützung. Aber achtet darauf, dass ihr diese Passagen nicht einfach auslasst. Sonst fehlt euch was. Denn da gibt es richtig was zu lernen. Da, wo wir denken, „Ich nicht!“, genau da ist richtig reiches Material zu finden. Also, wenn ihr euch einen Text vornehmt, nehmt ihn euch komplett vor. Ihr dürft gern zuerst die inspirierenden Passagen nehmen, aber schaut, dass ihr ein ausgewogenes Studium macht, mit Kontemplation und Meditation, sodass ihr nicht irgendwelche Lücken lasst, die euch später einholen. Das nennt man ein gutes Studium. Wir wissen, dass wir Muster haben und dass so manches nur mit mehr oder weniger Widerwillen geht, aber wir kommen darauf zurück. Vielleicht mit Unterstützung, vielleicht indem wir Fragen dazu stellen. Vielleicht bildet sich eine Lodjong- Praxisgruppe, in der speziell dazu geforscht und praktiziert wird. Das ist eine Anregung, die könnt ihr gerne aufnehmen. Ich habe jetzt deine Frage einfach als Anlass genommen, diesen Bereich ein bisschen genauer zu erklären. Also erstmal mit der Inspiration und dann etwas gründlicher.

Vielen Dank, ich muss gestehen, ich hatte im Umgang mit schweren Emotionen auf eine kurze pdf-Datei gehofft, aber das war wahrscheinlich ein bisschen naiv.

Lama Lhündrup: Wenn du zum Umgang mit Emotionen auf ein Pdf hoffst, dann kann der wunscherfüllende Baum der Mediathek tatsächlich eine Frucht runterfallen lassen. Es gibt zwei schöne Transkripte aus der Frühzeit. Das sind die beiden Sommerkurse in Croizet, wo ich zum Umgang mit Emotionen intensiv gelehrt habe. Diese fünf Schritte und die Belehrungen wurden zu einem Skript zusammengefasst: Sommerkurs Croizet, Umgang mit Emotionen. Und dann habe ich am Starnberger See einen 4-Tageskurs mit Unterweisungen zu „Der große Pfau“ unterrichtet, einen Text von Karma Chagme, den Gendün Rinpoche erläutert hat. Diese vier Tage sind noch knapper, da sind wir den Umgang mit Emotionen im Geschwind-Tempo durchgegangen, diese Erläuterung ist deutlich kürzer als die beiden Sommerkurse.

Reflektion und Übung zu Bodhicitta:

Ihr könnt überlegen, was der Unterschied zwischen Mitgefühl und Bodhicitta ist. Es geht nicht um das Gemeinsame, sondern darum, weshalb Bodhicitta wohl sehr viel umfassender ist und doch deutlich mehr meint als nur der Ausdruck oder die Qualität des Mitgefühls. Das wäre eine ganz spannende Frage für euch.

Fragestellungen zur Vertiefung des eigenen Verständnisses zum Thema:

- Was ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Bodhicitta?
- Was sind meine kleinen Schritte in Richtung Bodhicitta? Wie setze ich das um? Wie mache ich das bereits und wie habe ich vor, das in Zukunft zu machen?

Fragestellungen für alle, die in einer Multiplikatorenrolle sind:

- Drückt in eigenen Worten aus, was gemeint ist, mit strebendem Bodhicitta, mit angewandtem Bodhicitta und mit letztendlichem Bodhicitta. Das müsstet ihr definieren können. Wenn ihr Mühe damit habt, schaut doch nochmal bei Gampopa nach, da findet ihr die Definition.

Literaturhinweise zu Bodhicitta:

- Empfehlenswert als Einstieg sind das Kapitel „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra Meisters“ und Śāntidevas „Eintritt in den Weg des Erwachens“ (Bodhicaryāvatāra – drei deutsche Übersetzungen).
- In Kapitel 9 vom „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa finden wir eine strukturierte Darstellung von Bodhicitta auf aus Sicht des Mahamudra.
- Für das praktische Kultivieren von Bodhicitta ist Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes Lodjong-Kommentar „Der Große Weg des Erwachens“ von großer Bedeutung.
- Ein Grundlagentext des Mahayana-Geistetrainings ist das Buch „Lodjong“ von Shamar Rinpoche.

Die drei Siegel - Merkmale authentischer Praxis

Wie kann ich sichergehen, dass meine Praxis zum Ziel führt, damit unsere Praxis tatsächlich gute Früchte trägt. Es geht um die zielführende Motivation, Hauptpraxis und Widmung? Die drei Siegel sind Basis einer authentischen Praxis: zu Anfang, zur Mitte und am Abschluss.

Ich möchte euch die Merkmale authentischer Praxis nahezubringen: die drei Siegel. Sie sind auch eine Antwort auf die wichtige Frage, wie man sicher sein kann, dass die eigene Praxis tatsächlich ins Erwachen führt. Wie geht das? Worauf muss ich achten? Ihr findet diese Unterweisung in Gendün Rinpoches Buch im Teil „Der Weg der Meditation“ im erstes Kapitel „Die drei Siegel“.

Die drei Siegel

Ich wollte das als junger Praktizierender wissen, wie ich praktizieren muss, um sicher zu gehen, dass das, was ich jetzt praktiziere, wirklich zum Weg des Erwachens beiträgt? Diese Frage ist essentiell. Es gibt in der Praxis eine Anfangsphase, die Vorbereitung, eine Hauptphase und einen Abschluss. Wir müssen wissen, was in den drei Phasen die wesentlichen Kriterien sind. Damit eine Handlung zur Praxis wird, nicht nur die Meditation, müssen wir zu Anfang den Geist auf das Wesentliche ausrichten, damit er sich während der Handlung, während der Meditation oder einer Unterweisung oder beim Zuhören einer Unterweisung, ausrichtet. Wir sind damit schon zu Beginn der Handlung mit der Energie des Erwachens verbunden. Damit verbindet sich dann alles damit.

Wir machen das, indem wir von Herzen **Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln**. So einfach ist das. Da wir Zuflucht und Bodhicitta schon behandelt haben, sind wir damit vertraut. Bei geübten buddhistischen Praktizierenden kann das natürlich degenerieren, man nimmt einfach mal kurz Zuflucht, „Sangye tschö dang tsogyi tschog nam la“ und so weiter. Dann haben wir das rezitiert. Aber es ist nicht sicher, ob wir es wirklich entwickelt haben. Wir es dreimal wiederholen, damit es tiefer gehen kann, damit wir Zeit haben, es auch wirklich zu spüren. Am Anfang der Praxis gibt es einen Moment, in dem wir aus der ichbezogenen Motivation in eine Hingabe wechseln, Vertrauen in die drei Juwelen entwickeln und uns mit dem Wunsch verbinden können, dass unsere Praxis allen Lebewesen nutzt und wir in den Segen dieser Zuflucht und das Entwickeln von Bodhicitta eintreten können. Das ist es, worum es geht. Deshalb wechsele ich auch manchmal die Vorgehensweise. Sobald sich Routine einstellt, habe ich das Bedürfnis, zum Beispiel das Tārā-Mantra zu singen oder etwas Anderes. Denn die Routine tötet diesen

Prozess, sie macht das steril. Dann haben wir die Texte rezitiert, und während wir es rezitieren, denken wir „Hoffentlich ist es bald vorbei!“. Dann haben wir das Bedürfnis, statt drei Rezitationen eine zu machen, damit es ein bisschen schneller geht. Wenn wir uns wirklich verbinden, haben wir gar nicht das Bedürfnis, dass das aufhört. Dann sind wir da drin. Das ist der Start, eine authentische Motivation mit einem Erinnern an das, worum es auf dem Weg des Erwachens geht: um alle Lebewesen und um unser Erwachen. Und die Unterstützung kommt von Buddha, Dharma und Saṅgha, das ist die Ausrichtung.



Das war die Vorbereitung, danach kommt die **Hauptpraxis**. Die Praxis ist heilsam und führt ins Erwachen, wenn sie die Kleśas reduziert, also die beeinträchtigenden Emotionen beruhigt, und wenn sie Einsicht, Weisheit entwickelt, Seinserkenntnis. Das sind die beiden Aspekte von Śāmaṭha und Vipāśyanā. Damit wir sagen können, dass eine Praxis zum Erwachen beiträgt, braucht es diese Auswirkung. Sie muss dazu beitragen, dass wir uns aus der Ichbezogenheit lösen und mit der Natur des Seins vertraut werden. Das sind wesentliche Kriterien. Wenn du dich zum Beispiel fragst, ob deine Yoga-Praxis, deine Āsana-Praxis, zum Weg des Erwachens beiträgt, dann ist es wichtig, die entsprechende Motivation zu entwickeln, also innerlich diese Ausrichtung zu haben. Während der Praxis ist darauf zu achten, dass die geistigen Bewegungen, der Flow, in den wir kommen, klar ein Arbeiten mit den Emotionen ist; dass wir uns weniger identifizieren, dass wir uns öffnen und uns gleichzeitig zum Beispiel des Wandels, der Vergänglichkeit aller Erscheinungen bewusst werden. Dass wir die nicht-fassbaren Natur von all den Erfahrungen, die da auftauchen, erkennen, und dass wir an keiner Erfahrung festhalten und sie alle einfach durchfließen lassen. Wir tun das mit ganz glücklichen Erfahrungen im Körper bis hin zu schmerzhaften, der Geist rebelliert und ist dann wieder erfreut und hält fest. All das lassen wir einfach durchrauschen und sehen, wie alles entsteht und vergeht. Das wäre die Hauptpraxis.

Ihr könnt das am Beispiel von körperlicher Aktivität anwenden, ihr könnt das aufs Radfahren übertragen, ihr könnt es auf alles übertragen. Natürlich fragt ihr euch, ob das in eurer beruflichen Praxis auch der Fall sein könnte. Ja, aber achtet darauf, ob ihr dabei seid, die Ichbezogenheit zu reduzieren, zu durchschauen, aufzulösen. Damit es wirklich zum Erwachen führt, braucht es irgendwo in der Praxis den Totalausstieg aus der Identifikation. Das wäre zum Beispiel, wenn man im Yoga durch die Sequenzen durchgegangen ist und dann im Shavāsana, in der liegenden Haltung, ins völlig gelöste Sein hinübergeht, also ohne jede Identifikation. Das wäre, was wir in der Meditation unseren Touch-down nennen, den Moment der größten Entspannung. Der Moment in dem wir, soweit wir das beurteilen können, gar nicht oder fast gar nicht mit irgendetwas identifiziert sind. Es ist ganz wichtig, dass es solch einen Moment, solch eine Phase in der Praxis gibt, damit wir davon ausgehen können, dass die Praxis den Weg des Erwachens stärkt. Wenn das nicht auftaucht, können wir auch einfach Geistesruhe praktizieren. Aber Geistesruhe

richtet sich nicht auf ein Erkennen der Natur des Seins, sie wirkt nur vorübergehend beruhigend, jedoch nicht befreiend. Wir könnten ein Leben lang Mantras rezitieren. Wenn diese Prinzipien einer Praxis nicht aktiv sind, haben wir einfach ein Leben mit Mantras verbracht. Aber sobald uns jemand komisch kommt, reagieren wir mit denselben Mustern wie sonst, weil wir überhaupt nichts durchschaut haben. Wenn jedoch diese Qualitäten von Hingabe, Vertrauen, Mitgefühl, Einsicht, dem Durchschauen der Natur der Erscheinungen, die Mantra-Praxis begleiten, kann sie sogar diese Prozesse der Beruhigung des Geistes und der Einsicht verstärken. Dafür ist sie gedacht. So ist das bei allen Aktivitäten.

Vielleicht fragen sich die Psychotherapeuten im Saal, ob die psycho-therapeutische Praxis den Weg unterstützt oder behindert. Das ist eine legitime Frage. Manchmal Denn sind Psychotherapeuten ja wenig genießbare Menschen, denn sie wissen alles besser. Das kann auch bei Lehrern vorkommen, so wie bei Lamas zum Beispiel. Das hat damit zu tun, dass durch die Rolle des Helfens eine subtile Ichbezogenheit genährt wird, eine Haltung des Stolzes, eine Haltung des Besserwissens und nicht mehr wirklich die Ebene des Mitschwingens. Wir können die Frage, ob die Praxis die Kleśas wirklich verringert, nicht wirklich mit ja beantworten. Manchmal müssen wir vielleicht feststellen, dass wir zwar seit zwanzig Jahren Psychotherapeut sind, aber nicht wissen, ob wir nicht vielleicht vor zwanzig Jahren ein bisschen beweglicher und flexibler waren als jetzt. Es gibt genug Kollegen, die genau mit diesem Anliegen kommen und noch einmal ganz authentisch an sich arbeiten wollen. Dasselbe können wir Lamas uns fragen. Wie bin ich eigentlich unterwegs? Werde ich geschmeidiger im Geist oder werde ich einfach immer überzeugter, dass ich sowieso alles weiß? Wir müssen darauf achten, wie unsere Aktivität auf unsere Persönlichkeitsmuster wirkt, und ob das Vertrauen in die Natur des Seins zunimmt. Das ist die Auswirkung davon, dass wir immer wieder diese Momente des Touch-down haben. Wir können uns also in der therapeutischen Beziehung wirklich immer wieder aus der Identifikation lösen und sind dann ganz fließend geschmeidig mit unseren Klienten unterwegs. Es gibt Momente der nicht-wissenden Offenheit und wir gewöhnen uns daran, die Therapien aus der Dimension des Nicht-Wissens heraus anzuleiten, aus der Freude, auch vom anderen zu lernen, gemeinsam den Weg zu suchen und zu finden. So etwas trägt zum Erwachen bei. Es gibt natürlich noch viele weitere Instruktionen.

Beim Kochen ist es dasselbe: Wir beginnen mit Zuflucht und Bodhicitta, dann kommt die Aktivität. Macht es so, dass die Kleśas, die beeinträchtigenden Emotionen, reduziert werden, dass die Aktivität eben nicht in Hektik, Aufregung, Schimpfen geht, sondern dass möglichst die heilsamen Geistesfaktoren geteilt werden. Es wird wahrscheinlich schwierig sein, während des Kochens den Touch-down zu machen. Aber wenn es dann erledigt ist, setzen wir uns hin, mitten in der Küche, auf den Hocker und atmen aus. Es gibt nichts mehr zu tun. Das ist das Aussteigen aus aller Identifikation, die vielleicht da war. Und wenn dir dann jemand dankt, weil du so toll gekocht hast, dann hast du genauso dieses Gefühl, ja, eigentlich habe ich gar nichts gemacht. Du hast dich aus dieser Identifikation schon gelöst.

Am Ende beschließen wir die Praxis mit dem dritten Siegel, das nennt sich **Widmung**. Es ist der Abschluss der Praxis. Das Widmen hat zwei Phasen: In der begrifflichen Widmung machen wir ein Wunschgebet, drücken den Wunsch aus, dass diese heilsame Handlung dem Erwachen aller Lebewesen zugutekommen möge. Das ist auf der Ebene, auf der wir die meiste Zeit in der Praxis unterwegs waren. Es ist der Wunsch: „Möge all das, was ich gerade erlebt habe, die kleine stille Meditation, das Kochen, die therapeutische Sitzung oder was auch immer, möge die positive Energie daraus sich verbinden mit all dem Heilsamen, welches es schon im Universum gibt und möge diese gesamte Summe des Heilsamen wirklich zum Erwachen, zum Besten aller Lebewesen zur Verfügung stehen.“ Damit habe ich meine Handlung enteignet. Sie gehört mir nicht mehr, sie gehört jetzt allen Lebewesen.

Danach gehen wir noch einmal in einen Touch-down, also noch einmal ein kurzes Eintreten in Nichts-was-auch-Immer, einfach so. Niemand hat hier irgendetwas gemacht. Man nennt das das **Widmen jenseits oder frei von den drei Kreisen**. Das sind die drei Kreise des dreifachen Maṇḍalas der Ichbezogenheit, das Denken in Subjekt, Objekt und einer Beziehung zwischen den beiden, also ich, das andere und das, was zwischen uns passiert. Unsere Ausrichtung ist, dass wir uns aus der Illusion der drei Kreise befreien. Sowohl das vermeintliche Subjekt, Ich-Selbst ist von leerer Natur, das vermeintliche Andere, die Lebewesen, denen wir widmen, oder die Klienten, die vor mir saßen, und das, was zwischen uns stattgefunden hat, das ist auch alles von nicht-fassbarer Natur. Nichts ist dinghaft, nirgendwo kann sich ein Besitz aufbauen, man kann es nicht festhalten. Es ist einfach ein dynamisches Geschehen und wird als solches in seine Dynamik entlassen, ohne dass noch das geringste Greifen stattfindet. Dieser Moment des Nicht-Greifens besiegelt die heilsame Handlung. Es kann uns passiert, dass wir bei der Praxis vergessen haben, Zuflucht zu nehmen und Bodhicitta zu entwickeln, dass wir auch nicht während der Handlung darauf geachtet haben, ob die Elemente präsent sind, dass die Kleśas reduziert werden und wir zur Seins-Erkenntnis finden. Aber an

das Widmen können wir uns auf jeden Fall erinnern. Im Nachhinein können wir immer noch aus der Identifikation aussteigen, auch wenn es am Ende des Tages ist. Bitte widmet am Ende des Tages den gesamten Tag, alles, was da gewesen ist. Es ist einfach nur ein Geschenk an die Menschheit, ein Geschenk an das Universum. Schenkt es her und löst euch aus der Identifikation.

Das Schöne ist, wenn wir uns so aus der Identifikation gelöst haben, das Gedächtnis haben wir nicht verloren. Wir können uns immer noch erinnern. All das, was wir erlebt haben, ist immer noch präsent. Aber es stellt sich ein Geschmack ein, dass all das wie die Geschenke des Lebens waren, und wir durften teilhaben an diesem Austausch. Es ist nichts mehr mit diesem starken Ich-Gefühl verbunden. Das ist total hilfreich. Über die Jahre des beständigen Widmens stellt sich immer mehr ein Gefühl ein, dass wir uns gar nicht mehr mit unserer Biografie identifizieren. Das ist die Folge davon. Es ist eine Biografie des Heilsamen. Dasselbe machen wir natürlich auch mit dem Ausstieg aus dem Nicht-Heilsamen, mit der Praxis des Bereuens und AuflöSENS, wie wir das in der Meditation auf Vajrasattva üben. Danach gehen wir dann wieder in die Öffnung. Also unsere ganze Biografie, ich spreche jetzt vor allem vom Heilsamen, das sind alles nicht wir. Wir sind nicht das Ich, welches alles dieses Tolle gemacht hat. Es legt sich ein Hauch des Wissens über unser Leben, dass alles Heilsame, was je in diesem Leben entstanden ist, eigentlich der Buddhanatur zu verdanken ist, den innewohnenden Qualitäten, für die wir ja gar nichts können, denen wir ja nur im Weg stehen. Wenn da etwas Gutes passiert ist, dann darf ich mir als Ich einfach nur zuschreiben, dass ich nicht zu stark auf der Bremse stand, dass ich die Dinge nicht zu sehr verkompliziert habe, dass ich den natürlichen Qualitäten Raum gegeben habe, sich zu zeigen. Das darf ich mir vielleicht sagen. Mit den Qualitäten habe ich nichts zu tun. Das ist wichtig! Wieder ein Zitat von Gendün Rinpoche: „Alle Qualitäten dieser Welt sind die Qualitäten des Dharma.“

Als Gendün Rinpoche mir damals die wesentlichen Belehrungen über den Umgang mit Stolz gab, sagte er: „Alles, worauf du je stolz sein könntest und was es wert wäre, stolz darauf zu sein, das alles sind die Qualitäten des Dharma.“ Damit meinte er, es sind die Qualitäten der Buddhanatur, der Natur der Dinge. Sie sind nicht aus dem Ich heraus entstanden. Wenn das Ich versucht, es noch besser zu machen, wird es sofort kompliziert, kriegt es sofort einen seltsamen Geschmack. Das zu verstehen ist ganz wichtig. Und das ist mit Widmen gemeint. Widmen ist ein Prozess der Erkenntnis. Es ist ein Prozess, der dem eigentlichen Handeln nachgeschaltet ist, bei dem wir nochmal erkennen, was auch immer an Heilsamen entstanden ist, was auch immer an Ruhe entstanden ist, an Liebe, an Offenheit, war möglich, weil sich die Ichbezogenheit nicht allzu sehr eingemischt hat. Und dem danken wir dann.

Erklärungen von Gendün Rinpoche zu den Drei Siegeln

Im Buch „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“ spricht Gendün Rinpoche ab Seite 181 über die Drei Siegel:

Das erste dieser drei Siegel besteht aus dem Zufluchtnehmen zu den Drei Juwelen und dem Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung. Mit dem Entwickeln dieser höchsten Motivation richten wir die Praxis auf die Erleuchtung aus.

Das zweite Siegel, das Entwickeln von Gewahrsein, betrifft die Hauptphase der Praxis, bei der wir uns in den verschiedenen Methoden des Dharma üben: Wir führen heilsame Handlungen aus, lösen die ichbezogenen Tendenzen auf – das war das mit dem Reduzieren der Kleśas –, reinigen die Folgen nichtheilsamen Handelns – das ist das Auflösen von Negativität – und widmen uns dem Hervorbringen von Weisheit, indem wir die schöpferische und die vollendende Phase der Meditation ausführen und geistige Ruhe und intuitive Einsicht entwickeln.

Die schöpferische Phase ist der Abschnitt der Praxis, in dem wir in der Aktion sind, wo wir etwas kreieren, gestalten. Die Vollendungsphase ist dieser Touch-down, dieses vollständige Aufgehen, so natürlich wir können. Einfach ausatmen, entspannter geht es nicht mehr.

Alle diese Praktiken dienen dem Entwickeln von Gewahrsein. Um dieses weiter zu vertiefen und ein Gewahrsein für die wahre Natur des Geistes und der Erscheinungen zu fördern, sollten wir unsere Handlungen stets mit einem Moment des Verweilens jenseits aller Bezugspunkte abschließen.

Das ist der Moment, wenn du dich in der Küche auf deinen Hocker setzt, wo du mitten im Garten einfach mal in die Entspannung gehst, oder wo auch immer. Wo wir im Büro den Blick über den Bildschirm in die Weite richten und für einen Moment in etwas wie das Zeitlose eintreten. Wir sollten uns daran gewöhnen, immer wieder solche

Momente einzuflechten. Sie sind unglaublich hilfreich. Ihr könnt es so machen, dass die Menschen um euch herum, dies gar nicht mitbekommen. Ihr tut so, als ob ihr einen Kaffee trinkt, ihr habt eine Tasse Kaffee in der Hand... „Was machst du?“ „Och, ich bin am Nachdenken.“ Das braucht niemand zu merken, aber wir wissen, dass dieses Innehalten das Kultivieren von Gewahrsein ist, das keinerlei Bezugspunkte mehr hat. Das ist es, worum es da geht.

Das dritte Siegel schließlich ist die Widmung: Am Ende der Praxis teilen wir die positive Kraft, die spirituellen Verdienste, die durch die Praxis entstanden sind, mit allen anderen Lebewesen und wünschen, dass wir alle dadurch schnell zur letztendlichen Erleuchtung gelangen mögen. Indem wir unsere positiven Handlungen der Erleuchtung widmen, richten wir ihre Kraft auf ein klar definiertes Ziel aus – ein Ziel, das jenseits von Subjekt und Objekt ist.

Dieses Widmen verwandelt auch gewöhnliche gute Handlungen in eine zur Erleuchtung führende Kraft. Dabei verweilen wir für einen Moment vollkommen natürlich im Verständnis der leeren Natur aller Phänomene. Ohne an der vermeintlichen Wirklichkeit von was auch immer zu haften, opfern wir auf diese höchste Weise alles, was im Verlauf der Praxis an Gutem oder an Erkenntnis entstanden ist. Wir versiegeln die Handlung mit der Offenheit frei von Ichanhaften: dem Verständnis, dass Subjekt, Objekt und Handlung Geist sind und sich letztlich nicht voneinander unterscheiden.

Diese drei Kreise, Subjekt, Objekt und Handlung sind eins in der leeren Natur. Schaut euch das Kapitel an, lest es mehrmals. Ich kann es nur mit euch teilen. Es ist sehr hilfreich. Es ist nicht religiös, sondern es liegt eine tiefe, psychologische Weisheit darin. Eine Handlung setzt dann ihre wahre Kraft frei, wenn sie von einer starken, klaren Motivation begleitet ist, wenn ein Verständnis der Dinge mit einhergeht und nachher noch einmal diese ursprüngliche Motivation bestärkt wird. Damit entsteht eine deutlich größere Kraft, als wenn wir so nebenbei immer mal wieder Gutes tun, aber diese Kraft im Grunde genommen auf gar nichts ausrichten. Diese Kraft wird dann nicht gebündelt. Sie vermischt sich mit vielen anderen Eindrücken, und das führt zu einem vermischten Karma bei der Wiedergeburt. Das führt dazu, dass wir viel positives Karma vermischt mit unserem ichbezogenen Karma haben. Aber das ist dann nicht wirklich mit dem Gedanken an das Erwachen verbunden. Das bedeutet dann nicht unbedingt, dass wir die Bedingungen wiederfinden, dem Dharma zu begegnen, den Unterweisungen zum Erwachen. Die wesentliche Folge dieses Widmens für das Erwachen ist, dass wir immer wieder die Bedingungen finden, um den Weg des Erwachens zu gehen, weil wir uns ständig darauf ausrichten. Das ist die Folge davon. Das ist ein Naturgesetz des Geistes, so funktionieren wir halt. Woran wir viel denken, wo unsere Motivation hinget, dem widmen wir unsere Energie, das zeigt sich immer mehr in unserem Leben. Die Widmung hat also zwei Stufen: **Wunschgebete** und **Verweilen in Offenheit**, jenseits aller Identifikation, jenseits von Begriffen und Bezugspunkten. So hat jedes dieser drei Siegel zwei Aspekte.

1. Zuflucht zu Buddha, Dharma, Saṅgha und Bodhicitta
2. Geistesruhe & Einsicht
3. Begriffliche Widmung und nicht begriffliches Verweilen

Fragen der Teilnehmer/-innen zu den Drei Siegeln:

Teilnehmer/-in: Ich hatte jetzt den Eindruck aus deinen Belehrungen, dass es zwei Bewegungen im Geist gibt: einmal den zur Entspannung und einmal den zur Verstrickung. Ich habe mich gefragt, was darüber entscheidet, welches gerade vorherrschend ist. Ist es Karma, unsere Gewohnheitsmuster, unsere gewohnten Geistesströme. Das erklärt aber nicht ganz, warum man manchmal in eine ganz andere Richtung geht.

Lama Lhündrup: Das erklärt es nicht ganz. Warum neigen unsere Gewohnheitsmuster dazu, immer mehr anzuhaften, und dann plötzlich loszulassen und in Entspannung überzugehen? Was passiert da? Du möchtest gerne eine Antwort von mir hören. Ich habe den Wunsch, dass ihr alle darüber nachdenkt: Wann hören wir auf mit der verstrickenden, anhaftenden Geistesbewegung? Normalerweise beginnen wir damit, es erstmal mit Ichbezogenheit zu versuchen, wir verstricken uns und geraten ins Anhaften. Das ist meistens unser erster Versuch. Wann hören wir damit auf? Aus der Einsicht in die Verstrickung? Das hat noch niemanden dazu gebracht aufzuhören. Es muss weh tun! Leid führt dazu, dass wir endlich kapieren: „Ah, das ist Verstrickung.“ Ich halte das für Verliebtsein, eigentlich bin ich verliebt und merke gar nicht, dass es weh tut. Das heißt, ich habe überhaupt kein Bedürfnis, das Verliebtsein zu entspannen. Erst wenn es weh tut, merke ich es. So geht es mit allem, solange wir nicht spüren, dass das eigentlich nicht der Weg zum Glück ist.

Wir gehen jetzt mal ein Stückchen tiefer. Wir gehen den Weg der Verstrickung aus Unwissenheit. Wir sind uns nicht bewusst, dass unsere Art, mit den Dingen umzugehen, zu mehr Leid führt, anstatt zu Glück. Wir denken, es würde zu Glück führen. Es ist eine positive Unterstellung, wir unterstellen allen Emotionen und verstrickenden Mustern, dass es um Glück geht. Eigentlich sollen diese Muster dazu dienen, mich glücklicher, sicherer und geschützter zu machen. Vielleicht meinst du mit Einsicht, dass eine Erkenntnis kommt: „Nein, so geht das gar nicht, das ist nicht der Weg zum Glück.“ Dann probieren wir etwas Anderes, zum Beispiel Entspannung. Das bringt es auch nicht immer. Einfach nur entspannen bringt es nicht. Es braucht noch mehr. Was machen wir dann? Wir sind immer noch auf der Suche nach dem Glück, aber weiser. Wir merken, dass es überall dort nicht langgeht, wo Leid und Anspannung zunehmen. Wir suchen in den Bereichen, in denen sich die Anspannung reduziert, der Geist offener wird und die Herzensbefindlichkeit weiter wird. In diesen Bereichen suchen wir nach dem, was uns wirklich guttut. Diese Schlängelbewegungen machen wir, solange wir es uns leisten können und nicht zu viel Leid entsteht. Wir sind voll im Greifen unterwegs, und wenn es schmerzhaft wird, suchen wir nach anderen Lösungen.

Teilnehmer/-in: Neulich hatte ich in der Arbeit eine Kundin, bei der ich einen Sehtest gemacht habe. Dann hat diese Kundin einen Anruf bekommen, bei dem ich schon gemerkt habe, dass etwas nicht stimmt. Als ich zurück in den Raum kam, meinte sie, ihre Mutter sei gerade verstorben. In einer so total normalen Situation, in der ich das gar nicht erwartet habe. Trotzdem war sie ganz ruhig, da sie es ohnehin erwartet hatte, und wollte dann weitermachen. In diesem Moment habe ich gespürt, wie mein Ich in den Hintergrund rückte und ich mit diesem Menschen total mitgeschwungen bin. Obwohl das jetzt komisch klingt mag, fühlte es sich gut an. Was war das?

Lama Lhündrup: Das war eine authentische Erfahrung des Mitschwingens, und das tut gut! Du hast das erlebt. Obwohl es eigentlich eine schwierige Nachricht für deine Kundin war, hat es dein Herz geöffnet und du konntest es hinter dir lassen. Und das tut einfach unglaublich gut.

Genau da habe ich gemerkt, dass man niemals über den Intellekt in so einen Zustand kommen kann, dass es nur spontan geht. In diesem Fall war es diese krasse Nachricht, die ich nicht erwartet habe, die mich dann da reingebracht hat, ohne dass ich es erwartet habe.

Lama Lhündrup: Ja. So ist es. Schön, danke fürs Teilen. Sehr ermutigend.

Teilnehmer/-in: Eine Frage zur Shine-Praxis. Du hast uns mal eine Mudrā gezeigt, wenn wir uns ganz auf das Wesentliche konzentrieren. Könntest du das nochmal zeigen

Lama Lhündrup: Auf den Atem zu meditieren, ohne Mudrā, ist super. Wenn ich das mit einer Handbewegung unterstütze, beteilige ich noch einen weiteren Aspekt meines Seins. Je mehr Aspekte meines Seins an einer Handlung beteiligt sind, desto mehr Aufmerksamkeit bündelt das. Deswegen habe ich das Ein- und Ausatmen noch mit der Hand verbunden [macht beim Atmen eine Auf und Ab Bewegung mit der Hand]. Die Synchronisierung von Hand und Arm bündelt zusätzliche Aufmerksamkeit und erleichtert die Konzentration. Jede Mudrā kann mich an das Wesentliche erinnern, egal welche es ist. Was auch immer ich tue, jede Körperbewegung kann eine Erinnerung an die Durchlässigkeit und die offene, nicht fassbare Natur des Seins sein.

Shamar Rinpoche hatte dieses Gewahrsein so stark in seinen Körper integriert, dass schon seine ganz normalen Bewegungen wie Mudrās wirkten. Eine Ausstrahlung, eine Würde und Weite, eine Geschmeidigkeit des Seins. So wurde auch der Buddha beschrieben. Schon beim Anblick, wie er auf den Reisfeldern entlangging, die Art seines Gehens konnte den Geist öffnen. Das nennt man dann Mudrā. In diesem Fall wird das ganz normale körperliche Handeln zur Mudrā, weil es von Gewahrsein durchdrungen ist. Deswegen kannst du jede Körperbewegung nehmen, die du möchtest, und es ist deine Aufgabe, diese Bewegung mit Gewahrsein zu durchdringen. Alles, was wir sagen, drückt das Gewahrsein aus.

Teilnehmer/-in: Kannst du etwas zu den Pāramitās sagen oder auch wo ich das vielleicht nachlesen kann?

Lama Lhündrup: Im Buch "Juwelenschmuck der Befreiung" werden die Pāramitā ab Kapitel 10 beschrieben. Dort hast du für jedes Pāramitā ein Kapitel. Ich erkläre aber kurz etwas zur Bedeutung des Wortes. Pāramī auf Pali, ein Pāramitā auf Sanskrit, steht für eine geistige Qualität, die mich zum anderen Ufer führt. Pāramitā bedeutet, „ans andere Ufer hinüberzugehen“. Damit ist gemeint, dass die aufgezählten, heilsamen Qualitäten uns ans andere Ufer des Leidens bringen. Wir überqueren damit den Strom des Leidens und gelangen ans andere Ufer. Wir verlassen den Daseinskreislauf. Alle diese Qualitäten, die hier aufgeführt werden, wie zum Beispiel Freigebigkeit, werden zu einer transzendenten Qualität, zu einer befreienden Qualität, weil sie mit der Seins-Erkenntnis verbunden sind. Das heißt, Freigebigkeit an sich ist noch kein Pāramitā. Erst wenn diese Qualität mit der Erkenntnis verbunden ist, dass es den Gebenden und den Empfänger als solides Wesen nicht gibt, sondern dass es ein dynamisches Geschehen ist, bei dem kein Greifen an Subjekt, Objekt und Handlung mehr stattfindet, wird die normale Handlung der Freigebigkeit zu

einer echten *Dāna Pāramitā*, einer befreienden Qualität des Gebens. Das kannst du auf all diese dort aufgezählten Qualitäten übertragen.

Die nächste wäre normalerweise Disziplin, mittlerweile benutze ich aber lieber den Begriff ‚heilsames Verhalten‘, da hier dieses erfrischende Verhalten beschrieben wird. *Tsültrim* auf Tibetisch, die Art, wie wir uns verhalten, *śīla* auf Sanskrit, bedeutet erfrischend/wohltuend. Dieses wohlthuende, respektvolle, heilsame Verhalten wird dann zu einem *Śīla Pāramitā*, zu einer echten, wahren Qualität, wenn es mit Weisheit verbunden ist. Also auch wieder mit der Erkenntnis, dass es eigentlich gar niemanden gibt, der Gelübde hält oder sich heilsam verhält; dass man aus dieser Identifikation aussteigt. All diese geistigen Qualitäten entwickeln eine besonders starke Kraft und bringen uns ans andere Ufer, wenn sie verbunden sind mit einer Haltung der Nicht-Identifikation. *Pāramitā*, *itā* bedeutet in diesem Fall gehen ‚gelangen‘. Das war die Erklärung zum Wort und zu allem anderen hier im Buch von Gampopa. Es ist unter den sechs befreienden Qualitäten aufgeführt und zählt zum angewandten Erleuchtungsgeist in Kapitel 11. Ab Kapitel 12 geht es mit Freigebigkeit los. Dann wird es immer subtiler, bis du schließlich im Kapitel der Weisheit ankommst, Kapitel 17. Über Weisheit, sagt man, dass sie den anderen Qualitäten ihre Augen gibt. Die anderen Qualitäten sind wie blind, solange sie noch mit Ichbezogenheit ausgeführt werden. Aber durch die weise Seins-Erkenntnis werden sie sehend. Es ist, als ob die Weisheit die anderen Qualitäten führen würde.

Teilnehmer/-in: Du hattest vorher das Beispiel von Feuerwehrmännern und -frauen gewählt. Mir kamen die Feuerwehrleute von 9/11 in den Sinn. Da gibt es Menschen, die wir Helden nennen, die mit großer Liebe ihr Leben riskieren, um andere zu retten. Das tun Feuerwehrleute ja eigentlich sowieso. Sie machen ja bestimmt keine Widmung oder so etwas. Heißt das, dass ihre Handlungen, wenn sie sterben, nicht ins Erwachen führen?

Lama Lhündrup: Ja, so würden das die Lehrer erklären. Ich habe keinen Einblick in zukünftige und vergangene Leben, deswegen kann ich dazu nur so antworten: Wenn eine Handlung nicht speziell mit einer Haltung für das Erwachen gewidmet und ausgeführt wurde, dann ist damit einfach richtig gutes Karma entstanden. Das kann zu sehr guten Wiedergeburten führen. Aber es wird dich nicht per se mit dem Dharma verbinden, denn es hat keine Verbindung stattgefunden. Aber diese Menschen haben wirklich eine Herzensöffnung, und ich kann mir vorstellen, dass so jemand in diesem oder in zukünftigen Leben durch diese Fähigkeit, sich zu geben, um andere zu retten, eine Affinität mit dieser Art spirituellem Weg haben wird, auch ohne Widmung.

Teilnehmer/-in: Wir haben uns über Erwachte unterhalten. Du hast dazu ein paar Worte gesagt, vor allem über die Qualitäten, und dann Shamarpa und Gendün Rinpoche genannt. Im Westen treffen wir nicht so häufig Erwachte. In Dokumentationen werden oft Qualitäten von Yogīs dargestellt. In Dharamsala wurden Untersuchungen gemacht, mit Yogīs, die gestorben sind und klinisch eigentlich schon tot waren, die aber relativ lange ihren Körper frisch halten konnten. Oder auch, dass es Yogīs im Himalaya gibt, die sechs Monate meditieren, ohne zu trinken und ohne zu essen. Es gab ein Beispiel von einem Rinpoche, der mal gesagt hat: „Ja, damals vor langer Zeit, da konnten die Yogīs von Berg zu Berg fliegen. Heute können sie es leider nicht mehr.“ Gehören diese Geschichten in den Bereich der Mystik? Ist das symbolisch gemeint?

Lama Lhündrup: Diese Phänomene sind alle wahr. Natürlich ranken sich darum viele Geschichten, aber ich habe keinen Grund zu zweifeln. Gendün Rinpoche hat davon berichtet, wie die Yogīs in seinem Kloster tatsächlich noch fliegen konnten. Er hat uns erzählt, wie sie von ihren Höhlen runtergefliegen sind zur Versammlung, zum Tsok. Da hatte einer seiner Kollegen, der beim Tsok immer zu viel aß, richtig Mühe zu starten. Rinpoche hat uns auch gesagt, dass ihre hohe yogische Kraft an der Stelle, von der sie abgefliegen sind, Fußabdrücke im Stein hinterlassen hat. Die sind fotografiert worden, man konnte sie sehen. Ich würde nie behaupten, dass Gendün Rinpoche uns Unwahres erzählt hat.

Ich habe vor einer dieser vielen Höhlen von Milarepa auf einem Stein sitzen dürfen, der ganz glatt und schwarz war, so als ob er zwischendrin mal geschmolzen wäre und genau die Form meines Hinterns hatte. Das war der Platz, an dem Milarepa vor der Höhle gesessen hat. Man weiß von Milarepa, dass er jede Menge Abdrücke im Fels hinterlassen hat. Ich habe mehrere solcher Spuren im Gestein gesehen. Dieser Stein war unglaublich. Auf 4000m Höhe war jede Bewegung ein Atemzug, manche Bewegungen brauchten drei Atemzüge. Ich bin alleine hochgestiegen, um zu dieser Höhle zu gelangen. Es ist unwahrscheinlich, dass sie da einen Stein hochtransportiert haben. Solche Phänomene gibt es offenbar, einiges davon konnte ich sehen.

Jigme Rinpoche hat als Kind persönlich miterlebt, wie ein Yogī starb und darum bat, dass man seinen Körper in seinem Zelt sieben Tage lang nicht berührt. Das Zelt wurde verschlossen, die Leute meditierten beim Zelt. Der Yogī hatte angekündigt, dass er den Regenbogenkörper manifestieren werde. Als man das Zelt nach sieben Tagen aufmachte, waren darin nur noch die Nägel und die Haare des Körpers übrig. Das sind nicht mehr lebende Teile des

Organismus, die nicht mit derselben Prāṇa-Energie durchströmt werden. Alles andere hatte sich aufgelöst, es war kein Körper mehr zu finden. Während der Meditationen haben sich immer wieder Regenbogenphänomene über dem Zelt gezeigt. Das ist ein Augenzeugenbericht von Jigme Rinpoche, der keinen Grund hat, uns zu belügen.

Diese Berichte gibt es nicht nur aus dem Himalaja, auch in der burmesischen Tradition gibt es überzeugende Augenzeugenberichte. Zum Beispiel hat es bis in die 50er Jahre einen Arhat gegeben, der fliegen konnte. Es ist nicht nur eine Sache der Tibeter. Diese Beispiele sprengen einfach unsere normal-westliche Vorstellung. Aber es gibt zu viele von diesen Berichten, ein paar sind durch Forschung dokumentiert. In unserem Kloster Kundreul Ling in Frankreich ist schon drei westliche Praktizierende gestorben, die das Zeichen der Wärme des Herzens noch drei Tage nach dem Tod manifestiert haben. Das Herz ist warm geblieben, nachdem sie schon richtig tot waren. Der eine war sogar im Kühlraum aufbewahrt und das Herz blieb warm. Diese Phänomene gibt es. Dieses Universum ist Prāṇa, und wenn man tief verstanden hat, dass Körper und Geist nicht verschieden sind, weil sie nur verschiedene Ausformungen von Prāṇa sind, kann man diese Phänomene etwas besser verstehen. Es gibt etwas Gemeinsames in Materie, dem menschlichen Körper und dem menschlichen Geist. Deshalb sind diese Phänomene möglich. Tatsächlich gibt es Yogīs, die nicht zu atmen brauchen. Das ist nicht wichtig für die Praxis, aber es ist absolut klares Wissen in allen buddhistischen Traditionen, und es ist nicht nur auf den tibetischen Buddhismus beschränkt. Ich habe keinen Grund, das anzuzweifeln. Ich kann auch nicht sagen, dass ich es selbst gesehen habe.

Teilnehmer/-in: Wie geht man am besten mit Schmerzen in der Meditation um? Gehen Opiate und medizinisches THC auf den Geist und sollte ich die beiden lieber nicht verwenden? Ich meditiere seit über dreißig Jahren und versuche immer, ohne Schmerzmittel auszukommen. Die Schwierigkeit ist, immer die richtige Dosis zu finden.

Lama Lhündrup: Du scheinst starke Schmerzen zu haben, du würdest diese Mittel nicht verschrieben bekommen und nutzen, wenn du nicht sehr starke Schmerzen hättest. Ich denke da an Menschen mit heftiger Fibromyalgie oder mit chronischen Schmerzzuständen, die immens sind. Opiate haben Einfluss auf die geistige Klarheit, bei medizinischem Marihuana ist es deutlich weniger. Man möchte seine Meditation schützen, aber wenn der Schmerz so stark ist, dass sich alles verkrampft, dann ist es mit der Meditation auch nicht leicht. Deswegen ist das so eine Frage, wie man das dosiert, um eine gewisse geistige Klarheit zu haben und gleichzeitig Entspannung zu finden, ohne ständig mit dem Schmerz zu kämpfen. Ich würde empfehlen, einen Weg zu gehen, bei dem du sehr genau hinschaust, das musst du selbst herausfinden. Wie wichtig ist es mir jetzt, weniger Schmerzen zu haben? Wie wichtig ist es mir jetzt, einen klaren Geist zu haben? Wenn jemand schon sein Leben lang meditiert hat, dann kann er ruhig Schmerzmittel nehmen. Dann sind es halt ein paar Tage oder Monate weniger Meditation. Wer sich jedoch wirklich auf den Übergang vorbereiten möchte, braucht dafür eine geistige Klarheit. Es braucht die Möglichkeit, vom Leben Abschied zu nehmen und sich einzustellen, bevor man dann eventuell im Koma landet. Ich befürworte solche Mittel und die Selbstdosierung durch die Patienten, speziell durch die Meditierenden, damit sie selbst entscheiden können, wie viel sie davon nehmen möchten. Die Schwierigkeit ist wirklich, die Dosis zu finden. Zu wissen, an welchem Tag zu welcher Stunde du es brauchst und wann es ohne geht. Natürlich ist es absolut hilfreich, Tage zu haben, wo es ohne geht. Aber ich habe bei so motivierten Menschen wie bei dir auch schon erlebt, dass sie ihr Nervensystem überstrapazieren, dass sie versuchen, zu viel Schmerz auszuhalten. Deswegen ist es gut, sich zwischendurch mal wieder eine Erholung zu gönnen, um aus dem Teufelskreis der Schmerzen auszusteigen. Wenn du es nimmst, dann nimm es nicht zu gering dosiert. Nimm es so, dass es wirklich eine Erleichterung bringt. Um dieses Dilemma, die richtige Dosis zu finden, kommen wir nicht herum.

Teilnehmer/-in: Ist die Ursache der Verstrickung die Suche nach dem Glück oder die Suche nach dem Zustand des Ur-Seins?

Lama Lhündrup: Das Glück ist wohl das vordergründige Ziel, nach dem wir suchen, und es kann sein, dass dieser glückliche Zustand des Ur-Seins im Hintergrund das ist, was wir erahnen und wonach wir streben. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass sie nach so etwas wie einem Ur-Sein suchen. Das ist eine Hypothese, die wir nachdenkliche Menschen anstellen. Ich habe das mit der Ahnung des Erwachens beschrieben. Das dürfte sein, was du meinst. Ich denke, eine unbewusste Suche nach dem völlig gelösten Sein steht hinter all dem Suchen nach Glück. Aber wenn wir das so formulieren, klingt es so abstrakt, dass sich die meisten damit nicht verbunden fühlen. Sie würden nicht sagen, dass sie auf der Suche nach ihrem Ur-Sein sind. Das spricht sie nicht an, das ist nicht im Bewusstsein aktiv.

Teilnehmer/-in: Wenn ich eine Praxis eine ganze Weile mache, habe ich das Gefühl, dass ich etwas verkümmere. Dann muss ich die Praxis ändern, dann ist wieder mehr Frische da und ich habe das Gefühl, dass es wieder authentisch ist. Das geht eine Zeit, bis ich wieder an den Punkt komme, an dem das auch nicht mehr funktioniert.

Dann habe ich das Gefühl ich müsste wider ganz neu den Zugang zu meinem Herzen finden, zu meiner Motivation. Ich habe dann das Gefühl gar nichts zu machen, es reicht völlig, wenn ich ganz in Verbindung gehe. Dann bin ich schon völlig zufrieden. Jetzt frage ich mich: Reicht das vielleicht? Sollte ich das häufiger machen? Weil es sich so authentisch anfühlt.

Lama Lhündrup: Das könntest du wirklich häufiger machen. Du machst es völlig richtig, dass du zuerst versuchst, mit Variationen Frische in die Praxis zu bringen. Eine zweite Möglichkeit ist, die Praxis zu verlangsamen und einzelne Schritte bewusst zu gehen. Wenn du zum Beispiel die Zuflucht normalerweise flott durchgehst, versuche sie mal ganz innig und mit deinen eigenen Worten durchzuführen. Manchmal kann man sich erlauben, gar keine formelle Praxis zu machen, sondern einfach nur zu sein, bis der Geist wieder Lust hat, erinnert zu werden. Dann holst du deine Sadhana wieder hervor, arbeitest wieder ein bisschen mit dem Text und sorgst dafür, dass die Praxis immer frisch und lebendig bleibt. Du darfst dir die Freiheit nehmen. Das gilt für alle, die zuhören: Ihr dürft euch die Freiheit nehmen. Die Praxis dient uns. Nicht wir passen uns an die Methode an, sondern die Methode dient uns. Das ist ein weit verbreitetes Missverständnis, gerade in tibetischen Kreisen, wo wir mit Sadhanas arbeiten. Man hat das Gefühl, man muss alles richtigmachen, insbesondere, weil es sich um eine Übertragung handelt. Aber tatsächlich praktiziert sowieso jeder auf seiner eigenen Reise, auch wenn man die gleiche Praxis macht, zum Beispiel die Chenresig-Praxis. Nur die Stationen sind ungefähr ähnlich. Ihr passt die Praxis sowieso an. Macht es so, dass die Methoden euch fördern. Die Methoden sollten eine heilsame Wirkung auf euren Geistesstrom ausüben. Eine Methode, die zur Routine wird und keine Wirkung mehr hat, kann man auch sein lassen. Man muss wieder frisch herangehen und sie zum Leben erwecken, wenn man die gleiche Methode weiter nutzen möchte.

Teilnehmer/-in: Kannst du etwas über die Medizinbuddha-Praxis sagen oder wo ich darüber etwas lesen kann

Lama Lhündrup: Ein bisschen darüber lesen kann man im Buch über buddhistische Psychologie. Am Ende des Dharma-Teils haben wir eine kleine Meditation zu Medizin-Buddha hineingenommen, genau, bevor es zum therapeutischen Teil geht. Solche Praktiken erfordern in der Regel persönliche Erklärungen und Ermächtigungen. Man kann sich Schritt für Schritt einfinden. Das wäre ein längerfristiges Projekt im Laufe der nächsten zwei, drei Jahre, wenn man Lust hat, sich da einzuarbeiten. Das ist nichts, was ruckzuck passiert. Da müssen bestimmte Bedingungen zusammenkommen. Es ist eine Kunst, so ein Widmungsgebet, das immer wiederholt wird, nicht als Routine zu nehmen, sondern als echte Widmung.

Worauf muss ich achten? Ihr findet diese Unterweisung in Gendün Rinpoches Buch im Teil „Der Weg der Meditation“ im erstes Kapitel „**Die drei Siegel**“. *Teilnehmer/-in:* Du hast bei der Erklärung der Widmung darauf hingewiesen, dass die heilsamen Taten, die Verdienste, nicht für sich selbst reklamiert werden sollten. Letztlich ist das Ego nicht der Handelnde und die Identifikation soll nicht noch weiter vergrößert werden. Wie steht's denn mit den unheilsamen Taten und der Identifikation damit?

Lama Lhündrup: Genauso. Der Prozess der Identifikation ist völlig gleich bei den heilsamen Handlungen und Geistesregungen wie bei den nicht-heilsamen. Ob es sich jetzt um Ärger handelt oder um Freigebigkeit, beide haben ähnlich starke Mechanismen der Identifikation. Bei beiden ist es wichtig, dass wir uns aus der Identifikation lösen, nur der Prozess, wie wir es machen, ist anders. Bei den heilsamen Handlungen machen wir es durch das Widmen, durch das Herschenken. Bei den nicht-heilsamen Handlungen oder gedanklichen Prozessen, ist es auch eine Art Herschenken, wir schenken aber die Identifikation her. Das geht durch den Prozess der vier Kräfte, durch das, was wir das Offenlegen, Bekennen unserer schädlichen, nicht-heilsamen Tendenzen nennen. Wir gehen durch einen Prozess, in dem wir die katastrophalen Auswirkungen dieser Art zu sein entdecken, es bereuen, uns entschließen nicht so zu handeln, nicht weiter so zu handeln, wo wir wieder Zuflucht nehmen und tatsächlich die Hilfsmittel anwenden, die uns ermöglichen, in diesem Bereich nicht mehr identifiziert zu sein. Das ist ein vollkommener Prozess des Auflösens von schädlichen, nicht-heilsamen geistigen Prozessen, Kommunikation und Handeln. Dieser Prozess ist erst dann abgeschlossen, wenn wir keine Schuldgefühle mehr haben. Wenn wir auch aus dieser Identifikation draußen sind. Das geht nur, wenn wir auch bei schädlichen Handlungen erkennen, dass es denjenigen, der diese Handlung ausgeführt hat, gar nicht mehr gibt. Der ist gar nicht mehr da. Der Mörder von damals, den gibt es jetzt gar nicht mehr. Denjenigen, der damals gelogen hat, der ist nicht mehr da. Es sind nur noch Auswirkungen da. Mit diesen Auswirkungen haben wir uns auf korrekte Art und Weise befasst und steigen dann aus der Identifikation aus, denn es ist alles erledigt. Wir haben es gesehen, wir haben es bereut, wir haben eine neue Richtung eingeschlagen, wir bitten um Unterstützung dafür und wir identifizieren uns nicht mehr damit. Jetzt haben wir alles getan. Also schenken wir unsere Identifikationen her wie bei den heilsamen Handlungen, aber durch einen anderen Prozess.

Literaturhinweise zu den Drei Siegeln:

- Zu dem Thema dienen uns „Die drei Siegel“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“ als Orientierung, damit unsere Praxis tatsächlich gute Früchte trägt. Es geht um die zielführende Motivation, Hauptpraxis und Widmung.

Hingabe und Reine Sicht

Ich möchte über die beiden Hauptqualitäten sprechen, die im Vajrayāna, in der tantrischen Praxis, eine Rolle spielen: Hingabe und reine Sicht. Diese Themen werden hier in diesen geplanten zwanzig Grundkursen in den zehn Jahren nicht so viel Platz haben. Das machen eigentlich alle Lehrenden so, dass öffentliche Einführungen in den Dharma sich auf das allgemeine Mahāyāna beschränken, also das, was wir Sūtra-Mahāyāna nennen oder auch Sūtra-Mahāmudrā, und erst dann die Essenz, Essenz-Mahāmudrā. Aber die Unterweisungen, die als tantrischer Buddhismus oder als Vajrayāna, Diamantweg, berühmt geworden sind, sind richtiger platziert im kleineren Kreis derjenigen, die sich bereits entschlossen haben, diesen Weg zu gehen, auch wenn sie Teil der Mahāyāna-Praxis sind. Die tibetischen Lehrer haben in der Generation, zu der ich gehöre, damit experimentiert, diese Unterweisungen öffentlich zugänglich zu machen und haben manchmal in ganz großen Veranstaltungen die tiefsten Anuttarayoga-Tantra-Ermächtigungen und Erklärungen gegeben. Das hat nicht ganz aufgehört, hin und wieder gibt es das noch. Aber jetzt ist die Richtung so, dass man öffentlich nur noch die kleineren, leichteren tantrischen Praktiken unterrichtet und darauf achtet, dass die Menschen, die dahin kommen, mehr Engagement haben, sich also stärker verpflichten. Tatsächlich war es so, dass Tantra in Indien in der Blüte des 8.-11. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung eine geheime Angelegenheit war. Nachdem ich selbst seit vierzig Jahren in den tantrischen Praktiken unterwegs bin, muss ich sagen, das hat durchaus seine Berechtigung. Es hat seine Berechtigung, weil wir ganz intensiv damit arbeiten, die Buddhanatur, die uns innewohnt, als Weg der Frucht zur Basis der Praxis zu machen. Wir visualisieren uns als Yidam, also als Meditationsbuddha, oder wir visualisieren uns als eins mit dem Guru. Diese Praxis hat, so effektiv wie sie ist, viele Fallstricke. Einer der wichtigsten Fallstricke ist Stolz. Es ist damit nicht gemeint, in den Vajra-Stolz zu gehen, in dieses gesunde Selbstbewusstsein, seiner eigenen Buddhanatur zu vertrauen. Gemeint ist der Stolz als etwas Aufgesetztes. Wenn man sich zum Beispiel als ein kraftvoller Yidam visualisiert zu denken, man müsse dafür ein bisschen mit dem Muskel rollen: „Jetzt bin ich Mahakala“ oder so. Oder, dass man die symbolische Ebene gar nicht versteht, da etwas verwechselt und weit über das hinaus, was man tatsächlich verwirklicht hat, so tut, als ob. Wenn die normalen ichbezogenen Mechanismen sich dann dieser tantrischen Methoden bedienen und das integrieren führt zu einer völligen Überschätzung von sich selbst im normalen Leben. Eigentlich gehört tantrische Praxis ins Retreat. Man muss sie in Zurückziehung unter Bedingungen ausführen, wo man sich tagein, tagaus damit beschäftigen kann, damit diese ganze innere Arbeit, mit dieser neu gewonnenen Selbstsicht zu arbeiten, tatsächlich mit den Emotionen in Berührung gehen kann. Dann können die Emotionen aufgearbeitet werden. Man wird in dieser Zeit gar nicht von den anderen angesprochen als das ‚normale Selbst‘, sondern in dieser Art von Retreat sind alle in dieser inneren Arbeit unterwegs. Dann macht es Sinn. Man muss lange genug Zeit haben und durch die Faszination hindurchgehen. Diese Praktiken lösen so viel Faszination aus und man muss absolut jenseits von Faszination gehen.

Die tibetischen Meister und Meisterinnen haben in den vergangenen Jahrzehnten mit dieser Faszination gearbeitet. Es gibt immer großen Zustrom, wenn solche Ermächtigungen gegeben werden. Aber wie viele von denjenigen, die da auftauchen, praktizieren das dann tatsächlich ein Leben lang? Denn das ist dann eigentlich die Verpflichtung, diese Praxis ein ganzes Leben lang aufrecht zu halten, wenn man einmal damit angefangen hat. Das sind dann doch wenige. Und bei wie vielen hat es dann tatsächlich die Früchte, über die man spricht, also eine Beschleunigung des Weges zu Folge? Das sind noch viel, viel weniger. Ich bin nun mal auf diesem Weg, praktiziere das täglich und habe auch intensiv im Retreat praktizieren können. Im Rahmen dieses Zehn-Jahres-Curriculums werde ich nach Neujahr einen Grundlagenkurs für Vajrayāna geben. Da beschäftigen mich zwei Qualitäten: Hingabe und reine Sicht. Das sind die beiden zentralen Qualitäten, die im Vajrayāna, im tantrischen Buddhismus, den Weg ausmachen. Und diese Qualitäten können wir auch in unserer Praxis jetzt hineinnehmen.

Das, was wir jetzt miteinander teilen und in Zukunft teilen werden, diese Qualitäten brauchen nicht draußen zu bleiben. Hingabe ist ein deutsches Wort. Das tibetische Wort *mö-gü* ist aus zwei Worten zusammengesetzt: *möpa* und *güpa*. *Möpa* bedeutet so viel wie Streben, Inspiration, Aspiration, also eine vertrauensvolle innere Ausrichtung. Das beste Wort für *güpa* ist tiefer Respekt. Das Wort, das wir mit Hingabe übersetzen, hat gar nicht die Konnotation

etwas zu geben, etwas hinzugeben. Aber in unserem Sprachgebrauch ist das das nächste, was da gemeint ist. Eigentlich ist es ein tiefes Inspiriert-Sein von jemandem oder einer Dimension, einer Seins-Erfahrung, die uns mit dem Sinn unseres Lebens verbindet. Eine innere Ausrichtung voller Inspiration und Vertrauen und dann ein tiefer Respekt, eine tiefe Wertschätzung für genau diese Qualität.

Wenn wir also im Vajrayāna-Kontext von Hingabe an den Lehrer sprechen, dann bedeutet das nicht, dass wir uns total ausliefern und blindes Vertrauen praktizieren, sondern wir erkennen die tieferen Qualitäten jenseits der menschlichen Fassade. Wir sind inspiriert von diesen Qualitäten, die da hindurch schimmern und möchten auch in diese Richtung gehen und haben tiefen Respekt für genau diese sich zeigenden Qualitäten. Das bewirkt natürlich, dass wir aufgrund dieser Inspiration sehr stark bereit sind, uns einzulassen. Nun ist der Weg der Hingabe aber nicht beschränkt auf zum Beispiel Hingabe an Buddha Śākyamūni, Hingabe an die heute lebenden Meister, Meisterinnen, sondern es gibt Dimensionen der Hingabe, die unter Umständen gar nichts mit Menschen zu tun haben. Zum Beispiel Hingabe an den Dharma. Wir können eine Hingabe erleben an das, was uns in den Unterweisungen berührt. Wir können voller Hingabe für den Dharma sein, voller Hingabe für diese Unterweisungen, die den Weg in die Freiheit zeigen. Wir spüren das, und wir sind hingegeben im Sinne von total inspiriert, voller Respekt. Das ist so etwas Wertvolles, und unsere Hingabe für den Dharma drückt sich darin aus, dass wir tatsächlich auch dem Dharma dienen. In meinem Leben war und ist das so ein starker Faktor. Da kann mit gewissen Lehrenden passieren, was will, das ist völlig egal. Die Schönheit und die tiefen Qualitäten des Dharma sind so unübersehbar und berühren mich so tief. Ich brauche nur irgendein Dharmabuch in die Hand zu nehmen, jeder wahre Satz berührt mich so unglaublich. Wenn es ein gutes Buch ist von einem erleuchteten Meister, sind da ja nur wahre Sätze, die aneinandergereiht sind. Dann reiht sich befreiende Weisheit an befreiende Weisheit. Diese Hingabe an den Dharma ist neben der Hingabe an den Buddha ein ganz starker Motor. Das spüre ich auch bei euch. Ich spüre, dass das bei euch aktiv ist, dass viele hier sind, die diese Hingabe an den Weg der Befreiung ganz stark spüren. Damit verbunden ist auch eine Bereitschaft, viel dafür zu tun.

So war gestern dieser Aufruf, wer beim Abschreiben dieser Unterweisungen hilft. Dreizehn Leute aus dem Saal haben sich gemeldet und acht Leute über Zoom auch noch dazu. Das ist Zeichen eurer Hingabe, das ist Zeichen dieser Wertschätzung und auch von Bodhicitta, denn Bodhicitta und Hingabe gehen natürlich zusammen. Wir können tatsächlich voller Hingabe für Bodhicitta sein, denn das ist ja die Essenz des Dharma, der Geist des Erwachens. Es ist auch die Essenz der Hingabe dem Buddha und den Gurus gegenüber, weil wir das Bodhicitta so lebendig in ihnen entdecken. Und das ist auch die Hingabe an die Saṅgha, die Hingabe an die Gemeinschaft aller, die uns auf dem Weg helfen können. Seien wir also ein bisschen vorsichtig mit dem deutschen Wort, wir finden noch kein besseres Wort dafür. Mögü ist einfach eine Inspiration voller Vertrauen, und dieses Vertrauen nährt sich schon aus Erfahrungen. Das tut uns wirklich gut.

Diese auf Erfahrung beruhende Inspiration führt dazu, dass wir voller Respekt bereit sind, uns einzulassen. Diese Bereitschaft, sich einzulassen und sein Leben in diese Form der Praxis hineinzustellen, das ist die Hingabe. Wenn ich Gendün Rinpoche in Erinnerung habe, wie wir damals über Hingabe gesprochen haben, dann sagte er: „Hingabe ist nicht, die Hände zusammenzulegen, wenn der Lama in den Saal kommt, und Tränen in den Augen zu haben.“ Das ist Anhaftung, das ist Sentimentalität und hat nichts mit Hingabe zu tun. Wenn so etwas in der Haltung ist, ist es schön, da ist Inspiration und Vertrauen, aber der Lama kann sich überhaupt nicht sicher sein, dass die Unterweisungen, die er dann gibt, überhaupt gehört, geschweige denn umgesetzt werden. Da ist so viel emotionale Interpretation mit im Spiel, dass der Lama nur mal etwas Kritisches zu sagen braucht, und schon ist der Kasten dicht, weil diese Sehnsucht, vom Lama geliebt und gesehen zu werden, in dem Moment nicht bedient wird. Es ist dieser neurotischen Aspekte der Hingabe, der ist gar nicht gefragt. Wenn wir Gendün Rinpoche gefragt haben, was denn nun Hingabe sei, sagte er: „Den Dharma zu praktizieren, das ist Hingabe.“ Ihn wirklich umzusetzen, das braucht überhaupt nicht sentimental zu sein. Da können mal Tränen fließen, aber es muss nicht sein. Hingabe ist die Bereitschaft, sich auf die Praxis einzulassen. Dem Buddha ist es egal, ob er oder ob sie angehimmelt wird. Was zählt für die großen Linienhalter und –Halterinnen ist, dass die Kostbarkeiten, die sie weitergeben auch genutzt und umgesetzt werden. Darin zeigt sich tatsächlich die Hingabe. Das kann eine ganz stille, unaufdringliche Hingabe sein, ganz unspektakulär, eine, die stark genug ist, uns jeden Morgen aus dem Bett zu holen. Das ist Hingabe: Jeden Morgen rollen wir uns aus dem Bett, wenn die ersten wachen Gedanken kommen und setzen uns zur Praxis, bleiben tagsüber mit Bodhicitta verbunden, sind tatsächlich in diesem Strom unterwegs, voller Hingabe, der Buddhanatur in allen zu dienen, die uns begegnen, und der Tag endet mit Hingabe. Es begleitet uns durch den Tag, dieses Umsetzen, Ausprobieren, Erforschen der Unterweisungen, das ist super. Dann sagte Gendün Rinpoche noch weiter: „Ja, aber das ist nicht das Ende der Geschichte. Dann bitte komm mit deinen Erfahrungen, die du in der Praxis machst,

zurück.“ Die Hingabe ist dann auch zuzuhören, was in der Praxis noch besser gemacht werden könnte, also wo eventuell noch Blockaden aufzulösen sind. Dann beginnt eigentlich eine Arbeitsbeziehung, und die ist von Hingabe geprägt. Und dann hat Gendün Rinpoche noch eins oben draufgesetzt: „Und wisst ihr? Wer hat wahrscheinlich normalerweise die größte Hingabe in der Beziehung? Die Lehrer an ihre Schüler.“ Das ist die Hingabe der Lehrer zu denen, die sie unterrichten, denn sie geben sich rund um die Uhr dem Dienst an diejenigen, die den Weg gehen. Es wäre schön, wenn das auf eine entsprechende Hingabe bei den Schülern und Schülerinnen trifft, die sich auch rund um die Uhr dem Dharma hingeben. Dann treffen sich die beiden, dann treffen sie sich im selben Geist, und das ist **Guru-Yoga**. Dann treffen sich die Geistesströme in der Hingabe an den Dharma, jeder mit seiner Erfahrung, sie tauschen sich aus und es findet eine echte Übertragung statt. Etwas fließt weiter und kann dann individuell umgesetzt werden, weil beide Seiten gleichermaßen im Bodhicitta unterwegs sind, gleichermaßen in der Hingabe an den Dharma, in der Hingabe an die Lebewesen.

Da war noch eine Bemerkung, die Gendün uns immer wieder sagte: „Hingabe und Mitgefühl, das ist dieselbe Herzensenergie. Die eine Hingabe geht zu den Erwachten, und die andere Hingabe geht zu den Lebewesen. Das ist dieselbe Energie des Herzens.“ Wenn wir uns in Hingabe verbinden, dann geht das durch die Zeiten hindurch. Es ist eine Hingabe an alle, und zwar an den Weg der Befreiung von allen Lebewesen. Das ist eigentlich, wo die Hingabe dann tatsächlich ist. Wenn wir uns im Vajrayāna, im tantrischen Kontext auf diese Weise für diese Hingabe öffnen, dann bedeutet das, dass wir die Unterweisungen, die wir im tantrischen Kontext erhalten, tatsächlich mit derselben Intensität umsetzen, wie wir sonst den allgemeinen Dharma praktizieren. Alle tantrischen Praktiken des Guru-Yoga, der Yidam-Praxis, der Schützer-Praxis integrieren sich in dieses Feld von den allgemeinen Dharma-Unterweisungen, so wie wir es jetzt im Dharma-Grundkurs auch angehen: Zuflucht, Bodhicitta, die Vier Unermesslichen, die vier grundlegenden Gedanken und so weiter, das ist alles immer Teil der Praxis. Und dann die Widmung am Ende. Und während der Praxis üben wir Geistesruhe und Einsicht. Und das mündet in das natürliche Sein von Mahāmudrā.

Das ist genau so auch tantrische Praxis, nur die Methoden sind etwas anders. Die Methoden sind so speziell, dass sie unsere Ichbezogenheit so angehen, dass sie uns eine ganz andere Art von Sicht von uns selbst und von allen Lebewesen eröffnen. Diese andere Sicht von uns selbst ist, wie wenn ich zu jemandem sage: „Du bist eigentlich Tara“. Das ist viel näher dran, als dich bei deinem Namen zu nennen, denn eigentlich bist du wie Buddha, eigentlich bist du wie Chenresig, wie der Medizinbuddha, was auch immer dann die Ausformulierung ist. Wir entwickeln eine ganz andere Sicht von uns selbst und von unserer Umgebung. Dieser Wandel der Sicht wird katalysiert durch unser Vertrauen in die Lehrenden, die uns die Sicht des Erwachens kommunizieren. Das Wichtigste in einer tantrischen Ermächtigung, in einer Initiation, ist die Sicht zu kommunizieren, wie wir das Leben mit erwachten Augen sehen. Zum Beispiel haben wir erwähnt, dass am 2. September diese Medizinbuddha-Übertragung stattfindet. Im besten Fall treten wir dann, wenn der Lama über das spricht, was er überträgt, in das Heilfeld des Medizinbuddha ein, wo wir alles was uns jetzt umgibt, jede Situation als potentiell heilend betrachten, mit dem Potential, zur eigenen Heilung beizutragen. Alle, denen wir begegnen, sehen wir in ihrem Potential, für uns der heilende Buddha zu sein. Wir selbst sind ebenfalls der Buddha der Medizin, Sangye Menla. Wir üben das in der formellen Praxis, indem wir uns mit dem Medizinbuddha vor uns in Beziehung setzen und uns selbst als Medizinbuddha praktizieren. Das ist keine Sicht, die der normalen Realität übergestülpt wird, sondern wir lernen, so wie die Erwachten mehrschichtig zu sehen.

Ihr erinnert euch an die beiden Schichten, die ich euch erklärt habe: Wir lernen, diese verrückte, verwirrte, kaputte Welt zu sehen, wo Leute in totaler Ichbezogenheit unterwegs sind und sich selbst völlig ruinieren, sowie auch die Menschen, die vor uns sitzen, mit denen wir es gerade zu tun haben. Wir sehen, wie zum Beispiel dieser schöne Ort hier, Titisee, kaputt gemacht wird durch alles Mögliche. Wir sehen das. Und gleichzeitig sehen wir, dass das hier ein riesiges Heilfeld ist, wenn man es nur aus dem Blickwinkel betrachtet: wo zum Beispiel fantastischer Dharma gelebt werden kann, wo wir jedem Menschen, dem wir begegnen, egal ob sie aus Indien, China oder aus dem Schwarzwald kommen, mit dieser Herzensöffnung begegnen können. Das können wir, auch wenn sie uns kritisieren oder wenn das Essen nicht stimmt; wir können all das zur Nahrung für unseren Weg machen. Und plötzlich leben wir in einer anderen Welt. Reine Sicht ist in der Tiefe nicht nur, aus allem etwas Heilsames zu machen, etwas, was meine emotionale Transformation stimuliert. Reine Sicht bedeutet, dass wir jede Situation mit dem Herzgeist der Erwachten erleben und dadurch in dieses Nicht-Greifen kommen, weil wir die nicht fassbare, nicht greifbare Natur aller Erfahrungen praktizieren. Das heißt, tantrische Praxis ist notwendigerweise eine Mahāmudrā-Praxis, das geht gar nicht anders.

Damit diese reine Sicht der leeren Natur aller Dinge sich zeigen kann, muss tantrische Praxis in einem Verständnis des allgemeinen Dharma gegründet sein und muss schon ein Verständnis beinhalten, dass die Selbst-Visualisation als Yidam, als Buddha völlig illusorisch ist, und trotzdem wahr. Dieses grundlegende Verständnis braucht es. Ohne das geht es nicht, sonst sitzen wir den Visualisationen auf und halten die für so real wie unsere normalen Projektionen. Die Methode aber ist, alles als nicht fassbar zu erkennen, wie unsere Visualisationen in der tantrischen Praxis. Und das übertragen wir auf das normale Leben, was uns ja deutlich realer vorkommt als unsere Visualisation. Wenn wir es umgekehrt machen und das Haften aus unserer normalen weltlichen Sicht, diese dualistische Fixierung auf die tantrische Praxis von Guru-Yoga, Yidam-Praxis übertragen, dann machen wir die Praxis voller Fixierungen, voller Hoffnung und Furcht und Erwartungen und mit all den aktivierten Kleśas, die sonst am Start sind. Dann bringt es nichts, weil die Basis fehlt. Wir durchschauen dann gar nicht, dass das, was wir Entstehungsphase nennen, also das, was visualisiert wird, mit dem wir arbeiten, keine Substanz hat, sondern dass das transformierende Arten sind, die Welt zu betrachten. Die sind real, weil sie diese Auswirkungen haben. Sie haben Auswirkungen, aber sie sind nicht real im Sinne von: Das kann man greifen. Es findet kein Vergegenständlichen statt. Es ist nicht wie ein real existierender Gott, der irgendwo eine separate Existenz hat. Es wird alles als Geist erlebt, alles ist geistiges Erleben. Das ist die reine Sicht.

Reine Sicht im Vajrayāna ist diese Fähigkeit, bei allem, was wir erleben, zu wissen, „Ja, das sind verschiedene Erscheinungen, verschiedene Spielformen in diesem Geistesstrom.“ Jetzt nimmt dieser Geiststrom gerade die Welt so wahr, im nächsten Moment ändert es sich schon wieder. Es geht immer weiter, ein ständiges Fließen in neue Erfahrungen, nichts davon hat eine bleibende Wirklichkeit. Und auch wenn ich mich jeden Tag als Medizinbuddha visualisiere, heißt das nicht, dass ich plötzlich blau werde. Es heißt nicht, dass, wenn ich mich jetzt als vierarmiger Chenresig visualisiere, dass mir vier Arme wachsen, und leider auch nicht, dass das zur Folge hat, dass ich die Vier Unermesslichen, die durch die Arme symbolisiert werden, mal gleich verwirkliche. Es braucht die volle innere Beteiligung, dass ich mich mit dem Symbol der vier Arme von Chenresig verbinden kann, dass ich hineinschlüpfen kann in diese Dimension, wo man am liebsten 1000 Arme hätte, weil Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut überall hinströmen. Und dann braucht es nicht vier Arme, sondern es braucht dieses ständige Gewahrsein der Vier Unermesslichen, und das ist die reine Sicht. Nicht, sich zu erinnern, dass man weiß ist und vier Arme hat und irgendwie so eine hübsche Krone am Kopf hat.

Die reine Sicht ist tatsächlich, die Welt mit den Augen der Buddhas betrachten. Das ist möglich, wenn wir diese starke Kraft der Hingabe und des Vertrauens haben. Ihr merkt an diesen wenigen Sätzen, dass das ganz schön anspruchsvoll ist. Es braucht eine solide Basis. Das ist nichts für Leute, die nicht fest in die Zuflucht eingetreten sind, Buddha, Dharma, Saṅgha müssen fest verankert sein. Die grundlegende Praxis dessen, was wir Entsagungen nennen, also das Vereinfachen unseres Lebens auf das Essentielle, muss integriert sein. Es ist eine Basis für tantrische Praxis. Wenn wir noch voller Anhaftungen unterwegs sind, kriegen wir den Geist gar nicht so ausgerichtet. Bodhicitta muss richtig stark sein. Ich sage jetzt bewusst ‚muss‘, das ist ein Imperativ. Es ist nicht nur, ‚es hat sich bewährt, das wäre schon gut‘, sondern ‚das muss sein‘. Tantrische Praxis im buddhistischen Kontext ohne Bodhicitta, ohne tief in den Vier Unermesslichen zu sein, das geht einfach nicht. Das führt nur dazu, dass alles in Ichbezogenheit abdriftet. Ohne tiefes Vertrauen in genau diese Art der Erklärungen geht da gar nichts. Deswegen gibt es dann auch so Leitlinien – die nennen wir Samayas –, die ganz viel mit Vertrauen zu tun haben: Vertrauen in das, was uns erklärt wird, in diese Praxis, die Lehrenden, die Mitpraktizierenden, dass möglichst wenig Störfaktoren reinkommen. Das sind hohe Ansprüche an die Praktizierenden.

Wir können all diese Qualitäten in diese Grundlagenpraxis hineinholen. Und das ist das Spannende: Wir können tatsächlich, soweit uns das möglich ist, immer mit den Augen der Buddhas schauen, also mit dem Herzen der Buddhas. Denn es geht nicht um ein Sehen durch die Augen, sondern es ist eine innere Sicht. Wir können unsere Hingabe dort, wo wir sie spüren, nähren. Niemand braucht je in blinder Hingabe, in blindem Glauben zu landen, sondern wir sind immer aufgeklärte Erwachsene. Es ist ein erwachsenes Vertrauen, bei dem wir die Dinge abklopfen, wo wir forschen. Blinde Hingabe gibt es weder im Tantra noch im ‚normalen‘ Buddhismus, sie ist nur Neurose. Blinde Hingabe ist Saṃsāra. Und davon wollen wir nichts haben. Einfach dem zu folgen, was andere sagen, ist nicht das, wovon wir sprechen. Es ist eine Beziehung, und es muss Sinn machen. Dann können wir diese Inspiration voller Respekt nutzen, um in die Sicht der Erwachten einzutreten, zu schauen weshalb sie die Dinge so beschreiben.

Ein Beispiel: Die Praxis des Guru-Yoga, während man ein Buch liest. Das habe ich mit Buddhas Lehrreden auf Pali gemacht. Das ist nicht der erste Ort, an den man bei Guru-Yoga denken würde, aber genauso erschließen sich mir die Lehrreden des Buddha. Während ich die Lehrrede lese, versuche ich mir vorzustellen, mit welcher inneren

Haltung der Buddha diese Worte gesprochen hat. Ich versuche, jenseits der Worte zu erspüren, worum es dabei wirklich ging. Und dann eröffnet sich alles. Das könnt ihr mit jedem Buch, mit jeder Unterweisung machen. Der Guru-Yoga besteht darin, sich mit allem, was wir zur Verfügung haben, einzulassen, sich vorzustellen, was den Buddha damals vor zweieinhalbtausend Jahren oder bei Gampopa vor neunhundert Jahren wohl bewegt hat. Wie hat sich das angefühlt, diese Sätze zu formulieren? Was war sein Anliegen? Dann kriegen wir viel mehr mit, als wenn wir in der Distanz bleiben und sagen: „Aber mir gefällt das nicht! Heute würde man das doch anders ausdrücken.“ Man hat überhaupt nicht verstanden, was er ausdrücken wollte, und möchte es heute anders ausdrücken. Das geht nicht! Wir müssen erst einmal verstehen, was damals das Anliegen war, und dann können wir vielleicht heute etwas passendere Formulierungen dafür finden. Aber erst einmal muss man den Autor von innen her verstehen. Das ist jetzt schon Guru-Yoga für euch.

Wenn ihr euch mit diesen vielen Quellentexten, Referenztexten befasst, die ich euch genannt habe und die wir im Grundkurs benutzen, dann empfehle ich euch, immer wieder diese Frage zu stellen, auch in den Gruppen: Was hat der Autor wohl damals beabsichtigt? Das ist eine sehr schöne Art, den Dharma zu lernen. Dann kann ich immer wieder auf unsere heutige Sicht und unsere heutigen Bedürfnisse kommen: Was möchte ich heute davon ausprobieren, was spricht heute zu mir? Was setze ich um? Und das setze ich dann voller Hingabe um. Die reine Sicht können wir auch umsetzen. Sie steht uns jederzeit zur Verfügung. Die reine Sicht ist, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und möglichst aus dieser Ich-Sicht auszusteigen, mit dem Herzen des Mitgefühls zu schauen und mit der Weisheit, die die Natur der Erscheinungen erkennt und sie durchschaut.

Zum Beispiel zu merken, dass all diese Worte, die mich jetzt erreichen, zeigen Wirkungen, die Konzepte, die Begriffe, die Inhalte, die damit verbunden sind. All das zeigt Wirkungen und hat doch gleichzeitig keine Substanz. Ich spreche und ihr hört zu, und gleichzeitig haben weder der Sprechende noch die Zuhörenden irgendetwas Konkretes. Sie sind dynamische Felder des Erlebens, um es mal annäherungsweise auszudrücken. Reine Sicht bedeutet, diese Sicht der Dynamik, der Gestaltbarkeit von allem Erleben immer aufrecht zu erhalten und zu merken: Wie ich die Welt erlebe, hängt davon ab, wie ich sie mir innerlich repräsentiere, auf was ich anspringe, was meine Aufmerksamkeit einzoomt und so großmacht. Zwei oder drei Menschen gehen in dasselbe Café und können absolut unterschiedliche Erfahrungen in diesem Café haben, obwohl sie alle drei zur selben Zeit anwesend sind, von derselben Bedienung bedient werden, dasselbe Essen essen. Es kommt auf die Sicht an. Diese Sicht ist nicht rosarot angestrichen. Die Sicht der Erwachten streicht die Dinge nicht an, sondern ist tatsächlich eine Sicht des Mitgefühls; eine Sicht des Sich-selbst-nicht-wichtig-Nehmens; eine Sicht, die ganz klar erkennt, was samsarische Muster sind, also wo die Schleier aktiv sind; die ganz klar erkennt, was das Potential eigentlich ist in den Personen, denen wir begegnen und in einem selbst. Man kann schon sagen, was diese Sicht ist, aber was dann genau gesehen wird, das muss man in jeder Situation ausprobieren.

Und wie kommen wir dahin? Indem wir verschiedene Sichtweisen abwechseln, in diesem üblichen Pendeln, von dem wir schon so oft gehört haben. Mit unserer normalen Sicht gehen wir ins Café. Das ist das Erste, mit dem wir uns hinsetzen. Und dann können wir ja mal unsere Praxis machen. Zum Beispiel bin ich heute Morgen erstmal ins Café gegangen. Ich saß im Bärental und habe meinen Milchkaffee getrunken und dachte: „Ja, das ist eine schöne Vorbereitung auf den Tag.“ Und dann kann man sich mit verschiedenen Sichtweisen üben. Das erste ist, sich zu üben, all die verschiedenen möglichen Sichtweisen einzunehmen von den Menschen, denen man ohnehin begegnet. Die Frau hinter der Theke, die mich bedient hat: Ich habe sie was gefragt und dachte, „Wie geht's ihr?“ Dann saß ein Mann in der Ecke: „Wie geht's dem so, wie sieht er die Dinge?“ Dann meine Sicht, und dann: Wie würde ich hier sitzen, wenn ich absolut sorglos, frei wäre, wenn ich ein Buddha wäre? Dann höre ich meine Sprachnachrichten, und da war eine mit etwas mehr Info über diesen jungen Mann, der durch einen Motorradunfall umgekommen ist, ein enger Freund von mir. Wie gehe ich damit um? Was ist die persönliche Reaktion, wie würde ich zum Beispiel als ganz freier Mensch damit umgehen? So wechseln wir... Wie geht es den Eltern? Wie geht es Johann, der mit ihnen auch ganz eng befreundet ist? Überall wechseln wir. Es gibt gar keine Sicht, die die richtige ist, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten.

Allein dieses Pendeln, dieses Wechseln bringt uns selbst in so eine Geschmeidigkeit, dass es eine reine Freude ist. Das ist eine Geschmeidigkeit, eine Flexibilität des Herzens, getragen von tiefem Seinsverständnis. Wir merken, dass es so viele verschiedene Sichtweisen gibt. Es ist zwar nicht beliebig, aber schlussendlich ist wohl das Wichtigste, in keiner Sicht gefangen zu sein. Das ist die Sicht der Erwachten. Warum verstehen sie uns so gut? Weil sie, wenn sie uns zuhören, nicht in ihrer eigenen Sicht unterwegs sind, während sie uns zu hören. Sie können sich auf die Sicht derjenigen einlassen, denen sie begegnen. Deswegen es ist so leicht, die anderen zu verstehen, weil man gerade nicht mit seinem eigenen Ding beschäftigt ist. Deswegen konnte Gendün uns verstehen, obwohl er kein Wort von

unseren Sprachen sprach. Er hat nie Sprache gelernt, außer „Bon jour“ und ein paar Worte in Englisch. Er konnte uns ja so verstehen, einfach so, weil er offen war und ihm die ganze intuitive Kraft zur Verfügung stand, um sich mit allen zu verbinden, mit allen in Resonanz zu gehen. Mit einer so hohen Präzision, dass er genau mitbekam, mit welchen Themen wir unterwegs waren. Es war nicht schwierig, das war normal für ihm, es brauchte keine Anstrengung. Es ist ein bisschen so, wie eine glatte Wasseroberfläche und sich alles darin spiegelt. Und dieser stille Geist, in dem sich alles andere spiegeln kann, ist so ein bisschen wie die Sicht der Buddhas: Alles spiegelt sich darin und nichts wird für wirklich gehalten, weil es nur eine Spiegelung ist.

Ich habe euch ein bisschen über Hingabe und reine Sicht gesprochen, ein bisschen über Tantra, Vajrayāna. Ihr versteht vielleicht auch, warum wir diese anspruchsvollen Praktiken aus dem Dharma-Grundkurs heraushalten. Wir legen jetzt in den nächsten Jahren die Basis, und wenn ihr Lust habt auf diese tantrischen Praktiken, dann sucht euch die passenden Übertragungen, baut eine Beziehung zu diesen Meistern und Meisterinnen auf. Das ist unsere persönliche Praxis. Sie geht niemanden etwas an. Wir nehmen sie in unseren Schutzraum, wo wir darauf achten, dass sich kein Stolz einschleicht; dass wir uns nicht damit brüsten, was wir alles praktizieren und was wir erhalten haben und wo wir jetzt wieder hingehen und so weiter. Wir gehen den anderen Leuten auch nicht auf die Nerven, indem wir immer wieder betonen: „Wie toll diese Meister sind, da musst du auch hingehen! Hast du diese Ermächtigung? Die brauchst du!“ Cool bleiben! Easy, easy! Ich glaube, dieser Hype ist vorbei, das war in den 70er und 80er Jahren. Da sind die Zentren entstanden und damals wurde all das sehr weit und offen gegeben. Mit der Zeit haben wir herausgefunden, dass es vielleicht doch gut ist, das wieder in den etwas geschützteren Rahmen der ganztägigen, intensiven Praxis zu holen. Und wenn man dann ab und zu solche Retreats macht, mit ganztägiger Praxis für einige Wochen oder Monate, dann lässt sich diese Praxis auch im Alltag fortsetzen, dann kann man damit eine Kontinuität aufrechterhalten, bis man wieder Zeit hat, sie zu intensivieren.

Es ist ein bisschen zu anspruchsvoll für unseren Kontext hier. Es ist ja auch nicht jedermanns Sache, und das muss auch nicht sein. Es haben schon viele Menschen das Erwachen verwirklicht, ohne je ein bisschen Tantra praktiziert zu haben. Das muss man einfach auch mal klar sagen. Es ist nicht nötig. Es ist Zugabe. Es kann sein, dass sich unser Weg beschleunigt. Ich bin damals mit meiner Praxis von Śāmatha und Vipāśyanā an Mauern gestoßen, und tatsächlich hat mir dann die tantrische Praxis geholfen, dass diese Mauern geschmolzen sind. Das war für mich eine ganz wesentliche Hilfe auf dem Weg. Ihr merkt vielleicht, wenn ich darüber spreche, dass mich das tief inspiriert, und ich gebe euch so viel wie möglich von den Qualitäten dieser Praxis weiter im normalen Kontext unseres Dharma-Grundkurses.

Die Śākyamūni-Sadhana

Ich habe mich in den letzten Jahren immer wieder damit befasst, wie wir eine kleine, formelle Praxis haben können, die wir auch zu Hause ausführen können und die eine ausreichende Basis dafür ist, Hingabe zu entwickeln und an den Segen der Übertragungslinie anzudocken. Der gemeinsame Nenner aller buddhistischen Richtungen ist nun mal der Begründer, den niemand von uns kennt, aber von dem wir viele Lehrreden überliefert haben, die später dann schriftlich aufgezeichnet wurden. Da steht uns sehr viel Material zur Verfügung. Die buddhistische Tradition ist mit sehr ausführlichen Spuren gesegnet über das Wirken von Gautama oder Buddha Śākyamūni in seinen fünfundvierzig Jahren.

Mir ist in den letzten Jahren ein wunderbarer Text von Mipham Rinpoche in die Hände gekommen. Er hat auch diesen berühmten Text geschrieben „Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“, auf Tibetisch Kedjug, der jetzt im Dhagpo-Manḍala studiert wird. Dieser Mipham Rinpoche hat etwas Wunderbares gemacht: Er hat aus den Sūtras, den Mahāyāna-Lehrreden, einen Praxistext zusammengestellt. Es ist ein Praxistext für uns, der noch nicht zum tantrischen Buddhismus gehört, der noch nicht Vajrayāna-Ermächtigungen und -Verpflichtungen braucht, sondern der für alle als Grundlage der Praxis geeignet ist, um eine innige Beziehung zu den Qualitäten des Erwachens aufzubauen. Darum geht es eigentlich. Es geht nicht um Anbetung eines Buddhas. Es geht darum, dass wir in dem, was wir erleben, was in unserer Vorstellungskraft entsteht, dem Spiegel der eigenen erwachten Qualitäten begegnen. Denn jeder von uns wird eine andere Praxis von Śākyamūni haben, bei jedem von uns wird er anders aussehen. Und warum? Weil er ein Spiegel des eigenen Inneren ist. Das ist nicht eine abstrakte Visualisation, sondern sie wird erfüllt mit dem, was uns inspiriert. Natürlich wäre es auch möglich, dass wir eine weibliche Darstellung des Erwachens nutzen. Denn alles, was wir hier praktizieren, kann genauso auch auf eine weibliche Darstellung

übertragen werden. Das Erwachen hat mit weiblich oder männlich gar nichts zu tun. Zu den Zeiten des historischen Buddha wurde eben nur auf einen Mann gehört. Und so war es ein Mann, der das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat. Seither haben wir einige Jahrhunderte und Jahrtausende später zum Glück zumindest hier in unseren Breiten eine einigermaßen weitgehende Gleichberechtigung.

Das bedeutet für uns, dass wir uns hoffentlich auf Buddha Śākyamūni einlassen können. Wir haben diesen Praxistext vor uns: „Der Segensschatz“. Er geht nach der anfänglichen Zuflucht und dem Entwickeln von Bodhicitta über ein siebenteiliges Gebet zur Rezitation einer Dhāraṇī, einer Anrufung, die sehr berühmt geworden ist, gefolgt von diesem Mantra, das bereits im Prajñāpāramitā, Herz-Sūtra, zu finden ist. Es ist also ein Mantra aus der Sūtra-Tradition. Das wird in zwei Versionen praktiziert. Und weil es ein Sūtra-Text ist, gibt es keine Erwähnung, dass die Visualisation aufgelöst wird, sondern man denkt nicht mehr daran und meditiert, und dann kommt es schon zu den Widmungsgebeten und abschließenden Wünschen. Und fertig ist die Praxis. Das Schöne an diesem Text ist, dass Mipham Rinpoche ganz viele Erklärungen hineingeschrieben hat. Die Visualisationen werden sehr schön beschrieben. Mit einem Nachwort erklärt er uns auch, worum es eigentlich geht. Ich brauche als Unterrichtender gar nichts hinzuzufügen. Es ist alles schon von einem ganz wunderbaren Autor zusammengefasst und erklärt worden.

Meditation

Ich verbinde mich in der Stille immer wieder mit dem Segensstrom, so dass es für mich ein Gefühl ist, dass es nichts zu tun gibt aus dem Ich heraus, dass dieser Geistesstrom einfach sein darf.

Lasst uns mit der deutschen Zuflucht aus der Śākyamūni-Sadhana beginnen. Wir nehmen uns einen Moment, um uns in eine etwas andere Vorstellungswelt zu begeben; eine Vorstellungswelt, in der wir nicht alleine unterwegs sind, auch nicht in unserem beschränkten kleinen Rahmen. Wir finden uns in Gegenwart des Buddha ein, gerne auch in Gegenwart der Buddhas, der Erwachten, Buddha Śākyamūni umgeben von allen anderen. Wir sind in Gegenwart der erwachten Saṅgha. Und auch wir gewöhnliche Wesen sind nicht alleine, wir sind unzählige, ganz viele. In diesem Bewusstsein sprechen wir diese klassischen Verse:

Bis zum Erwachen begeben wir uns in die Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft. Mögen wir durch die Verdienste der Praxis von Freigebigkeit und der anderen befreienden Qualitäten zum Wohle der Lebewesen Buddhaschaft verwirklichen.

Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen wir frei von Leid und dessen Ursachen sein. Mögen wir nie von der wahren, leidfreien Freude getrennt sein. Mögen wir bei nah und fern frei von Anhaften und Ablehnen im Großen Gleichmut verweilen.

Ich bin gefragt worden, was es auf sich hat mit diesen Gebeten. Was bedeutet das, wenn wir uns mit dem Segensstrom verbinden, mit dem Segensstrom der Linie? Einen Teil der Antwort habe ich vorhin gegeben. Es ist nicht einfach das Rezitieren von Sätzen, sodass man das mal gemacht hat und dann zum Eigentlichen übergehen kann, sondern jedes Mal, wenn wir diesen oder ähnliche Sätze, die mit Zuflucht oder Bodhicitta zu tun haben, sprechen oder auch nur denken, treten wir in eine andere Wahrnehmung ein. Wir nehmen uns selbst wahr als Teil einer großen Gemeinschaft von Menschen, aber auch anderen Lebewesen, die unterwegs sind in ein wacheres, freies Sein.

Dieses wache, freie Sein umgibt uns, vertreten durch die Erwachten. Allen voran der Begründer dieser Übertragungslinie, der Buddha selbst. Und dann die unzähligen anderen, die uns auch inspirieren, diejenigen, die für uns die Qualitäten des Erwachens symbolisieren, verkörpern. Es ist auch möglich Christus hinzuzunehmen, oder Ramana Maharshi. Das ist nicht etwas, was ich jetzt erfinde. Als wir im ersten Drei-Jahres-Retreat waren, fragte meine damalige Frau Gendün Rinpoche: „Darf ich mir eine Darstellung von Christus in den Altar tun und bei der Zuflucht an ihn denken?“ Da sagte er: „Ja, selbstverständlich!“ Und so hat sie all die Jahre im Retreat auch diese Repräsentation des Erwachens vor sich gehabt und mit in die Praxis genommen. Speziell heute, an einem Pfingstsonntag, ist es mir ein Anliegen, das zu erwähnen. Denn Pfingsten ist ja das Fest des Heiligen Geistes, als die Inspiration bei den Jüngern und Jüngerinnen des Jesus Christus wirklich eingekehrt ist. Das ist ein ähnliches Phänomen, wir verbinden uns mit der Quelle. Nun wissen wir sehr viel mehr und besser Bescheid über den Buddha als über Jesus, da haben wir einen kleinen Vorteil.

Wir verbinden uns mit all dem, was für uns authentischer, befreiender Dharma ist. Was das genau für uns ist, das lassen wir uns von niemandem vorschreiben, sondern das müssen wir selbst herausfinden. Wir finden selbst heraus,

was für uns diese starke transformierende Kraft hat. Und mit genau dieser transformierenden Kraft verbinden wir uns im Moment dieser Ausrichtung auf das, was unsere eigentliche Zuflucht ist. Ich erlebe das so, dass ich mit der Kraft eines ganzen Stromes von Leben um Leben verbunden bin. Ich meine damit gar nicht meine eigenen Leben, sondern die Leben von Praktizierenden, die den Weg offen gehalten haben für uns und weiterhin offen halten; die den Weg gehen, die in dieser Seins-Erkenntnis angekommen sind und sie weitergeben an uns. In dem Moment spüren wir uns als Kinder von diesen Praktizierenden, also als Söhne und Töchter der Buddhas, der Erwachten. Das hat eine gewaltige Auswirkung auf die Ausstrahlung, die wir haben in dem Moment. Es verändert etwas hier im Saal. Ganz konkret, wenn sich viele Menschen in diese andere Wahrnehmung hinein begeben. Okay, wir sind hier zusammen als Geschwister in der Dimension des Erwachens. Und die ist nicht irgendwo weit weg, sie ist jetzt und hier spürbar.

Der ganze Rest ist dann das Umsetzen dieser neuen oder anderen Sicht, dieser heilsamen Sicht von uns selbst und anderen. Da sind alle mit einbegriffen, niemand ist ausgeschlossen. Da sind alle mit dabei. Zuflucht im großen Fahrzeug ist immer eine Zuflucht, die alle Lebewesen mit einbezieht und die alle Erwachten, ohne Ausnahme, als Zuflucht einbezieht. Das war die Antwort auf die Frage, die mir beim Hereinkommen gestellt wurde. Und deswegen machen wir uns die Mühe, diese traditionell anmutenden Gebete zu rezitieren, weil man irgendwie etwas Gemeinsames braucht, eine gemeinsame Form. Wir müssen nicht jeden Tag, jedes Mal die Zuflucht neu erfinden. Aber wenn ich in meiner Praxis allein zu Hause bin, dann darf ich sie jeden Tag, jedes Mal, wenn ich sitze, neu in mir formulieren, so wie mein aktuelles SOS an die Buddhas. Das gehört zur gewöhnlichen Praxis und macht es deutlich authentischer und bewirkt eine stärkere Transformation, als wenn ich halb bewusst die Standardformeln spreche.

Erklärung zur Buddha Śākyamūni Sadhana von Mipham Rinpoche

Der Titel dieser Praxis, die der erste Mipham Rinpoche zusammengestellt hat, lautet: Der Segensschatz.

NAMO GURU ŚĀKYAMUNAYE!

Das ist die Hommage, die Ehrerbietung des Autors dem Guru von uns allen gegenüber: Buddha Śākyamūni. Diesen Satz rezitieren wir in der Praxis nicht. Mipham Rinpoche zitiert als erstes aus dem Samādhirāja-Sūtra, der Lehrrede zum König der Meditationen:

„Diejenigen, die sich beim Gehen, Sitzen, Stehen oder Schlafen an den mondgleichen Buddha erinnern, werden immerzu in Buddhas Gegenwart sein und das vollständige Nirvāṇa erlangen.“

Genau das werden wir tun: Jedes Mal, wenn wir uns erinnern, wenn wir uns in die Präsenz von Erwachten begeben, wie jetzt dem Buddha, fallen so viele nicht-heilsame Tendenzen in uns einfach weg, weil wir in der Gegenwart von jemand so Edlem nicht an unseren normalen emotionalen Mustern festhalten können. Es geht unglaublich schnell, dass wir in einem anderen Gewahrsein landen. Und das nutzen wir! Wir erinnern uns an den Buddha, der wie der Mond die Dunkelheit erhellt. Deswegen, und weil alle den Mond kennen, wird der Buddha hier mit dem Mond verglichen. Und im selben Sūtra heißt es auch:

„Sein reiner Körper ist von goldener Farbe, herrlich ist der Beschützer der Welt. Wer immer ihn auf diese Weise visualisiert, praktiziert die Meditation der Bodhisattvas.“

In diesem wichtigen Sūtra, das der Buddha damals bei dem berühmten Arzt Kumarajiva, der später als Gampopa wiedergeboren wurde, gab, kommt dieser Hinweis vor. Der hat Mipham Rinpoche zu diesem Guru-Yoga inspiriert. Wir gehen kurz durch die Visualisation:

VISUALISATION

AH!

AH ist die Keimsilbe von Prajñāpāramitā, der befreienden Weisheit. Es ist der offenste Klang, den unsere Stimme machen kann. Er steht für die Weite des nicht-haftenden Geistes. AH steht hier für das erwachte Sein, den Dharmakāya, für Prajñāpāramitā. Diese Silbe AH ist das kürzeste Sūtra, das es überhaupt gibt, ein einsilbiges Sūtra, eine Lehrrede in einer Silbe. Also nutzt sie. Das ist der Anfang. Der ganze Rest des Textes speist sich aus diesem Zyklus der Lehrreden, aus denen dann Mahāmudrā entstanden ist.

Auf magische Weise – ohne, dass wir genau erklären können wie – ***manifestiert die Einheit der ungeborenen, leeren Natur und des unaufhörlichen Erscheinens in gegenseitiger Abhängigkeit ozeangleiche Wolken von Opfern im Himmel vor mir.***

Die Einheit der leeren Natur und des abhängigen Erscheinens macht es möglich, dass die Fülle des Seins sich zeigt. Das nutzen wir hier, um eine Fülle von Opfern entstehen zu lassen. Wer Mühe damit hat, Opfern zu visualisieren, kann sich einfach das Universum vorstellen; die Welt, in der er gerade ist. Alles was die Sinne wahrnehmen, wird zur Opfergabe erklärt. Wenn ihr dann noch ein bisschen mehr machen wollt, bringt ihr noch ein bisschen mehr Licht hinein, noch ein bisschen mehr Duft, ein bisschen mehr Aroma, ein bisschen mehr Klänge. Das Universum selbst wird zur Gabe, alle Sinneserfahrungen werden zur Gabe in dieser Weite des Himmels:

In ihrer Mitte, auf einem von Löwen gestützten Juwelenthron mit Lotus, Sonne und Mond, ist der unvergleichliche Lehrer, der Löwe unter den Śākyas.

‘Löwen gestützt’ bedeutet, dass acht Schneelöwen auf jeder Seite des Thrones stehen, die in alle Richtungen. Diese acht Schneelöwen stehen für die acht großen Bodhisattvas, die nahen Schüler des Buddha. Die Schneelöwen stützen einen juwelengeschmückten Thron, und auf diesem Thron liegt eine offene Lotosblüte, die für den offenen Bodhicitta-Geist steht. Auf dem Juwelenthron liegt eine Sonnenscheibe und darüber eine Mondscheibe. Die beiden stehen für die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Die Sonnenscheibe symbolisiert Weisheit und die Mondscheibe Mitgefühl. Darauf erscheint Buddha Śākyamūni, Gautama Buddha. Die Śākyas sind die Familie, der Clan, in dem er groß geworden ist, in der Republik der Śākyas. Man schätzt, das waren etwa 80.000 Familien. Zu der Zeit war sein Vater der gewählte Regent der Śākya Republik.

Von goldener Farbe, – sein Körper strahlt golden – ***geschmückt mit den Haupt- und Nebenmerkmalen*** – eines edlen Wesens – ***trägt er die drei Dharmaroben*** – die drei Roben eines Mönches: Obergewand, Untergewand und das Tuch, der Umhang – ***und sitzt in Vajrahaltung***. – Wir nennen das meistens Lotussitz, die Tibeter nennen das Vajrahaltung, also die voll verschränkten Beine.

Seine rechte Hand ist anmutig ausgestreckt in erdberührender Mudrā.

Das hat etwas mit dem Sūtra der Vier Edlen Wahrheiten zu tun. Als er damals seine fünf ehemaligen Weggefährten als erste unterrichtete, fragten sie ihn: „Wie können wir darauf vertrauen, dass das, was du uns erzählst, wahr ist?“ Darauf sagte er: „Das kann niemand bezeugen außer die Erde selbst.“ Dabei berührte er mit seinen Fingerspitzen den Erdboden, und die Erde erbebt. Die Erde war seine Zeugin für sein Erwachen. Das reichte den fünf als kleines Zeichen. Es kam noch zweimal in seinem Leben vor, dass die Erde so Zeugin für ihn da war. Das ist diese anmutige, erdberührende Geste, wo er einfach nur Kontakt mit der Erde aufnimmt und mit dem Mittelfinger die Erde berührt.

... und seine linke hält in der Geste des Gleichmuts eine mit Nektar gefüllte Bettelschale.

Die linke Hand liegt im Schoß in halber Meditationsgeste, als würde er meditieren. Die rechte Hand liegt auf dem Boden, und die linke liegt noch in Meditation, und darin hält er eine Bettelschale. Der Buddha hatte Zeit seines Lebens nie Nahrung geholt, er ist jeden Tag in das nächstgelegene Dorf gegangen. Er ist stillschweigend von Haus zu Haus gegangen und die, die wollten, konnten ihm etwas geben; genauso auch seinen Jüngern. Diese Almosenschale wird jetzt zu einem anderen Symbol. Darin war die Nahrung, die er selbst empfangen hat, um zu leben. In unserer Visualisation ist in dieser Almosenschale aber Nektar. Das ist Dharma-Nektar, und wir dürfen alle daraus trinken. Das ist der Nektar des Dharma, mit dem er uns sein Leben lang genährt hat. Das ist ein Symbol, nicht etwas Konkretes. Aber wir stellen es uns so vor, als wäre da ein Lebenselixier, mit dem unsere Weisheitstore aufgehen. Wir sind in Beziehung mit dieser ursprünglichen Situation, in der der Buddha die Erde als Zeugin anruft. Er bringt uns den Nektar und diese erhellende Weisheit stahlt von seinem Körper durch das immense Licht aus. Das Licht erreicht uns, und damit erreicht uns auch der Nektar. Es ist, als könnten wir das Licht trinken. So als könnte jede Pore unserer Haut diese Gegenwart aufsaugen.

Ich spreche da ein bisschen aus Erfahrung, weil das für mich mit Gendün Rinpoche so war. Wir konnten uns in seiner Gegenwart baden. Das ging fast allen so. Das ist etwas ganz besonderes, auf das diese Visualisation hinweisen möchte, dass wir in der Gegenwart von großen Erweckten das Gefühl haben, alles vereinfacht sich. In meinem Geistesstrom ist Weite, Gelassenheit, Freude, obwohl ich vorher eng und traurig war und voller Zweifel. Jetzt klärt sich alles und ich komme wie zu Hause an. Dieses Gefühl von Einkehren, von zu Hause sein, darum geht es. Nicht, dass ihr das korrekt visualisiert, sondern dass ihr einen Zugang zu diesem Gefühl findet, ganz angenommen zu sein, ganz anzukommen.

Wie ein goldener Berg erstrahlt er voller Glanz und Herrlichkeit und füllt mit verwobenen Strahlen zeitlosen Gewahrseins den gesamten Raum.

Da wir hier jetzt so einen goldenen Berg, eine Riesenstatue haben, kann man sich das leicht vorstellen. Diese Statue ist ein Geschenk von einer Meditationsgruppe aus Bonn, alles Leute, die aus Sri Lanka gekommen sind und während dreißig Jahren mit dieser Statue praktiziert haben. Als die Meditationsgruppe geschlossen wurde, weil der Gründer gestorben ist, hat seine Frau über Tenzin Paljor, einen Berliner Mönch, Zugang zu mir gefunden. Das ist also das Geschenk dieser Statue. Und jetzt stellt euch vor, dieser goldene Berg und das zeitlose Gewahrsein, dieses non-duale ursprüngliche Gewahrsein durchdringt alles. Es sind also nicht mehr nur Regenbögen oder gerade Strahlen, sondern wir fühlen uns in einem Feld von Licht. Und das durchwebt alles, das verbindet alles mit allem anderen. Das ist die Idee dahinter. Es besteht überhaupt keine Trennung mehr.

Eine ozeangleiche Versammlung edler Wesen umgibt ihn, – all die erwachten Wesen – darunter die acht nahen Söhne – die acht Bodhisattvas – die sechzehn Älteren – das sind sechzehn Arhats – und viele mehr.

Einfach an ihn zu denken, gewährt den Segensglanz vollständiger Befreiung von den zwei Extremen des Samsāra und Nirvāṇa. Er ist das Große Wesen, das alle Quellen der Zuflucht in sich vereint.

Die beiden Extreme von Samsāra werden normalerweise so erklärt: Das Extrem des Samsāra ist, in mangelnder Weisheit, in mangelnder Seinserkenntnis unterwegs und deswegen emotional verstrickt zu sein. Das ist unsere normale menschliche Existenz: Existenzglaube, Verdinglichen, mich selbst für wahr halten und die Trennung von mir und anderen für wirklich halten. Das alles ist das Extrem des Samsāra. Es ist typisch für die Mahāyāna-Sichtweise, dass man auch von Nirvāṇa als einem Extrem spricht: Zu meinen, die Befreiung sei nicht in Samsāra und wir müssten raus aus Samsāra in den Zustand der Befreiung, und dieser Zustand der Befreiung habe nichts mit Samsāra zu tun.

Aus Mahāyāna-Sicht sprechen wir davon, dass in dieser Form des Nirvāṇa Weisheit, Seinserkenntnis ist, aber es an Mitgefühl mangelt. Wenn nur Mitgefühl ohne Weisheit da ist, verstricken wir uns wieder in Samsāra. Wenn nur Weisheit da ist ohne Mitgefühl, bleiben wir in einem einseitigen Nirvāṇa. Der Ansatz im Mahāyāna, im Mahāmudrā- und der Dzogchen-Tradition ist, in keinem dieser beiden Extreme zu verweilen und mit der gelebten Freiheit des Nirvāṇa in der Welt unterwegs zu sein, wo Lebewesen der Anleitung bedürfen, um den Weg aus Samsāra herauszufinden. Zum Beispiel Ärger und Wut sind samsārisch; wir sind verstrickt. Die Einheit von Samsāra und Nirvāṇa bezieht sich dann darauf, in dieser Geistesbewegung der Wut das zeitlose Gewahrsein zu entdecken. Dadurch enthüllt sich, was ursprünglich eine anhaftende Geistesbewegung war, als in Wirklichkeit zeitloses Gewahrsein. So weit geht das mit dem Nicht-Verweilen in den Extremen.

Das bedeutet für uns, dass wir den Buddha nicht jenseits, in irgendwelchen erleuchteten Welten entrückt, mit denen wir nichts zu tun haben. Wir visualisieren ihn hier bei uns. So, wie der echte Buddha damals fünfundvierzig Jahre lang unter den Menschen gelebt hat und sich beim Herumwandern in Indien sicherlich gelegentlich auch mal einen Dorn in seine Füße gelaufen hat. Wir visualisieren den Buddha mit uns in der Welt und zugleich nicht ganz in dieser Welt – also frei! Von dieser Welt, aber nicht in dieser Welt! Gemeint ist, die Freiheit in dieser bedingten Existenz zu manifestieren. Das ist, was im Hintergrund gemeint ist. Geht daher mit der Buddha-Vorstellung nicht in entrückte Welten, sondern holt sie euch immer möglichst zu euch! Jetzt stell ich mir vor, ich meditiere bei mir zu Hause und der Buddha kommt wirklich zu Besuch. Er sitzt bei mir im Garten, ich setze mich zu ihm, vielleicht bitte ich ihn auch ins Haus... So konkret könnt ihr das machen! Dabei lasst ihr die Räume immer ganz weit werden, ganz offen. Er geht also mit uns nach Titisee, in dieses verrückte Titisee, wo die Touristen rumlaufen. Er muss nicht übermenschgroß zu sein, er leuchtet einfach, er hat so eine Ausstrahlung! Diese Ausstrahlung bewirkt, dass wir uns wohl fühlen in seiner Gegenwart, dass wir Einkehr halten können. Holt den Buddha in euer Leben! Denkt aber immer dran, dass es totale Freiheit bedeutet. Man könnte sich irren, wenn man so einen ganz normalen, natürlichen Menschen sieht. Bei Gendün Rinpoche haben wir manchmal gedacht: „Wenn wir mit ihm in den Supermarkt gehen, dann denken die Leute, das ist aber ein charmanter, netter, entspannter, alter Mann!“ Mehr bekommt man ja erst mal nicht mit. Und so ist es auch. Er ist erst mal ein netter, entspannter Mensch. Und dann erahnen wir, spüren wir, was für eine unglaubliche Weite da ist, was für eine Energie da ist, ein unglaubliches Wohlwollen, allumfassendes Wohlwollen! Das wollte ich euch zu dieser Visualisation sagen.

Die Erklärung, Hingabe und Vertrauen zu entwickeln, lese ich einfach nur vor, denn sie ist in sich sehr klar:

HINGABE UND VERTRAUEN ENTWICKELN

Visualisiere die Form des Buddha auf diese Weise und stelle dir vor, dass er tatsächlich vor dir ist. Sobald du dies denkst, wird er gewiss da sein, denn der Körper des zeitlosen Gewahrseins der Buddhas ist nicht durch Zeit und Raum begrenzt.

Ein Sūtra sagt: „Wenn jemand an den Buddha denkt, ist er da, direkt vor ihm, immerzu seinen Segen und Freiheit von Schaden gewährend. Die Wurzeln des Heilsamen, die dadurch entstehen, dass wir uns den Buddha vorstellen, sind unerschöpflich und werden niemals aufhören.“

Die positive Kraft, die entsteht, wenn wir uns so mit dem Erwachen verbinden, wird uns also ständig weiter begleiten.

Im Avataṃsaka Sūtra heißt es: „Indem wir den Buddha sehen, hören oder ihm Gaben darbringen, wird eine unermessliche Menge an Verdiensten entwickelt. Bis wir alle beeinträchtigenden Emotionen und alles Leid in Saṃsāra beseitigt haben, werden diese bedingten Verdienste nicht erlöschen.“

Bedingte Verdienste sind eine positive Kraft, die noch mit Ichbezogenheit durchdrungen ist, also genau wie jetzt. Wenn wir zum Beispiel sagen: „Genau das ist es! Ich möchte wirklich das Erwachen für alle Lebewesen! Ich möchte in den Fußstapfen des Buddha wandeln. Ich möchte Zuflucht nehmen, ich trete ein.“ Das sind alles Regungen, die aus dem normalen, dualistischen Bewusstsein heraus entstehen, die aber gleichwohl eine riesige Kraft entfalten. Das hätte ich mir nie träumen lassen, was das damals alles – die Zufluchtnahme, das Ablegen der Bodhisattva-Gelübde – für Auswirkungen im Leben hat. Das können wir gar nicht ermessen. Das sind wirklich ‚mind changer‘, da passiert wirklich viel.

Und: „Welche Wunschgebete wir auch immer an den Buddha richten, sie werden genau so in Erfüllung gehen.“
– Testet das mal! Ich bin immer wieder überrascht. – **In der Lehre über die Qualitäten von Mañjuśrīs reinem Land heißt es: „Alles ist durch Umstände bedingt und hängt vollständig vom eigenen Bestreben ab. Worum auch immer wir bitten, wir werden das entsprechende Ergebnis erhalten.“**

Ich habe schon viele Überraschungen erlebt. Ich lade euch wirklich ein, das mal zu testen. Es kommt natürlich darauf an, dass es aufrichtig ist und von Herzen kommt, aber dann passieren ganz wunderbare Dinge.

Dann machen wir in dieser Sadhana genau das, was im Avataṃsaka Sūtra steht, wir beten, wir bringen Opfergaben dar. Das Ganze ist in ein siebenteiliges Gebet geformt. Das ist ein Standard in der MahāyānaTradition:

SIEBENTEILIGES GEBET

Aus großem Mitgefühl nimmst du dich dieser stürmischen, degenerierten Welt an und machtest fünfhundert kraftvolle Wunschgebete. Du wirst gepriesen wie der weiße Lotus, und wer deinen Namen hört, wird nie wieder zurückfallen. Äußerst mitfühlender Lehrer, vor dir verbeuge ich mich.

Das ist der erste Teil, eine Ehrerbietung mit den vorgestellten Verbeugungen. Wir stellen uns vor, dass unzählige Ausstrahlungen von uns selbst Millionen von Verbeugungen ausführen. Ich darf mir vorstellen, dass alle Lebewesen eingeladen sind, sich mit mir zu verbeugen.

Ich bringe all die Tugenden von Körper, Rede und Geist von mir und anderen dar, zusammen mit all unserem Besitz, visualisiert als Samantabhadra Opferwolken.

Alles, was mir einfällt, das ich darbringen könnte, was mit Körper, Rede und Geist zu tun hat, mit der Natur, mit unserem Besitz; alles, was mir gehört und was mir nicht gehört, alles kann dargebracht werden, von mir selbst und von allen Lebewesen. Genauso wie bei den Verbeugungen sind es nicht nur Ausstrahlungen von mir selbst, die sich verbeugen.

Mit herzgefühltem, heftigem Bedauern bekenne ich jede einzelne meiner schädlichen Handlungen und Übertretungen, die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.

Das ist so hilfreich, wenn wir uns erlauben, zu einem echten Bedauern, Bereuen zu kommen; für all die Handlungen, durch die wir Stress in diese Welt gebracht haben, wo wir anderen Schaden zugefügt haben. Es bleibt nicht beim Bereuen und Bedauern, sondern es geht dann über in den Entschluss, nicht wieder so zu handeln. Wir rufen die Zuflucht an, wir entwickeln Bodhicitta und setzen die heilenden Kräfte frei, die dazu führen, dass wir nicht wieder so handeln, denn wir werden leicht rückfällig.

Über alle heilsamen Handlungen der edlen und gewöhnlichen Lebewesen, angesammelt in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, freue ich mich.

Die Mitfreude an all dem Wunderbaren, was andere tun, ist so eine starke Kraft und ein Riesenmotor für unsere Praxis. Was wir selbst nicht tun können, daran können wir uns freuen, wenn es andere tun. Was wir selbst nicht praktizieren können, freuen wir uns, dass andere praktizieren, und, und, und... Gelegenheit zur Mitfreude können wir ja hundertfach, tausendfach finden. Wir freuen uns an jedem Lächeln, an jeder Begegnung, die wir beobachten, an der Aufmerksamkeit, mit der alle da seid, an der Stille, die eintritt. Überall können wir uns mitfreuen. Das ist unglaublich!

Bitte drehe das Rad der tiefgründigen und weiten Dharma-Lehren unaufhörlich in allen Richtungen!

Wir bitten den Buddha, den wir vor uns visualisieren, weiterzumachen mit dem Dharma-Unterricht. Das setzt eine starke, positive Kraft frei. Tiefgründig, weil die Lehren der Weisheit uns wirklich in die Tiefen der Seins-Erkenntnis führen. Die Dharma-Lehren sind weit, weil sie alle Lebewesen umfassen und für alle Lebewesen überall gedacht sind. Das ist das Mitgefühl. Die Weite ist das Mitgefühl, das zu allen Lebewesen geht, und die Tiefe ist die Weisheit, die mit dem Gewahrsein bis in die tiefsten, feinsten Ursachen für Leid geht – wie der Ozean, tief und weit!

Dein raumgleicher Körper des zeitlosen Gewahrseins verweilt frei von Übergang und Wandel in den drei Zeiten. Nur in der Wahrnehmung anzuleitender Lebewesen zeigen sich Geburt und Tod. Mögest du dennoch stets deinen Ausstrahlungskörper erscheinen lassen.

Das ist die Bitte, immer zu verweilen. Im Mahāyāna ist sie typischerweise mit der Reflexion verbunden, dass der Buddha eigentlich nie gestorben ist, er ist ohnehin immer da. Denn der eigentliche Buddha ist nicht der Buddha in Fleisch und Blut, sondern das Erwachen, das er kontaktiert hat, in dem er aufgegangen ist, in dem wir alle aufgehen. Wir nennen das den Dharmakāya, den Wahrheitskörper. Das ist dieser raumgleiche Körper des zeitlosen Gewahrseins – Sanskrit: *Jñānakāya*, Tibetisch: *yeshe-ku* –, dieser Körper zeitlosen Gewahrseins. Da gibt es kein Geborenwerden und Sterben. Das ist die immer vorhandene, erwachte Geistesdimension. Dieser Buddha stirbt nicht. Deswegen ist es unnötig zu bitten, dass er für immer verweilt. Und dennoch sagen wir: „Bitte erwachte Dimension des Seins, manifestiere dich immer wieder mit Ausstrahlungskörpern, damit wir dich auch anfassen können! Kommt immer wieder unter uns!“, damit es spürbar, hörbar, fassbar wird, was mit Erwachen eigentlich gemeint ist, egal um wen es sich dann handelt. Auf der Dharmakāya-Ebene brauchen wir uns keine Sorgen zu machen. Diese Ebene von Buddha ist immer da. Aber die Ausstrahlung des Mitgefühls braucht es, denn wir wenig bewussten Lebewesen brauchen Vorbilder. Wir brauchen spürbare Inspiration. Da reicht es nicht aus, dass diese offene Seins-Dimension immer da ist. Wir brauchen Brücken. Stellvertretend durch den Buddha bitten wir also die Erwachten, immer wieder solche Brücken zu sein.

Mögest Du, König des Dharma, für immer erfreut sein durch das Heilsame, das ich zum Wohl aller Lebewesen, die den Raum füllen, in den drei Zeiten ansammle, und mögen alle die Ebene des Siegreichen “Herrn des Dharma” erlangen.

Das ist die Widmung: Ach, möge durch all das Heilsame, was hier entstanden ist, der Buddha und all die Erwachten erfreut sein und mögen alle Lebewesen dadurch selbst Buddhas werden. Dann kommt noch ein Schluss-Absatz:

Voller Güte und mit besonderem Mitgefühl sorgst Du für uns führungslose Lebewesen dieses degenerierten Zeitalters. In dieser Welt und Zeit sind alle Manifestationen der Drei Juwelen Deine erleuchtete Aktivität und so bist Du die eine, unvergleichlich erhabene Zuflucht. Wir beten zu Dir aus der Tiefe unseres Herzens, voller Vertrauen und Zuversicht: Vergiss nicht die großen Versprechen aus vergangenen Zeiten – aus den Zeiten, als der Buddha noch als Bodhisattva unterwegs war – und halte uns in Deinem Mitgefühl bis zur Erleuchtung.

Das schließt dieses Gebet ab. Es ist auf Sūtra-Ebene; ein klassisches, siebenteiliges Gebet mit Anrufung zum Schluss. Und danach kommt die

DHĀRAṆĪ-REZITATION

Wir konzentrieren uns voller Zuversicht auf die Form des Buddha und stellen uns vor, dass er tatsächlich vor uns ist und rezitieren dann diese Dhāraṇī, diese Rezitation, so oft wie möglich. Die Übersetzung der Dhāraṇī:

Erhabener Lehrer, Bhagavān, Tathāgata, Arhat, vollständiger, vollkommener Buddha, glorreicher Siegreicher, Mächtiger der Śākyas, Dir erweise ich Ehrerbietung. Dir bringe ich Gaben dar! Zu Dir nehme ich Zuflucht!

Es haben schon so viele Millionen Tibeter genau in dieser Form rezitiert. Wir können das Tibetische rezitieren, wir müssen aber nicht, ihr könnt es auch in Deutsch rezitieren.

Lama tönpa tshomdändä deschin shegpa dratschompa yangdagpar dsogpe sangye päl gyalwa schakya tubpa la tshag tsäl lo chö do kyab su chi'o.

Um seinen Weisheitsgeist in einer einfacheren Form anzurufen, rezitieren wir dann so oft wie möglich die folgende Dhāraṇī, die im kurzen Prajñāpāramitā-Sūtra, dem Herzsūtra, gelehrt wird. In diesem berühmten Herzsūtra steht das Mantra:

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVĀHĀ (SOHA auf Tibetisch)

Wir können das ein paar Mal rezitieren und dann als Hauptpraxis das etwas kürzere Mantra, in dem das TADYATHĀ weggelassen wird:

OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVĀHĀ

Damit treten wir ein in die Meditation des Nicht-getrennt-Seins des Buddha. Wir haben hier die Möglichkeit, aus der Vor-uns-Visualisation in ein Mitschwingen hineinzukommen, wo wir die Grenzen nicht mehr aufrechterhalten.

Wir gehen in die Qualitäten des Buddha hinein. Und so schreibt Mipham Rinpoche auch: Rufe dir dabei die Qualitäten des Buddha in Erinnerung und konzentriere dich mit einem Geist voller Vertrauen einsgerichtet auf die klare Visualisation seiner Form. Durch die Kraft der Rezitation der Namen des Buddha – das sind die Namen, die verschiedenen Titel des Buddha, die wir in der Dhāraṇī rezitieren – und seiner Dhāraṇī stelle dir dann folgende Antwort vor:

Wir haben also eine Weile meditiert, diese drei Rezitationen gemacht – vorwiegend die letzte – und stellen uns dann vor:

Aus dem Körper des Buddha strömen vielfarbige Lichtstrahlen des zeitlosen Gewahrseins, deren starkes Leuchten alle Verdunkelungen von uns und anderen vertreibt und alle echten Qualitäten des Weges im Großen Fahrzeug hervorbringt, sodass wir die Ebene erlangen, von der aus wir niemals mehr in Saṃsāra zurückfallen.

Das ist eigentlich dasselbe, was wir schon die ganze Zeit visualisieren. Wir stellen uns vor, dass wir in diesem Einflussbereich sind, in dieser immer stärker werdenden Aura des Buddha. Das vielfarbige Licht besteht vor allen Dingen aus den fünf Farben, die für die fünf Buddha-Familien stehen: weiß, blau, gelb, rot und grün. Aber alle Farben des Regenbogens sind willkommen. Dieses vielfarbige Licht lässt in uns den Geist immer freier und weiter werden. Alle Verdunkelungen und Schleier lösen sich auf, und die innewohnenden Qualitäten kommen dank des Vertrauens zum Vorschein: Liebe, Mitgefühl, Freigebigkeit und so weiter. Alle Qualitäten des Geistes! Damit können wir in die Meditation eintreten, denn irgendwann spüren wir: „Jetzt ist es gut.“ Wir lassen das Visualisieren sein, es löst sich alles auf, und wir verweilen einfach in Meditation. Dafür ist diese liegende Acht im Text. Wir machen nichts mehr. Wir haben unseren Guru-Yoga praktiziert, keine Vorstellung mehr, nur noch Sein. Das ist die Nachwirkung unserer Praxis; sie wirkt nach und macht die Meditation ganz leicht. Mipham Rinpoche schreibt:

Praktiziere auf diese Weise eifrig so gut du kannst. Es ist vortrefflich, wenn du zwischen den Sitzungen Maṇḍala-Gaben und dergleichen darbringst und Sūtras deiner Wahl rezitierst, wie die Lobpreisung des Buddha, Weißer Lotus des Mitgefühls, Lalitavistara, – Geschichten von Buddhas Leben – JātakaGeschichten – Geschichten von seinen vorherigen Leben – oder die einhundertacht Namen des Tathāgata – des Sogegangenen. Widme deine Quellen des Heilsamen dem unübertrefflichen Erwachen und rezitiere Wunschgebete.

Und hier wurden bereits Wünsche und Widmungen eingefügt:

Mögen ich und jedes einzelne Lebewesen in jeder Hinsicht genauso werden wie alle Buddhas und ihre Erben – von gleicher erleuchteter Intention, Aktivität, Streben, Weisheit, Liebe und Fähigkeiten, durch die sich unübertreffliche Weisheit manifestiert!

Durch den Segen des Buddha, der die drei Körper verwirklicht hat, durch den Segen der stets gleichbleibenden Wahrheit der Natur aller Dinge und durch den Segen der geeinten Ausrichtung der edlen Saṅgha, mögen diese Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen!

NACHWORT

Hier gibt uns Mipham Rinpoche noch zusätzliche Instruktionen.

Im Allgemeinen erinnere dich bei allem, was du tust - ob du in Bewegung bist, gehst, schläfst oder sitzt – immerzu an den Buddha. Selbst nachts, wenn du schlafen gehst, stell dir vor, dass die Ausstrahlung von Buddhas Form den gesamten Raum in alle Richtungen erleuchtet, sodass er so hell erstrahlt wie bei Tageslicht.

Ahme zu allen Zeiten die Handlungen des Buddha nach – geh also wirklich in den Fußstapfen des Buddha – vom ersten Moment an, als er den Erleuchtungsgeist erzeugte – also werde ein Bodhisattva so wie er –, und folge dem Beispiel der Buddhas und großen Bodhisattvas – und Bodhisattvis – der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Halte deine Verpflichtung gegenüber dem kostbaren Bodhicitta aufrecht, lass es niemals ins Wanken geraten und übe dich so viel wie möglich im Verhalten der Bodhisattvas im Allgemeinen und in der Praxis von Geistesruhe (Śāmatha) und Intuitiver Einsicht (Vipaśyanā) im Besonderen, um die Freiheiten und Vorzüge dieser menschlichen Existenz sinnvoll zu nutzen.

Verschiedene Sūtras sagen, dass man allein durch das Hören des Namens unseres Lehrers, des Buddha, mit Sicherheit schrittweise auf dem Pfad zur großen Erleuchtung voranschreiten wird, ohne je wieder zurückzufallen.

Was die Sūtras nicht sagen, ist, dass man den Namen mit Vertrauen hören sollte. Wenn das Hören des Namens ein Vertrauen auslöst, entsteht diese Verbindung. Wenn man ihn nur so mal hört, oder eine Buddha-Figur im Garten aufstellt als schöne Dekoration, ist es nicht sicher, dass man dadurch wirklich zum Erwachen kommt. Aber wenn es mit Vertrauen geschieht, wenn man anfängt, vor dieser Buddha-Gartenfigur Blümchen zu pflanzen, dann riskiert man schon, Schritte auf dem Weg des Erwachens zu machen. Deswegen bin ich nicht so ganz gegen diese Gartenzwerge in Buddha-Form.

Ebenso wird gesagt, dass die oben offenbarte Dhāraṇī die Quelle aller Buddhas ist. Durch die Kraft des Entdeckens dieser Dhāraṇī hat der König der Śākyas selbst Erleuchtung erlangt und Avalokiteśvara – Chenresig – wurde durch sie der Unübertroffene unter den Bodhisattvas.

Einfach nur diese Dhāraṇī zu hören, baut gewaltige positive Kraft auf, reinigt alle karmischen Verdunkelungen, und es treten keine Hindernisse mehr auf. So lehrt es die kurze Prajñāpāramitā – das Herzsūtra.

Das bezieht sich auf das Mantra TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVĀHĀ. Dieses Mantra wird hier die Dhāraṇī genannt.

Weitere Belehrungen sagen, dass das einmalige Rezitieren dieser Dhāraṇī alle schädlichen Handlungen, die man in 800.000 Weltzeitaltern angesammelt hat, reinigt. Es heißt, dass sie solch grenzenlose Qualitäten besitzt und die heilige Herzessenz des Buddha Śākyamūni ist. Die Methoden, um Vertrauen zu entwickeln, und die Praktiken von Geistesruhe und Einsichtsmeditation werden an anderer Stelle erklärt.

Das hat Mipham Rinpoche nicht mehr hier reingepackt, weil er weiß, dass das oft genug an verschiedensten Stellen unterrichtet wird. Jetzt noch der Kolophon:

Die Absicht, diesen Text zu verfassen, entstand aufgrund der beharrlichen Ermutigung durch Ōn Orgyen Tenzin Norbu, einen Halter des Schatzes des dreifachen Trainings, der seine Bitte mit dem Darbringen glückverheißender Substanzen verband. Vor kurzem sandte derselbe Ōn Rinpoche den Tulku Jigme Pema Dechen mit Geschenken aus Gold und anderen glückverheißenden Substanzen. Dieser – der Bote Tulku Jigme Pema Dechen – sagte: „Bitte schließe den Text bald ab!“

Auf Drängen dieser beiden großen Meister habe ich, Mipham Jamyang Gyatso, ein Nachfolger Śākyamūnis, der unfehlbares Vertrauen in den vortrefflichen Lehrer hat, aber in diesem End-Zeitalter – in diesem degenerierten Zeitalter – nur dem Namen nach ein Dharma-Lehrer ist, diesen Text verfasst in Püntsok Norbu Ling, am Fuße des Berges Dsa Dordje Pentschug. Er wurde am achten Tag des Monats der Wunder im Eisen-Ratte-Jahr (im Jahr 1900 u.Z.) vollendet.

Möge dieser Text den Lehren und Lebewesen fortwährend, ohne Unterbrechung und auf wundervolle Weise von Nutzen sein! Mögen alle, die ihn sehen, hören, daran denken oder auf irgendeine Weise damit in Berührung kommen, wahrhaftig den unvergleichlichen Segen unseres Lehrers, des Herrn der Weisen, empfangen.

Ich möchte Lotsawa House meinen Dank ausdrücken. Diese internationale Webseite arbeitet vor allem auf Deutsch, Englisch und Französisch, aber auch in anderen Sprachen. Sie stellen Übersetzungen gratis ins Internet. Dieser Praxistext basiert auf diesem Text, der allerdings, was die deutsche Übersetzung angeht, aus dem Englischen übersetzt wurde; Die Erstübersetzung ist von Kirsten Czechor und Karin Behrendt auf der Basis der bestehenden Versionen von Tulku Thondup Rinpoche und der Padmakara-Übersetzungsgruppe, die allerdings in Englisch gearbeitet haben. Erst wollte ich den Text einfach so lassen, wie sie ihn ins Internet gestellt wurde, aber dann habe ich damit praktiziert und den tibetischen Text angeschaut. Dabei habe ich bemerkt, dass sich ein paar Fehler eingeschlichen haben, und habe den Text leicht korrigiert. Mit Friederike, die seit kurzem für den Norbu-Verlag arbeitet, haben wir den Text so gestaltet, wie ihr ihn jetzt vor euch habt. Wer den tibetischen Text mit Lautschrift haben möchte, braucht nur diesem Link zu folgen. Dort habt ihr auf Deutsch, Englisch und Französisch den kompletten Text. Ich habe diese Übersetzung nur auf Deutsch zur Verfügung gestellt, weil ich denke, wir praktizieren zusammen in unserer Muttersprache. Das ist Ausdruck von diesem zeitgemäßen Buddhismus, dass wir das Tibetische, obwohl es zusammen mit Sanskrit und Pali die absolute Referenzsprache ist, ein bisschen in den Hintergrund treten lassen.

Wie wir mit dem Material dieses Grundkurses arbeiten

Obwohl wir in dem Kurs nur die Grundlagen bearbeiten, ist das Material so reichhaltig, dass manche das Gefühl haben, nicht noch mehr aufnehmen zu können. Obwohl ich versuche, die Dinge einfach zu erklären, ist es so ein bisschen ‚Unterricht auf Halde‘. Ihr bekommt Input, Informationen, die noch gar nicht alle integriert werden können; das geht gar nicht. In der Zeit nach dem Kurs könnt ihr euch damit beschäftigen. Ihr nehmt euch ein Thema, das euch inspiriert, konzentriert euch darauf, folgt den Literaturhinweisen. Ihr braucht nur im Internet einen zentralen Begriff einzugeben und bekommt eine Fülle von Informationen. Schaut in der bewährten Literatur, lest jeden Tag einen Absatz, damit ihr euch erinnert, und das Gelernte sich in eurer Praxis auswirken kann.

Die Auswirkung des Gelesenen oder dem nochmal Nachgehörten ist nicht immer direkt. Es ist nicht so, dass ich sage: „Jetzt höre oder lese ich nochmal über die Vier Edlen Wahrheiten und dann praktiziere ich das in der Meditation.“ Manchmal geht da, man nimmt sich zum Beispiel vor darauf zu achten, wo Anspannung ist, wo die Ursachen dafür liegen, und setzt das sehr direkt um. Aber bei vielen Unterweisungen, wie zum Beispiel dieses schwer zu erfassende Bodhicitta, funktioniert das nicht in dieser Weise. Bodhicitta ist einfach nur ein angeregtes Herz. Unser Seinsstrom ist angeregt von dem, was wir über Bodhicitta hören und lesen, und ohne dass wir genau wissen wie, verändert das die Art, wie wir praktizieren. Dann gibt es Methoden, zum Beispiel die Vier Unermesslichen, da nehmen wir uns einen Satz vor und kontemplieren darüber. Wir arbeiten uns durch die Themen und arbeiten zum Beispiel mit den Stichwörtern – Vier Unermessliche, Vier Grenzenlose, Vier Brahmavihāras. Wir arbeiten uns anhand dieses Themas durch die Literatur, entsprechend der verschiedenen Querverweise und vielleicht verbringen wir die ganze Zeit von jetzt bis August nur mit den Vier Unermesslichen. Das wäre wunderbar, es gibt nichts anderes zu tun. Die Vier Unermesslichen sind die Zuflucht, das ist, wo Bodhicitta zu finden ist. Dann merkt ihr, dass sich das Thema rundet, Integration hat stattgefunden. Und leider, bevor ich mich noch den anderen Themen zugewendet habe, kommt schon der Augustkurs. Der kommt dann auch noch zu früh. Dieses Gefühl werdet ihr dann vielleicht haben. Aber wenn wir warten würden, bis alle, die teilnehmen wollen, alle Inhalte aus dem ersten Kurs integrieren haben, würden wir uns nicht so schnell wieder treffen. Denn im ersten Kurs ist eigentlich schon alles gesagt. Eigentlich wurde schon der ganze Weg in diesem ersten Grundkurs beschrieben. Also reduziert die Ansprüche an euch selbst. Hier wird viel geteilt, viel aufgenommen, immer noch in einer möglichst einfachsten Form. Wenn ich mir nur anschau, was Gampopa dazu sagt, wenn ich die langen, sehr vielfältigen Erklärungen zu Bodhicitta sehe, denke ich mir, davon sind wir noch weit entfernt. Einige von euch haben vielleicht die Kraft und genug Platz, um sich mit mehr Details zu beschäftigen. Aber die meisten von euch brauchen jetzt erstmal nur die Grundstruktur. Wir haben hier das Wesentliche angesprochen. Und da gibt es etwas Wunderschönes: Alles, was jetzt gesagt wurde, wird sich wiederholen. Es wird in Nuancen und aus verschiedenen Blickwinkeln immer um dasselbe gehen. Es wird um genau diese Themen gehen. Und es wird uns klarwerden, dass alles, was jetzt folgt, immer Variationen über dasselbe Thema sind. Dadurch wird es leichter. Ich würde behaupten, der erste Kurs ist der schwierigste, der herausforderndste, weil wir mit all diesen Themen neu in Berührung kommen. Danach werden die weiter ausgeführt und das Verständnis verdichtet sich. Ich hoffe, ich kann euch damit ein bisschen Mut machen.

Zudem wollte ich euch auch zu verstehen geben, dass mir natürlich bewusst ist, dass ihr auf vielen Ebenen angesprochen seid, von der faktischen Information über die emotionale Ebene bis zu der tiefen spirituellen Inspiration und zu dem Infrage stellen eures bisherigen Lebens. Es werden da so viele Bereiche angesprochen. Wir werden uns darum kümmern. Ein Ort, wo diese Integration stattfinden kann, sind diese Gruppen. Es ist für mich unglaublich schön, dass offenbar alle, die es probiert haben, in einen ganz fruchtbaren Gruppenaustausch gefunden haben. Ich bin sehr inspiriert, wenn ich durch eure Gruppen gehe und merke, welch solidarische Atmosphäre, was für ein offenes Ohr da füreinander herrscht. In dieser Form machen wir weiter, diejenigen, die möchten, auch zwischen den Kursen. Einige von euch wissen schon, dass sie zwischen den Kursen keine Zeit haben und dann hier in Titisee wieder dabei sein werden. Das geht auch. Aber wenn ihr könnt, setzt diese integrative Arbeit des Voneinander-Lernens und selber den Dharma zu formulieren auch in der Zeit zwischen den Kursen fort. Das ist sehr hilfreich für die Integration. Ihr fühlt euch dann auch nicht so alleine. Nicht nur mit euren Fragen, sondern mit eurer Unsicherheit, ob ihr denn genügt. Einige haben das Gefühl, nicht ausreichend vorbereitet zu sein, um das alles zu hören und aufzunehmen. Vielleicht ist es nicht genug, aber wenn ihr hört, dass es den anderen genauso geht, ist das extrem entspannend. Seid gemeinsam unterwegs. Man kann fast sagen, dass ihr als Gruppe mehr von dem aufnehmen und halten könnt, als was ihr als Einzelne aufnehmen und halten könnt. Innerhalb der Gruppe könnt ihr an die Erfahrungen der anderen andocken und euch damit besser verstehen; und besser verstehen, wie andere den Weg gehen. Es ist eine unglaublich reiche Möglichkeit, mit den Erfahrungen der anderen auf dem Dharma-Weg in Berührung zu kommen. Deswegen ist auch ein wichtiger essentieller Teil dieses Grundkurses, dass möglichst viele von euch in diesen Gruppen unterwegs sind, zu eurem eigenen Wohl.

Ich bin euch sehr dankbar, dass ihr euch mit so viel Vorschussvertrauen in diese Gruppen hineingewagt habt. Ich bin fast nur Leuten begegnet, die vorher Vorbehalte hatten. Und jetzt begegne ich nur Leuten, die dankbar sind, dass sie teilgenommen haben. Es mag Ausnahmen geben, von ihnen höre ich natürlich seltener, aber ich schaue, dass ich möglichst viele von euch frage, wie es euch geht. Tatsächlich scheint sich diese schöne solidarische Atmosphäre zu einem guten Austausch entwickelt zu haben. Das ist für mich sehr wichtig, damit dieser Grundkurs über die nächsten Jahre tatsächlich gute Früchte trägt. Wir arbeiten also ein bisschen auf Halde und es ist gut zu wissen, dass nicht alles gleich integriert werden kann. Für jede Psyche wäre das eine Überforderung. Diejenigen von euch, die schon ganz lange unterwegs sind, haben im Kurs vielleicht ein paar Aha-Momente, ein paar Aspekte werden noch feiner gespürt. Dann ist es schon möglich, alles zu integrieren.

Also macht euch keine Gedanken, wie das läuft. Vertraut eurer Buddhanatur, die kann das alles aufnehmen. Ich mit meinem Verstand, mit meinem Intellekt und meinen Mustern habe echt Mühe, das sprengt meine Vorstellung von mir selbst. Aber da drinnen, die Buddhanatur, die ist völlig entspannt, die sagt: „Endlich sagt’s mal jemand. Ich wollte es dir immer schon sagen, aber du hast ja nicht zugehört. Jetzt mach dich mal ein bisschen auf, entspann mal ein bisschen, alles in Ordnung. Endlich hört mal jemand auf das, was in der Tiefe hier an Potential liegt.“ Die Buddhanatur hat überhaupt keine Schwierigkeiten, das sind nur unsere Muster, die auf der Bremse stehen, die haben echt Mühe. Und dann quietscht es ein bisschen.

Teilnehmer/-in: Gibt es für die Zeit zwischen den Kursen Leitfragen für die Gruppen?

Lama Lhundrup: Erstmal gehe ich davon aus, dass ihr mit denselben Leitfragen arbeitet, die wir schon im Kurs für die Kleingruppenarbeit hatten. Für diejenigen, die mehr möchten, ist die Aufgabe, das Skript durchzuarbeiten, das ich euch im Vorfeld geschickt habe, das auch zur Nacharbeitung dieses Kurses dient. Ich habe noch nie in meinem Leben ein Skript für einen Kurs vorher vorbereitet, das gab’s noch gar nicht. Ich erkenne mich selbst kaum wieder. Es wäre die Aufgabe für die Gruppen, sich dann Themen herauszusuchen und sich beim nächsten Treffen mit diesem Thema zu befassen. Eine Person der Gruppe könnte sich einbringen und aus dem Buch vorbereiten; ein kleines Referat, eine viertelstündige Einführung in der Gruppe halten, aus der Quelle herausfiltern. Dann könnt ihr euch in der Gruppe darüber austauschen und so nährt ihr euch gegenseitig. Es gibt immer ein paar Protagonisten in einer Gruppe, die mehr Energie aufbringen können, mehr Zeit haben als andere und so eine Vorbereitungsarbeit machen können. Im Skript findet ihr zu jedem Thema Querverweise. Ihr habt also jede Menge Material und jeder Unterpunkt ist schon füllend genug für ein ganzes Gruppentreffen. Ich werde keine zusätzlichen Fragen formulieren, sondern ihr könnt an dem Skript entlang gehen und die bereits vorhandenen Fragen nehmen.

Teilnehmer/-in: Tilmann, wenn du jetzt mal so zurückblickst auf dein Praxisleben, was hat dich immer wieder motiviert, weiterzumachen im Dharma?

Lama Lhündrup: Das wird euch vielleicht überraschen: die Freude. Seit den Tagen, wo ich in Freiburg im Kepler-Gymnasium angefangen habe zu meditieren, war es für mich immer ein Genuss, den Dharma zu praktizieren. Sei es in der einfachsten Form als Nichtstun. Es hat mir Freude gemacht, die eigene Verwandlung zu erleben. Ich habe zum Glück meinen ersten Dharmalehrer erst nach zwei, drei Jahren Praxis kennengelernt, sodass ich erstmal unterwegs war ohne den Stress zu meinen, es müsste so oder so gehen. Ich habe mir alles selber zusammengebastelt. Dann traf ich eine Zen-Gruppe ohne Lehrer, dann Gendün, dann Shamar Rinpoche, dann die Vipāśyanā-Lehren. Zum Glück hatte ich schon Freude am Praktizieren, sodass selbst bei diesen richtig stressigen Vipāśyanā-Lehren die Freude immer überwogen hat. Deswegen versuche ich, euch die ganze Zeit zu vermitteln, dass es geht, ohne sich zu überanstrengen. Ich habe mich überanstrengt. Es gibt auch in der Aktivität Momente, wo man normalerweise die Nase voll hätte. Was mich da bewegt weiterzumachen, ist etwas ganz Einfaches: Eine Medizin, die gut wirkt, kann man nicht für sich behalten, das geht einfach nicht. Ich kann mein Herz nicht zumachen. Ich kann nicht sagen, „Jetzt reicht’s“, weil mir eine Medizin geschenkt wurde, die sich Dharma nennt. Das sind diese Unterweisungen, die ich mit euch teile, die es unmöglich machen. Wenn auch nur ein Funke von Freundschaft da ist, ein Funke von Liebe und Mitgefühl für andere, macht es das unmöglich, diese für mich zu behalten. Das ist der Teil der Aktivität. Was meine eigene Praxis angeht, bin ich schon ein ziemlicher Faulenzer. Ja, ich praktiziere zeitlich gesehen vielleicht viel, aber ich praktiziere immer so, dass es mir Spaß macht. Also, ich zwingen mich nicht. Ich habe natürlich zehn, zwanzig Jahre Sadhanas praktiziert, Millionen von Mantren, jegliche Visualisationen ausgeführt, bin durch die ganzen Rituale durch, aber habe immer darauf geachtet, dass es mir Spaß macht. Und es muss auch heute nicht ständig Ritual sein. Ich mache ja wenig Text, aber wenn wir dann zusammen praktizieren und einen Text herausholen, dann ganz mit Herz, dann richtig. So wie kürzlich abends die Śākyamūni-Sadhana. Wenn schon, denn schon. Es war für mich nicht so absolut schwierig, den Weg zu gehen, weil mich dieses Nichtstun von Anfang an begleitet hat und der rote Faden in meiner Praxis ist. Wenn irgendwas nicht mehr lief, habe ich mich immer zurückgleiten lassen in das nichts-tuende Praktizieren. Schon als 18-, 19-jähriger war das meine Grundpraxis, so dass ich mich aus allem Stress rausgenommen habe und einfach gewartet habe, bis die Woge vorbei war. Das ist, wie ich dann mit Schwierigkeiten umgegangen bin. Dann war die frische Motivation wieder da. Soviel mal in Kürze.

Buchempfehlungen:

- Pema Chödrön, „Wie wir leben, so sterben wir“. Im Fluss des Werdens und Vergehens wahre Freiheit finden. Es geht darum, das Leben zu nutzen als Vorbereitung für den großen Übergang. Das war das Thema der ersten beiden Tage.
- Shamar Rinpoche, „Grenzenlose Weisheit“. Ein Handbuch für die Mahāmudrā-Praxis, bearbeitet von Tina Draszczyk. Es geht in gedrängter Form kurz und knackig um dieselben Themen wie in „Mondstrahlen des Mahāmudrā“. Eine hervorragende Zusammenfassung des Mahāmudrā-Meisters Shamar Rinpoche.
- Gampopa, „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ Kapitel 18, Erläuterung des Weges anhand von Pfaden Kapitel 19, Erläuterung des Weges anhand von Stufen
- Mipham Rinpoche, „Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“ Band 3, Kapitel 15-18, ausführliche Beschreibung verschiedener Arten von Weg
- Tilmann Borghardt und Wolfgang Erhardt, „Buddhistische Psychologie“
- Gendün Rinpoche, „Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters“
- Śāntideva, „Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit“ – Bodhicaryāvatāra Kapitel 3, Die Aneignung des Erleuchtungsgeistes