



DHARMA-GRUNDKURS DREI

„Wesentliche Grundlagen“
April 2025

Unterweisungen von

Lama Tilmann Lhündrup

Herzlichen Dank allen, die an diesem Transkript mitgearbeitet haben: Iris Anslinger, Barbara Fischer-Bartelmann, Sabine Boffin, Angela Giesselmann, Rolf-Jürgen Krome und Marion Matschuck (Abschriften), Andrea Popp (Formatierungen) und Ulrike Solzbacher (Lektorat)

Übersicht

I.	Warum und wie üben wir uns in heilsamem Verhalten?.....	4
	Wiederholung der drei Schulungen: Heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit.....	5
	Wiederholung des achtfachen Wegs der Edlen	7
	Wiederholung: Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.	8
	Meditation	8
	Morgen-Meditation	12
II.	Die fünf, acht oder zehn heilsamen Handlungen.....	13
	Erklärung der vorangegangenen Meditation	13
	Die zehn Pfeiler der Dharma-Praxis.....	15
	Die drei unheilsamen und heilsamen Handlungen des Körpers	17
	Die vier unheilsamen und heilsamen Handlungen der Rede.....	19
	Die drei unheilsamen und heilsamen Handlungen des Geistes	21
	Fragen und Antworten.....	25
	Anleitung für die Gruppenarbeit	30
III.	Drei Arten Gelübde: Selbstbefreiungs-, Bodhisattva- und tantrische Gelübde	31
	Selbstbefreiungs- oder Prātimokṣa-Gelübde	31
	Bodhisattva-Gelübde	33
	Fragen und Antworten.....	37
	Meditation	39
	Ein Ausflug durch den Schmuck der Befreiung von Gampopa, Kapitel eins bis zehn	39
	Bodhicitta	42
	Ein Ausflug durch den Schmuck der Befreiung von Gampopa, Kapitel zehn bis siebzehn.....	46
	Die Pāramitās	47
IV.	Das innewohnende Potential: Die Buddhanatur und ihre Qualitäten	49
	Fünf Arten von Potential	50
	Meditation	53
	Fragen und Antworten.....	53
	Vertiefung Buddhanatur	57
V.	Das kostbare Menschenleben	59
	Verschiedene Arten von Vertrauen	61
	Meditation	63
	Fragen und Antworten.....	64
	Anleitung für die Gruppenarbeit	69
VI.	Unterstützung finden und annehmen: Spirituelle Freunde auf dem Weg.....	70
	Meditation	75
	Fragen und Antworten.....	77
VII.	Wie wir lernen - die vier Arten von Gurus	84
	Meditation	90
	Fragen und Antworten.....	90
VIII.	Die Lebensgeschichte von Buddha Śākyamūni.....	92
	Meditation	103

	Fragen und Antworten.....	103
	Der Segensschatz - Buddha-Sadhana.....	107
IX.	Der Wert der spirituellen Gemeinschaft (Saṅgha).....	109
	Meditation.....	117
	Saṅgha als Zufluchtsjuwel	117
	Saṅgha als Gemeinschaft der Praktizierenden in der heutigen Welt	118
	Fragen und Antworten.....	120
	Saṅgha in einem Text von Thich Nath Hanh.....	124
	Fragen und Antworten.....	127
	Meditation.....	130
X.	„Die Lobpreisung des Buddha“ von Nagarjuna	131
	Meditation.....	143
	Fragen für die Gruppenarbeit.....	144
	Fragen und Antworten.....	144
	Meditation.....	147
	Übergänge	148
	Wie wir die Inhalte nutzen können.....	151

I. Warum und wie üben wir uns in heilsamem Verhalten?

Tag 1, 16:00 Teil 1, Audio 1

Herzlich willkommen zu unserem dritten Grundkurs von insgesamt zwanzig, die wir vorhaben. Das klingt wie eine gigantische Nummer, ist eine solide Ausbildung, könnte man sagen und ergänzt die Jahre, die wir uns bereits mit dem Mahamudra befasst haben. Für mich und wahrscheinlich auch für viele von euch ist die Praxis des natürlichen Seins, also das möglichst offene, natürliche Sein, das Herz des Ganzen. Natürliches Sein bedeutet, dass sogar die Subjekt-Objekt-Trennung wegfällt. Also dass wir einfach so sein können, ohne überhaupt noch eine Trennung, eine unnötige Distanz im eigenen Geist zu erzeugen. Das ist das Herz des Ganzen.

Manche würden sich freuen, das Herz des Ganzen einfach mal so in den Alltag transportieren zu können, und dann möge doch bitte Mahamudra sich jetzt in meinem Geist ausbreiten.

Da gibt es gewisse Hindernisse. Wir merken, ja, es geht nur bis an Grenzen, und dann geht es nicht so leicht weiter. Irgendwie stagniert die Praxis. Ich komme in eine gewisse Entspannung, in eine gewisse Offenheit hinein, und dann merke ich, ich bin jetzt seit Jahren eigentlich immer im selben Bereich unterwegs, ohne dass sich wirklich etwas weiter öffnet.

Das hängt mit der Einbettung unserer Praxis zusammen. Das ist kein Fehler der Mahamudra-Übertragung, sondern liegt daran, dass wir uns um anderes in unserer Praxis nicht ausreichend gekümmert haben. Dass wir noch nicht so richtig hingeguckt haben bei bestimmten emotionalen Mustern und dass die im Untergrund kräftig aktiv sind, dass wir uns noch nicht unseren Ängsten zugewendet haben. Dass wir aber auch - und das wird stark Thema dieses Kurses sein - in ichbezogenen Mustern unterwegs sind, wo wir immer noch relativ respektlos mit der Welt umgehen, also mit unseren Nächsten, mit Tieren, mit Pflanzen und überhaupt dem ganzen Planeten Erde. Also wie kann sich die Mahamudra-Praxis des natürlichen Seins entwickeln?

Da braucht es Hingabe an diese erwachte Dimension - wir können sie auch die göttliche Dimension nennen, das ist durchaus okay - dieses zutiefst Gesunde und Heile in uns und in allen Lebewesen. Und es braucht Hingabe nicht nur an eine abstrakte Dimension, sondern konkret an diejenigen, denen wir begegnen, also Hingabe zu den Menschen - das nennt man dann Mitgefühl. Hingabe zu den Tieren, diese Öffnung, diese Bereitschaft, uns auch auf Pflanzen, Gewässer, Berge und Täler, Himmel und die Ozeane einzulassen.

Mahamudra wächst und gedeiht in einem Feld, wo unser Herz sich wirklich durchgehend öffnet und nicht mehr zwischendurch in diese Ich-Zuckungen geht. Jede Ich-Zuckung bewirkt wieder ein Schrumpfen der inneren Weite, die wir eigentlich erleben, wenn wir im Mahamudra unterwegs sind. Aber diese Ich-Sorge, diese Ich-Angst, dieses Ich-Will und Ich-Will-Nicht, das bewirkt immer wieder eine Verengung des inneren Raumes.

Um diese Verengung des inneren Raumes geht es, wenn wir uns jetzt die Grundlagen des Dharmas angucken. Was bedeutet eigentlich Zuflucht? Was bedeutet Bodhicitta? Was bedeuten die zehn heilsamen Handlungen, wozu gibt es die eigentlich? Die stehen ja manchmal ein bisschen unerklärt im Raum. In einem Standardbuch wie von Gampopa „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ kommt eins nach dem anderen, und das folgt mit einer gewissen Logik aufeinander, aber keiner erklärt es einem richtig.

Es geht darum, Hindernisse für das Erwachen auszuräumen, um ganz natürlich frei und mitschwingend in dieser Welt unterwegs zu sein. Das hat sich über die Jahrhunderte in bestimmten Methoden und Leitlinien niedergeschlagen. Der Erfahrungsschatz wurde kondensiert und überschaubar in Gruppen dargestellt und mit Nummern versehen, wie der achtfache edle Pfad oder die drei Schulungen. Was war das noch? Shila, Samādhi, Prajñā, heilsames Verhalten, geistige meditative Stabilität und Weisheit. Man kann auch Ethik, Meditation und Weisheit dazu sagen.

So wurde dieses Wissen darum, wie eine gesunde Entwicklung stattfindet, kondensiert, was toll ist, weil es sich dadurch unterrichten lässt. Wenn etwas so auf den Punkt gebracht wird, lässt es unterrichten, aber dann müssen wir diese kondensierten Punkte wieder entblättern, so als ob wir Samen hätten, die dann aufgehen müssen. Dieses Entblättern geschieht nicht in den Büchern. Heutzutage vielleicht, wo es möglich ist, unendlich lange Bücher unheimlich schnell herzustellen, aber wer liest denn die? Im mündlichen Kontakt wird der Dharma enthüllt. Als ob wir ein Konzentrat hätten, was man eigentlich trinken könnte, aber was ungenießbar ist, solange nicht ordentlich Wasser dazukommt. Das Konzentrat muss aufgehen, dann wird es nahrhaft, dann wird es zu etwas Stimulierendem, Nährendem.

So ist das mit dem Dharma auch. Zum Beispiel das klassische Werk von Mipham Rinpoche: Das Tor zum

Verständnis eines Paṇḍita, das Tor des Wissens ist ein alter Name dafür. Der Titel bedeutet: Das Eintrittstor in das Verständnis von jemandem, der die Wirklichkeit genau kennt. Paṇḍita ist ein ganz hoch Gelehrter in Indien, so wie ein Geshe. Das ist ein Abhidharma-Buch, darauf nehmen wir ja manchmal Bezug. Aber es ist so entsetzlich komprimiert, dass die meisten Leute nach einer, zwei, fünf Seiten sagen, nee, und es wieder weglegen. Abhidharma ist die höchst konzentrierte Ausgabe von Dharma, da wurden die Dinge zusammenkondensiert und sind dann transportabel durch die Jahrhunderte. Alle beziehen sich darauf oder auf Abhidharma Samuccaya oder auf den Abhidharmakośa. Das sind typische Abhidharma-Werke, wo der Riesenschatz des Dharmas komprimiert wurde.

Dieser Prozess fing schon unmittelbar nach dem Ableben des Buddhas vor zweieinhalbtausend Jahren an. Offenbar war Kāśyapa der Übeltäter, der berühmte Mahākāśyapa war der Erste, der solche Zusammenfassungen des Dharmas gesprochen, nicht geschrieben hat, um es den weniger geübten Schülern zu ermöglichen, einen Überblick über die Lehren des Buddhas zu bekommen. Aber das sind so viele, dass einem die Zeit gar nicht reicht, das alles zu lesen und zu hören.

Einzelne dieser Themen, die ich und natürlich auch andere Lehrer für besonders hilfreich halten, entblättere ich in diesem Grundkurs mal auf eine zeitgemäße Art und Weise und versehe das Konzentrat sozusagen mit viel Wasser, damit es genießbar wird. In den zwanzig Grundkursen gibt es pro Kurs zehn Module mit jeweils ein paar Unterthemen. So auch in dieser Woche, die zehn Module unterrichte ich. Das heißt, wir haben in zweihundert Modulen die Essenz, das, was mir rückblickend als das erscheint, was sich in den Jahren bewährt hat. Das sprechen wir im Unterricht an. Zusätzlich zu dem Mahamudra, was wie im Kelch getragen wird, im Zentrum, da wo bei einer Blüte die Energie sitzt, wo die gesamte Kraft geballt ist. Aber die braucht die umgebende Blüte.

Es geht also nicht nur darum, sich mit der Essenz zu befassen, sondern der Same braucht die umgebenden Blütenblätter, die Wurzeln, braucht diese Verwurzelung unserer Praxis. Wir brauchen eine gut verwurzelte Praxis, um dann auch die Früchte des Mahamudra erfahren zu können.

Das war mir nochmal ein Anliegen, daran werde ich wahrscheinlich jedes Mal erinnern, wofür treffen wir uns hier eigentlich? Und der erste Nachmittag ist natürlich der Moment, wo das dann zusammengefasst wird, immer wieder neu. Ich komme mir immer vor, es hätte ich es noch nie erklärt, aber das ist der Bonus der Vergesslichkeit.

Wiederholung der drei Schulungen: Heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit

Ich möchte euch an die drei Schulungen erinnern. Das hört sich ja so an, als ob man Weisheit nur verwirklichen kann, wenn man auch Samādhi hat, also tiefe meditative Stabilität, und die kriegt man nur, wenn man ein heilsames Verhalten hat. So ist die normale didaktische Logik. Heilsames Verhalten ist die Basis: Dank eines aufgeräumten Lebens, wo wir anderen nicht mehr schaden und uns nicht schämen müssen, wo wir uns für unser Verhalten nicht verstecken müssen, Angst vor nichts haben zu brauchen, entwickelt sich Geistesruhe. Die Geistesruhe klärt den Geist, und weil der Geist klarer wird, sehen wir deutlicher und beginnen zu verstehen. Macht Sinn, ist logisch.

Jetzt wollen wir mal kurz darüber sprechen, dass es auch Ausnahmen gibt. Es gibt Menschen, die sich respektlos verhalten und trotzdem Phasen von erstaunlicher Geistesruhe haben. Das ist nicht ausgeschlossen, das gibt es. Es gibt recht respektlose Menschen, die höchst unabgelenkt Unfug machen können. Also unabgelenktes Sein, unabgelenkt präsent zu sein, scheint gar nicht so daran gebunden zu sein. Das können sogar Kinder vor ihrer Spielkonsole. Also unabgelenktes Sein an sich hat nicht direkt mit dem ethischen Verhalten zu tun.

Aber unsere Definition von Samādhi ist ja eine andere: Das unabgelenkte Verweilen im Heilsamen. Nicht in irgendeinem Schrott. Das Heilsame öffnet Herz und Geist und wirkt dann noch heilsam auf die Zirkulation der subtilen Energien. Also auch der Körper ist natürlich mit einbezogen in dieses Heilsame. Dieses unabgelenkte Verweilen im Heilsamen bedeutet, dass wir in nicht-ichbezogenen Räumen der Erfahrung verweilen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern. Wir verweilen in Räumen der Resonanz, des Mitschwingens, des Seins, in denen Herz und Geist offen sind und der Anteil ichbezogener Regungen zurückgeht. Da wird entspannt.

Es ist nicht mehr so, dass ich den Vogel beobachte, sondern es ist, als ob das Zwitschern in mir stattfinden würde. Es ist nicht mehr so, dass ich vor einer Wasserfläche sitze und mich total getrennt von Wasser und

Ufer fühle. Samādhi ist das Aufgehen in Geisteszuständen, wo die greifenden Geistesbewegungen mehr und mehr nachlassen, weniger werden, auch die distanzierenden Geistesbewegungen von Subjekt zu Objekt. Diese Bewegungen werden weniger. Deswegen ist es so heilsam, weil weniger Stress aufgebaut wird.

Wir sind nicht dabei, etwas mit hoher Anspannung zu untersuchen oder ein Ziel zu verfolgen, sondern ganz im Gegenteil, Samādhis sind Zustände, wo die Kontrolle nachlässt und der Geist trotzdem gesammelt bleibt. Das kann er nur, wenn die ichbezogenen Muster, die den Geist immer wieder hin zu den Sinnesobjekten lenken, hin zu den Gedanken, die die Gedankenketten entstehen lassen, entspannt werden.

Jetzt können wir verstehen, dass das genau voraussetzt, dass wir natürlich auch in unserem Handeln solche ichbezogenen Muster entspannen, also dass wir im Alltag so unterwegs sind, dass wir unserer Zimmerpflanze mit Respekt begegnen und ihr vielleicht sogar guten Morgen sagen. Das muss nicht sein, aber ich mache es tatsächlich. Und warum nicht? Also Respekt. Und dass es uns was angeht, ob sie genug Wasser hat oder nicht. Und dass wir schauen, ob unser Nachbar auch schon seinen Kaffee eingesehen hat. Dieses Miteinander, immer wieder dieses Miteinander. Also nicht so stark ichbezogen, dass ich nur an meinen Kaffee und an mein Müsli denke.

Das macht doch Sinn. Das ist eine Grundhaltung, die durchs Leben geht, dass ich nicht auf meinen eigenen Vorteil als das Allerwichtigste bedacht bin. Dass meine Grundhaltung ist, im Wir-Modus unterwegs zu sein. Diesen Wir-Modus nennen wir dann die heilsame Handlung. Dass ich überall, wo ich unterwegs bin, in diesem Wir-Modus erlebe und dass es für mich selbstverständlich wird, dass ich eigentlich gar nicht mein morgendliches Wasser trinken kann, wenn ich nicht vorher meine Pflanze gewässert habe. Ich habe gerade gemerkt, oh, sie hat schon zehn Tage kein Wasser gekriegt, habe den Finger reingesteckt, oh, sie ist ja ganz trocken - da kann ich nicht erst trinken und dann die Pflanze. Die Pflanze kommt zuerst.

Diese Haltung ist normal. Das ist nichts Unnormales, das ist unsere normale Sensibilität, und die darf sich ausweiten in alle Bereiche unseres Seins hinein. Das wird Shila genannt. Dieser Sanskrit-Ausdruck wird mit heilsamem Verhalten oder Ethik oder manchmal leider auch mit Disziplin übersetzt. Shila bedeutet auf Sanskrit, dass es kühlend wirkt. Shila ist eine Einstellung im Sein, die kühlend auf die Hitze der Emotionen wirkt und wird mit dem Schatten eines Baumes in der Mittagssonne verglichen. Heilsames Verhalten als Grundlage für Mahamudra bedeutet also ein Verhalten, das nicht mehr die Emotionen anheizt, sondern Raum gibt, entspannt, in diesem Sinne kühlend wirkt.

Für uns hier in diesen Breitengraden ist kühlend nicht unbedingt so ein attraktives Wort. Es ist hier oft zu kühl, gerade hier oben bei uns ist es eher mal zu kühl als zu warm. Aber das Beispiel kommt aus Indien, und da tut Kühlung not, da wurden die Emotionen mit Hitze, mit Feuer verglichen, das, was verzehrend und austrocknend wirkt. Und da braucht es die Feuchtigkeit des Mitgefühls und die kühlende, innere Haltung, die ich dieses Wir-Gefühl nenne, also unterwegs zu sein mit einem Gefühl für alles, was mich umgibt.

Wenn wir so unterwegs sind, ist klar, wenn wir uns dann zum Meditieren hinsetzen, dass uns das leicht fällt. Wir sind nicht aufgewühlt von dem ganzen ichbezogenen Tralala, was uns den Tag über beschäftigt, sondern wir waren den Tag über im Wir unterwegs. Dann können wir uns sehr leicht in die Meditation setzen und sehr, sehr leicht den Übergang finden.

Wenn das nicht der Fall ist, dürfen wir hinschauen und mal gucken, welche der Gedanken, die mich beschäftigen, sich unnötigerweise um mein eigenes Wohl und Wehe drehen. Dass wir das bemerken. Nicht mit Scham und Schuld und ach, schon wieder so ichbezogen, sondern einfach nur, ich schaue da auch drauf. Die Projekte, die ich unterstütze, sind für alle, sind gemeinnützig, aber wenn sie mich aufwühlen, dann wühlt mich nicht das Gemeinnützige an den Projekten auf, sondern meine Identifikation damit, und da muss ich hingucken. Wie weit ist es für mein Ich-Gefühl wichtig, dass etwas so läuft und nicht anders, und wie ich das finde und nicht finde und haben möchte und nicht haben möchte. Es lohnt sich, da hinzuschauen und das dann zu entspannen.

Dann stellt sich mehr und mehr Samādhi ein. Dann stellt sich ruhiger Geist ein, und klar, dann kommt es zur Weisheit. Jetzt habe ich euch vor allen Dingen den Zusammenhang zwischen heilsamem Sein, also diesem Wir-Sein, und der Geistesruhe, dieser geistigen Weite und Offenheit dargestellt.

Jetzt ist es durchaus so, dass wir manchmal Menschen begegnen, die ganz schön weise sind, ganz schön viel erkannt haben und trotzdem nicht besonders ethisch handeln und irgendwie auch nicht besonders über Geistesruhe verfügen. Das gibt es auch, das muss man einfach mal sagen. Es gibt Schlaumeier, es gibt Menschen, die alles absorbieren, die unglaublich viel lernen, ohne sich je zur Meditation zu setzen, die auch Dharma unglaublich gut wiedergeben können und trotzdem eigentlich keine belastbare Praxis haben, die

unter Umständen sogar Missbrauch treiben und ethisch gar nicht super unterwegs sind. Was ist denn da los?

Die haben eine Fähigkeit, aus Situationen zu lernen, erstmal einfach durch den Kontakt mit anderen, durch das Lesen von Büchern oder von Sachen im Internet. So ein bisschen, als hätten sie einen Chat-GPT-Mind, der unheimlich viel aufnehmen, verarbeiten und wieder ausspucken kann. Das gibt es. Aber wenn diese Menschen sich zur Ruhe setzen, begegnen sie ihrem Affengeist, dem aufgewühlten inneren Geist. Und wenn sie versuchen, an ihrem Verhalten etwas zu ändern, weil sie sensibler werden für das Leid, was sie um sich herum erzeugen, dann merken sie, wie schwierig das ist, in Resonanz zu treten.

Dann fängt die echte Arbeit an, dann fängt der spirituelle Weg erst an. Dann muss im Verhalten aufgeräumt werden, dann muss man überhaupt erstmal lernen zu meditieren, und dann zeigt sich, dass das, was vorher für Mahamudra gehalten wurde, gar kein Mahamudra war. Dass es gar keine echte Weisheit war, sondern angelesene oder gehörte oder durch Kontemplation entstandene Weisheit, aber keine Weisheit, die in der Tiefe transformierend wirkt. Das zeigt sich dann.

So ist das zu verstehen mit diesen drei Schulungen. Die sind nicht so platt, dass man einfach sagen kann, das eine ist die Grundlage, danach kommt das nächste und dann kommt das, und das muss immer so sein. Sondern es gibt Anzeichen für eine spontane Fähigkeit zum Beispiel zu meditieren oder ein großes Seinsverständnis. Das gibt es auch, ohne dass zum Beispiel das Fundament im heilsamen Verhalten so stabil wäre.

Aber das hat alles Auswirkungen darauf, wie authentisch, wie rein dann tatsächlich diese Seinserkenntnis ist, und vor allen Dingen, wie transformierend sie ist. Wenn sie wirklich transformierend ist, entsteht von selbst tiefe Geistesruhe, also die Möglichkeit, unabgelenkt im Heilsamen aufzugehen. Und von selbst hört Mensch auf, anderen zu schaden. Dann wirkt es aus dem Erfahren des Soseins in die anderen Bereiche hinein. Dann merken wir, dass die sich wechselseitig verstärken.

Wiederholung des achtfachen Wegs der Edlen

Das ist der Punkt, wo ich hinwollte. Es wirkt von unten nach oben und von oben nach unten, und dann könnten wir ja auch gleich einen Kreis machen, dann lohnt es sich, die Geschichte im Kreis darzustellen, so wie wir das mit dem achtfachen edlen Pfad gemacht haben. Womit fängt denn der edle achtfache Pfad an? Ansicht, genau, die rechte Sicht. Wenn ihr das den drei Schulungen zuordnen würdet, welche der drei Schulungen wäre das? Prajñā, es fängt mit Weisheit an, genau. Ja, der achtfache Weg fängt schon mit einer ganzen Portion Weisheit an, denn ohne diese grundlegende Weisheit würde ich mich gar nicht auf den Weg machen.

Was ist denn das zweite Glied? Die rechte Absicht, ja, auch Motivation oder Gesinnung genannt, je nachdem, welche Übersetzung wir in der Hand haben. Da geht es um die Herzenseinstellung, die Absicht, die Motivation, das, was uns motiviert. Wo gehört das hin? Auch Weisheit, ja das kann man sagen, diese Art Motivation ist ein Ausdruck von Weisheit, aber tatsächlich würde diese Motivation unter Shīla gehandelt, also unter dem, was uns natürlicherweise einstimmt zu heilsamem Verhalten. Heilsames Verhalten ohne die entsprechende Motivation geht nicht.

Das ist interessant, dieser Faktor kann verschiedenen zugeordnet werden. Er ist Ausdruck von weisem Verstehen. Das weise Verstehen hier ist, dass wir alle zusammengehören, dass wir uns nicht lösen können aus dem abhängigen Entstehen, dass wir alle miteinander in wechselseitiger Abhängigkeit unterwegs sind und dass mitfühlendes Sein das einzig Realistische ist. Alles andere macht gar keinen Sinn. Alles andere schadet in diesem systemischen Denken schlussendlich wieder uns selbst und allen anderen. Das ist schon sehr, sehr spannend.

Wie geht es weiter auf dem achtfachen Weg? Da kommen noch drei Glieder, die auch zu Shīla gehören, rechtes Handeln, rechte Rede, rechter Lebenserwerb. Das ist alles mit heilsamem Handeln in dieser Welt gemeint. Da gehört die Kommunikation mit dazu. Der Buddha hatte das so formuliert, dass die grundlegende Sicht der Dinge, diese Weisheit, mit dieser Motivation, mit dieser Gesinnung, zum Wohle aller unterwegs zu sein, dann notwendigerweise dazu führt, dass ich respektvoll spreche, respektvoll handle und einem Lebenserwerb nachgehe, der ebenfalls so wenig wie möglich Schaden anrichtet und so heilsam wie möglich ist.

Dann kommen die Glieder, die wir der Samādhi-Schulung zuordnen würden. Rechtes Streben, genau. Dann

kommt die Motivation in einer anderen Form wieder, das ist das Streben. Hier geht es jetzt um die Ausrichtung auf Geistesruhe und Einsicht. Dieses Streben, die Ausrichtung auf das heilsame Sosein, aus dem heraus dann die befreiende Erkenntnis wächst. Diese klare Ausrichtung, dieses Streben ist als sechstes Glied Ausdruck des ersten und zweiten Glieds. Da greifen die dann ineinander und beziehen sich jetzt aber ganz konkret in der Meditationssitzung darauf, worauf richte ich beim Meditieren und Kontemplieren meinen Geist.

Die nächsten beiden sind Achtsamkeit und Sammlung, Samādhi, die gehören alle zur Schulung in Samādhi. Das Streben führt dazu, dass wir eine Achtsamkeit entwickeln, da ist das Unabgelenkte mit drin. Und Achtsamkeit wird zu Samādhi. Samādhi ist per se unabgelenkt. Der Unterschied zwischen Samādhi und Achtsamkeit ist, dass Achtsamkeit noch auf Anstrengung beruht, während Samādhi quasi keine Anstrengung mehr braucht. Das sind offene Geisteszustände, die sich dann natürlich einstellen, weil der Geist so vertraut wird damit, im Heilsamen zu ruhen, dass das von selbst stabilisierend wirkt.

In Samādhis sind immer Kräfte aktiv, die diesen Geisteszustand, diese Erfahrung von innen heraus ganz von selbst stabilisieren. In einem Samādhi braucht sich niemand darum zu kümmern, den Samādhi zu stabilisieren. Das ist nur noch bei den etwas flatterigen Eintrittsstufen der Fall. Im eigentlichen Samādhi ruht der Geist in sich selbst, in der Dimension, wo er gerade Zugang hat, also wo es gerade möglich ist, sich hinein zu entspannen.

In diesen Samādhis, so wie der Buddha das verstanden hat, entsteht ein Sehen. Einige von euch erinnern sich an Satipaṭṭhāna, Ānāpānasati, die vierte Gruppe des Untersuchens der Dharmas, wo wir dann beginnen, Zusammenhänge zu erkennen, die Prozesshaftigkeit des Seins wird offenkundig, dass da kein Ich zu finden ist, wird offenkundig, dass es gar keine Kontrolle braucht, dass die Trennung überflüssig ist zwischen Subjekt, Objekt - all diese Dinge werden offenkundig. Und das ist wieder Glied Nummer eins. Damit sind wir bei der Weisheit.

Eigentlich ist nur dieses erste Glied wirklich Weisheit. Bei Motivation, bei dem zweiten können wir diskutieren, wo es hingehört, denn eigentlich ist die Motivation das, was allen anderen Gliedern die Kraft gibt. Eigentlich ist es der Motor für alle, der Impulsgeber für den ganzen Rest. Da sitzt der Saft, dort wo die eigentliche Motivation ist.

Wiederholung: Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.

Deswegen werden wir uns diese Woche auch relativ viel mit Bodhicitta befassen und schauen, wie können wir das ausdrücken, wie können wir Zugang finden zu einer Motivation, die nicht aufgesetzt ist, sondern die aus dem Herzen kommt. Und das Ganze könnten wir zusammenfassen mit diesem berühmten Dreisatz vom Buddha, ein Satz mit drei Nebensätzchen. Der Buddha wurde gefragt, was ist eigentlich deine Lehre? Darauf hat er mit einem Satz geantwortet, der drei Teile hat:

Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.

Das Wort, was er benutzt hat, war wirklich meistern, das kann man sogar als „bezähmen“ übersetzen. Damit meint er die Kleśas. Moderne Übersetzer trauen sich manchmal auch, das zu übersetzen als „öffne“ deinen oder „entspanne“ deinen Geist. Aber tatsächlich steht da ein Wort, was so viel wie bedeutet wie: Einen wilden Geist zu meistern oder zu zähmen. Das ist die Zusammenfassung von allem. Die wird uns diese Woche noch ein bisschen mehr beschäftigen.

Meditation

Tag 1, 16:00 Teil 2, Audio 2

Lasst uns ein wenig miteinander meditieren. Und lasst uns beim Einsteigen in diese Meditation mal ganz bewusst diese Wir-Haltung in den Vordergrund stellen. Ganz bewusst in diesem Sein, in diesem natürlichen Sein, dass wir uns ganz bewusst öffnen für dieses miteinander Sein, Teil des Ganzen sein.

Also ganz in diesem Raum sein, auch wenn wir vor einem Bildschirm sitzen, und dann über die Räume, die wir sehen können, die gedachten Räume jenseits der Mauern mit dazu nehmen. Den Raum oberhalb des Daches hinzunehmen, unterhalb des Fußbodens.

Wenn wir jetzt spüren, wie wir atmen, lasst uns in diesem Miteinander atmen. Ein Miteinander, was

wiederum durch alle vermeintlichen Grenzen hindurch atmet.

Ihr bemerkt vielleicht jetzt, dass wir nur unsere Sicht geändert haben. Wir betrachten unser Hiersein etwas anders. Hiersein, atmen, ohne Grenzen zu verfestigen. Wir haben noch gar keine Motivation entwickelt, irgendjemandem etwas Gutes zu tun. Das brauchen wir auch gar nicht. Es geht vor allen Dingen darum, unser natürliches Verbundensein, Verwobensein zu spüren.

Wir können uns immer wieder mal daran erinnern, in diesem Wir, in diesem verbundenen Sein zu atmen, zu spüren, Räume zu entdecken.

Wir teilen diese Weite des verbundenen Seins mit allen. Wenn wir so auf unsere Gedanken achten, dann merken wir ja, dass immer wieder Gedanken hineingespült werden, die gar nichts direkt mit diesem Erleben jetzt hier in diesem Raum zu tun haben, sondern die durch die Tagesnachrichten zu uns kommen. Stabile Geistesruhe, also geistige Stabilität, meditative Stabilität, bedeutet, dass was auch immer die Denkvorgänge so hineinspülen in unser Bewusstsein, aufsteigen lassen, dass wir genauso offen und verbunden weiteratmen, welche Assoziationen auch immer das auslöst.

Wenn ich an den gerade verstorbenen Papst denke oder das gerade verstorbene Kind im Gazastreifen oder einen russischen Soldaten oder einen hungernden Menschen, oder Menschen, die sich freuen, die genießen - es ist eine Grundhaltung des offenen, verbundenen Seins ohne irgendeine Berührungsangst. Das wäre das Ideal. Da dürfen auch Diktatoren in unserem Geist auftauchen. Da dürfen ganz sympathische Menschen auftauchen. Dieses weite, verbundene, spürende Sein zuckt vor nichts zurück. Es darf alles in diesem weiten, sehr heilsamen Geist auftauchen.

Es ist sehr wohltuend, so ohne ablehnende oder ergreifende Reaktionen zu sein. Dabei hilft es uns, immer weiter zu atmen. Wenn notwendig, kommen wir einfach auf das Atmen zurück. Es ist ein Atmen, emotional gesprochen, eher vom Herzen her oder vom Bauch. Aber es spricht nichts dagegen, auch zu spüren, als würden meine offenen Augen atmen. Als würden die Ohren mit dem Hören atmen. Als würde unser Bewusstsein atmen, in dem diese Gedanken auftauchen.

Immer mal wieder ein sanftes, leichtes Erinnern an dieses Wir.

Ich frage mich, wie es euch wohl geht oder ging jetzt in dieser Praxis. Für mich ist es so, dass mein Geist genauso gut zur Ruhe kommt in dieser Weitung, ins vermeintliche nach außen Gehen, in dieses Verbundensein, als wenn ich nach innen gehe. Es gibt ja auch den entgegengesetzten Prozess, aus den Sinneswahrnehmungen raus sozusagen in den inneren Raum gehen und im inneren Raum ruhen.

Ich habe euch immer wieder so angetippt, so erinnert, jenseits dieser Grenzen zu gehen, ins verbundene Sein, ins Wir. War das für euch auch möglich, darin eine Ruhe und Sammlung zu erfahren? Du nickst, einige auch, da nicken doch jetzt viele. Ich möchte das mal vermerken oder vielleicht ein bisschen unterstreichen: Geistesruhe und Weitung und Öffnung können zusammengehen. Geistesruhe müssen wir nicht unbedingt innen finden, irgendwie im mich noch weiter Lösen von den Sinneseindrücken, mich noch weiter lösen vom Bewusstsein, dass es andere um mich herum gibt. Tatsächlich ist es möglich, das alles einzuladen, verbunden zu sein und verbunden zu bleiben, und darin eine Weite und Ruhe zu erleben.

Dadurch dass jetzt die Hälfte von euch genickt hat, fühle ich mich ermutigt, weiter zu unterrichten. Ich möchte euch auf noch etwas hinweisen: Wir haben unsere Aufmerksamkeit ein wenig gerichtet durch dieses Wir und durch dieses Beispiel, mit einzuatmen, auch über die Wände des Raumes hinauszugehen, übers Dach, über den Fußboden, in die Räume. Das waren ja kleine Hinweise, ein bisschen visualisierend, ein bisschen erspürend unterwegs zu sein.

Es geht nicht darum, irgendwas hinter den Räumen zu visualisieren, sondern nur überhaupt mal wie die Antennen auszustrecken in Räume jenseits des unmittelbar Sichtbaren, des unmittelbar Hörbaren. Etwas, was wir ständig mit unserem Denken tun. Wir sind ständig in Bereichen unterwegs, die nicht direkt mit unserem Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken zu tun haben. Wir brauchen nur an Zuhause zu denken, schon sind wir mit all unseren Sinnen woanders.

Wir haben da etwas genutzt, haben uns an eine Möglichkeit erinnert. Wir haben jetzt nicht irgendwie Mitgefühl entwickelt, aber es war so etwas wie ein Vorgeschmack. Vielleicht braucht man gar nicht mehr zusätzlich Mitgefühl zu entwickeln, wenn wir diese Weite und dieses Empfängliche zulassen. Vielleicht ist dann das bewusste Entwickeln von Mitgefühl gar nicht mehr so weit oder so wichtig. Wir haben ja jetzt nicht

eine riesen Motivation entwickelt, was Gutes zu tun oder Bodhicitta zu üben. Wir haben nur unsere Dimension des Erahnnens geweitet in diesen ganzen Raum hinein, in dem wir gerade sind, und dann sogar darüber hinaus.

Jeder konnte selber schauen, wie weit das geht und was für Gedanken da auftauchen. Ich denke, ihr hattet vielleicht ein paar Gedanken? Ich nehme euer Lachen als eine Bestätigung. Diese Gedanken nehmen wir wieder in dieses verbundene Sein hinein. Ich habe ja extra ein paar Anregungen gegeben aus den News, was die meisten Menschen gerade so beschäftigt. Und da kann man ja sehen, was das in uns macht. Dass das so Regungen, kleine Wellen im Bewusstsein, so assoziative Felder erscheinen lässt, spürbar werden lässt, dann ebbt es auch wieder ab, dann ist vielleicht Ruhe, dann kommt was anderes.

Wir haben eine Praxis der Geistesruhe ausgeführt, in der wir mit einer leichten Veränderung der Sicht gearbeitet haben. Diese leichte Veränderung der Sicht habe ich stimuliert durch dieses Sprechen über Raum und Miteinander, Verbundensein, jenseits der Wände gehen. Und dann war es mir ein Anliegen, in diesem Raum nicht einfach abzuhängen, sondern dass dieser Raum weiter dynamisch sein darf. Dass wir nicht anfangen, diesen Raum auch wieder zu verfestigen, sondern der bleibt dynamisch. Und was ist das Dynamischste, das Normalste in unserem Geist? Das ist doch das Denken, was auch immer an Geistesregungen auftaucht.

Dann habe ich versucht, euch gelegentlich zu erinnern, alles, was kommt, in diesem Wir, in diesem Miteinander, in diesem verbundenen Sein zu spüren und nicht in die Trennung zu gehen, ins Ablehnen, was eine Form der Trennung ist, und das Greifen ist auch eine Form von Trennung, ich greife nur nach dem, wovon ich mich getrennt fühle. Ob ich jetzt freudige Erfahrungen im Geist erlebe oder gerade schwierige Bilder vor meinem inneren Auge auftauchen, alles lässt sich irgendwie in diesem verbundenen Atem durchatmen. Wir brauchen da gar keinen Unterschied zu machen. Wir brauchen nicht die Sicht zu wechseln, bloß weil andere Inhalte auftauchen.

Wir merken das, und wir merken, dass es sich löst, dass es gut tut. Das ist schon der Aspekt der Weisheit, der sich da zeigt. Wir bemerken, dass es eigentlich fast anstrengungslos geht. Ich brauche nur eine kleine Erinnerung daran, weit zu bleiben. nicht in die Trennung zu gehen, und schon wird alles, was auftaucht, ein wenig leichter. Das nennt man eine hilfreiche Sicht. Die bewirkt, dass wir im Erleben eine gewisse Leichtigkeit erleben, dass es leichter wird, dass Dinge einfach so sein können und sich einfach so auch wieder lösen, ohne dass wir viel zu tun brauchen. Da sind wir mit einer hilfreichen Sicht unterwegs.

Manchmal habe ich bei all dem Mühe, noch zu unterscheiden, was jetzt an dem ist Gesinnung oder Motivation - das wäre das zweite Glied im achtfachen Pfad - was ist jetzt Sicht, ist es denn nun Weisheit oder ist es Mitgefühl, was gerade da praktiziert wird? Es kommt alles zusammen. Wir haben eine Einheit erfahren können, ein Verweilen in einer heilsamen Sicht, die uns gut tat, ohne etwas ausgrenzen zu müssen und haben dabei sogar noch Geistesruhe erlebt. So ein entspanntes, offenes, durchlässiges Sein, in dem alles sein konnte. Ich habe jetzt nicht gerade die stärksten Hämmer aktiviert, aber immerhin habe ich doch den Gazastreifen erwähnt und Soldaten, aber auch was Freudiges.

Was hier mit Sicht und mit Motivation, Gesinnung gemeint ist, diese ersten beiden Glieder, und was mit heilsamem Sein, heilsamem Wir-Modus gemeint ist, also heilsames Denken, Kommunizieren und Handeln, das ist alles nicht so schwierig. Das sind nur kleine Verschiebungen in der Art, wie wir in der Welt unterwegs sind, eine Haltungsänderung. Ob die jetzt auf Weisheit oder Mitgefühl beruht oder einfach eine Sicht ist, eine kleine Verschiebung in der Haltung, und schon ist Feind nicht mehr so einfach Feind. Es ist eine kleine Änderung, es wird weiter, es wird einfach verbundener.

Und es ermöglicht mehr Verständnis. Es ermöglicht, dass wir einander in diesem verbundenen Sein deutlicher spüren können, weicher spüren können, ohne direkt mit Schubladen zu reagieren, also mit Benennungen zu reagieren. Darauf möchte ich euch aufmerksam machen, dass wir es eigentlich mit relativ subtilen Verschiebungen in der Sicht und in der Haltung zu tun haben.

Wenn wir den buddhistischen oder überhaupt irgendeinen spirituellen Weg darstellen, klingt das manchmal so wie, hier bin ich mit meinem ichbezogenen Sein, und da entwickle ich das Mitgefühl und da bin ich als Bodhisattva, Bodhisattvi unterwegs. Das wirkt wie ganz entgegengesetzte Welten. Auch wenn Menschen mit mir über Krisen sprechen und was in der Welt so an Herausforderungen los ist, dann ist man in einer Sichtweise unterwegs, wo der Fokus sehr stark auf diese Herausforderungen und Krisen gerichtet ist. Das braucht nur ganz wenig. Es braucht nicht den totalen Gegensatz, sondern nur so ein kleines Verschieben der Haltung, dass wir in diesem Sehen und Kontemplieren der Krisen oder der Herausforderungen in dieses

miteinander Verwoben-Sein gehen und auch einen stärkeren Realitätsbezug herstellen.

Wir merken, gleichzeitig ist so viel mitfühlendes Handeln in der Welt, so viel Verständnis, so viel Unterstützung. Derselbe Soldat, der eben noch geschossen hat, wird sich im nächsten Moment um seinen angeschossenen Kollegen kümmern und wieder im Mitgefühl sein. Das ist nicht so schwarz-weiß. Diese Art des miteinander atmenden Seins schafft es nicht mehr, in schwarz-weiß zu denken. Es gibt nicht die Bösen und die Feinde und die Guten.

Wir merken, weil wir uns darauf einlassen, nicht in Schubladen zu denken und zu fühlen und weil wir uns nicht zurückziehen, kriegen wir eine Vielschichtigkeit mit, die vielen, vielen Nuancen. Eigentlich könnte ich das mit Farben ganz gut ausdrücken. Wir kriegen mit, wie viele verschiedene Farben das Leben hat, unglaublich viele Nuancen. Allein schon hier im Raum die Blautöne und die Beigetöne, so viele Töne. Und das Leben ist genauso. Wir könnten es auch vom Hörsinn her ausdrücken, wie viele feine, verschiedene Melodien und Klänge sich verweben im Leben. Was da alles hörbar wird, wenn wir lauschend unterwegs sind.

Das ist mit diesem verwobenen Sein gemeint, und das ist das Heilsame. Darum ging es dem Buddha damals. Das nannte er voll aufgehen in dieser wechselseitigen Abhängigkeit und wechselseitigen Bedingtheit, dass daraus das Mitgefühl entsteht. Darin entsteht die Weisheit. Da entsteht das Bewusstsein über die leere, nicht fassbare Natur allen Seins. Wenn wir das nicht mit einbeziehen, wird es schwierig. Aber wenn wir es mit einbeziehen und von Anfang an unsere Meditation darauf ausrichten, so in diesem Miteinander mit allem unterwegs zu sein, dann wird es ganz leicht.

Dann brauchen wir nur die Erinnerung in dieses offenere, etwas lauschendere Sein, in dieses etwas schauendere Sein, was die Nuancen wahrnimmt, in dieses Spüren, wenn ich den Körpersinn nehme. Wenn wir den Körper spüren, da sind so viele unaussprechbare Nuancen spürbar. Wie viele Nuancen des Kribbelns ich jetzt gerade im Körper habe. Geht euch das auch so? Allein die Dimension dessen, was vibrierend, kribbelnd im Körper gerade spürbar ist. Meine Unterarme kribbeln anders als meine Fingerspitzen und die Rückseite meiner Hände und die Po-Backen, die Ellbogen vibrieren ganz anders - merkt ihr das?

Jetzt stellt euch mal vor, wir würden so meditieren, dass die ganze Welt unser Körper ist. Dass wir mit gar nichts mehr eine Trennung aufbauen, als wäre das alles unser Körper. Als würde die Welt uns durchatmen und wir mit unserem Atem die Welt durchatmen. Wir würden nicht mehr diese Trennungen aufbauen. Einfach nur perspektivisch. Allein schon hier im Raum das zu tun. Allein schon, dass wir hier im Raum miteinander so wach zusammen sind und es zulassen, vielleicht überhaupt mal zu denken, ich könnte ja mal mit den Blumen atmen. Da lasse ich mich darauf ein, die machen nichts mit mir. Oder mit dem blauen Tuch da unten oder mit etwas, was mich nicht gleich anspringt.

Aber genau so, das meine ich, da trauen wir uns. Es braucht Mut, in dieses Miteinander zu gehen. Unsere Welt krankt daran, dass zu wenige Menschen diesen Mut aufbringen, in diesem Miteinander unterwegs zu sein. Es gibt überhaupt keine Vorschriften, was wir dann zu spüren und zu tun haben. Es geht nur darum, überhaupt einmal zu spüren, überhaupt einmal miteinander zu atmen. Früher war ein Beispiel, wenn ich unterrichtet habe, zusammen mit den Chinesen zu atmen, das war irgendwie am anderen Ende der Welt, aber jetzt laufen sie durch Titisee. Die atmen tatsächlich unsere Luft. Und die Inder auch, da gibt es ja jede Menge. Vielleicht sind es auch Pakistanis, dieses Miteinander passiert ja jetzt vor unserer Haustür.

Wir haben ja jetzt nicht einmal eine Motivation entwickelt. Das ist keine große Sache. Wir haben nicht über Bodhicitta geredet, ich muss dem anderen was Gutes tun, ich muss vielleicht das Leid der Chinesen einatmen und denen richtig gut was rüberbeamten, und den Trump nehme ich mir auch noch vor, damit wir die Welt irgendwie mit einer Riesenmotivation zurechtbiegen. Darum geht es ja gar nicht, da hat niemand was von gesagt, und das wäre vielleicht auch nicht hilfreich.

Das ist vielleicht gar nicht hilfreicher als dieses einfühlsame Spüren, ohne zu wissen, was wir tun sollen. Ohne dass wir da schon einen Handlungsimpuls daraus ableiten müssen. Vielleicht ist das gar nicht notwendig. Es ist gut, eine Weile ohne Handlungsimpuls zu bleiben, ohne irgendetwas zu tun, bis das Spüren so eindeutig wird, dass sich daraus etwas ableitet.

Nach der Einführung heute Nachmittag, wo ich die drei Aspekte Shila, Samādhi und Prajñā angesprochen und wiederholt habe, durchwebe ich jetzt das Ganze noch viel mehr miteinander, sodass ihr merkt, ja, das können wir wie drei verschiedene Aspekte unserer Praxis nennen. Aber eigentlich gehen da Sicht, Motivation, Heilsames und Geistesruhe, Sammlung miteinander so eng zusammen. Für mich ist das faszinierend. Für mich ist das so ein Geschenk zu erleben, dass das, was wir den Dharma nennen, eigentlich

diese eine gemeinsame Essenz hat. Es geht um gar nichts anderes.

Die großen Erkenntnisse von leerer Natur sind darin schon erhalten, von Nichtselbst sind darin erhalten, von abhängigem Entstehen ist darin enthalten, von Mitgefühl und Liebe als Motor der Welt sind darin enthalten, all die Erkenntnisse, nehmt, was ihr wollt – das ist alles darin enthalten. Wir haben daraus ein Verständnis, wie Verstrickung entsteht, wie Leid in der Welt entsteht und wie Lösungen und Erwachen entstehen. Es ist alles drin. Der Dharma ist super einfach. Das möchte ich damit ausdrücken.

Einfach heißt aber nicht, dass er leicht fassbar wäre, sondern er ist subtil wie das, auf das ich gerade hindeuten möchte, das, was wir vielleicht erahnt haben in der Praxis. So subtil. Er geht dann noch weiter in Räume des noch offeneren Erlebens hinein. Aus dieser Resonanz, die in diesem ganz offenen, herzgefühlten Erleben entsteht, da entstehen dann all die Erkenntnisse. Dadurch verstehen wir Ursache und Wirkung. Da verstehen wir, wie Leid entsteht, wie es sich auflöst, also die vier edlen Wahrheiten. Das entsteht alles daraus, und es geht nur darum.

Wenn ich nämlich die nächsten Tage über das heilsame Handeln spreche, dann möchte ich gerne, dass wir dieses Grundverständnis mit hineinnehmen, wenn wir uns die zehn heilsamen Handlungen angucken und vielleicht ein bisschen was von dem Bodhisattva-Gelübde. Da geht es darum, immer wieder die eine Essenz zu entdecken. Da heißt es, nicht töten, Leben fördern, Leben unterstützen. Das sind die Ausformulierungen der einfachen Natur, die es dann annimmt. Aber eigentlich geht es darum, so feinfühlig und im Miteinander unterwegs zu sein, dass Töten sowieso keine Option ist. Dass wir das spüren, dass wir den anderen so spüren, als ob es unser eigener Körper wäre. Darum geht es immer wieder. Lasst uns widmen.

Morgen-Meditation

Tag 2, 9:00 Audio 3

Ich begrüße euch ganz herzlich zur Morgen-Meditation. Schön, dass wir es geschafft haben, hier zu sein. Ich begrüße euch auch auf Zoom, wunderbar dass ihr dabei seid. Wir werden heute vermutlich zwei stille Meditationen machen, in der Mitte gibt es eine Pause.

Die erste Meditation werde ich so ähnlich machen wie das, was wir gestern miteinander geteilt haben. Und dann mache ich eine Meditation, die einen Kontrast darstellt zur Meditation von gestern Nachmittag. Bevor wir beginnen, möchte ich mit euch auf ganz einfache Art die Gebete rezitieren, so wie ich sie auch in meiner persönlichen Praxis rezitiere, nicht in diesem getragenen Ton, sondern einfach gesprochen.

Wir beginnen damit, unsere Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper fließen zu lassen. Der ganze Körper atmet. Unsere Aufmerksamkeit geht bis in die Zehenspitzen, in die Fingerspitzen, bis zum Scheitel. Lasst diese Aufmerksamkeit im Körper ganz breit werden, sodass sie alles füllt, sodass ihr jetzt nicht nur einzelne Punkte spürt, sondern wirklich so den ganzen Oberschenkel, den ganzen Unterschenkel, das ganze Gesäß, den ganzen Bauchraum und so weiter, also eine ganz breitflächige Aufmerksamkeit.

Wir gehen so weit, bis wir das Gefühl haben, wirklich von innen her diesen Umschlag, diese Körperhülle ganz ausgefüllt zu haben, und dass sich die Aufmerksamkeit überall verteilt. Dass wir ganz wach sind, überall empfinden zu können.

Dann lassen wir unser Gewahrsein weiter hinausgehen, über die Körperhülle hinaus. Wir gehen in einen Bereich des Spürens mit noch viel feineren Antennen über den Körper hinaus. Versucht mal, den Raum mit den Menschen oder den Pflanzen, den Mauern um euch herum zu spüren, wie innerlich intuitiv zu erahnen.

Was ihr dabei spürt, ist nicht, dass wir unbedingt etwas ganz präzise wahrnehmen, aber die Bereitschaft wahrzunehmen dehnt sich aus. Wir bleiben nicht mehr in den künstlichen Grenzen unserer körperlichen Präsenz. Es geht drüber hinaus. Wir sind bereit, mehr zu spüren.

Wenn wir jetzt das Sehen und Hören mit hinzunehmen als die Sinne, die deutlich aus unserem Körper hinausgehen, wir schauen und wir hören, zusammen mit diesem ausgeweiteten Körpergefühl.

Wir sind ganz wach und subtil in unserer Wahrnehmung. Im Schauen bemerken wir die Nuancen des Lichts, im Hören bemerken wir ganz feine Klänge, Geräusche, und in der körperlichen Präsenz ist unser Wahrnehmen über die Körperhülle hinaus ausgedehnt.

Lasst uns auch den Geruchssinn nutzen, um die Umgebung zu riechen, zu schmecken. Bis hierher sind wir in der Ausweitung der körperbasierten Sinne unterwegs.

Jetzt nehmen wir den geistigen Sinn hinzu. Die geistige Wahrnehmung, die etwas Raumhaftes hat, geht in die Weite, in die Räume des Erlebens in uns und um uns herum, ohne Unterschied, weit über die Grenzen dieses Gebäudes hinaus.

Wir lassen im geistigen Sinn alles zu, was auftauchen mag, alle Gedanken, alle Assoziationen. Was immer sich zeigt, das zeigt sich in der Weite dieses Erlebens, ohne ergriffen zu werden, ohne dass wir damit kämpfen. Vielleicht so wie Dampf, der sich erhebt und sich in der Weite der klaren Luft wieder auflöst.

Jetzt lasse ich euch ohne weitere Bemerkung eine Weile meditieren in dieser Weite der sechs Sinne. Eine Weite ohne Grenzen und, wenn ihr so wollt, auch ohne Mittelpunkt. Lasst den Geist einfach darin ruhen, darin aufgehen, sich in der Weite sammeln, was eigentlich ein Paradox ist, aber was genau das ist, was gerade passiert. Der Geist kommt in seiner eigenen Weite zur Ruhe.

Es gibt die Möglichkeit, die Haltung zu wechseln, bevor wir mit der zweiten Phase weitermachen. Wir machen direkt weiter. Versucht die Meditation von vorhin noch zu erspüren. Ihr merkt vielleicht noch den Nachklang der Weite, gesammelte Weite.

Diejenigen, die mit offenen Augen meditiert haben, lade ich jetzt ein, die Augen zu schließen, die Atembewegungen zu spüren.

Ich lade euch ein, sozusagen im Inneren unseres Wesens die Stimmungen zu spüren, die feinen, emotionalen Strömungen. Vielleicht bemerkt ihr gar nicht so eine deutliche Gemütsverfassung, sondern einfach nur, dass es innerlich bewegt ist. Vielleicht bemerkt ihr, wie die Aufmerksamkeit ein wenig hineinführt in verschiedene Bereiche des Erlebens.

Da ist zugleich Ruhe zu erleben, da ist etwas Bewegtes, vielleicht sogar Aufgewühltes. Da ist ein bisschen dankbares Erleben zu spüren, und zugleich vielleicht etwas Besorgtes.

Wir bemerken die verschiedenen Nuancen, die Schattierungen unserer Gefühlswelt. Und in diesem inneren Erleben können wir ebenfalls eine Weite entdecken. Vielleicht ist im Moment das entsprechende Bild, als ob wir in der Weite des Ozeans unterwegs wären und Strömungen bemerken. Unterwegs in einem unbegrenzten Ozean. Wir bekommen die tiefen Strömungen mit, die sich aber alle wieder in anderes ergießen, verteilen, auflösen.

Auch hier gibt es nichts zu verbessern, nichts zu korrigieren. Es ist völlig unnötig zu kämpfen und sogar unmöglich, etwas zu ergreifen. Es geht nur ums Zulassen und Erleben.

Zum Schluss der Meditation lade ich euch ein, dieses Erleben der inneren Weite und dieser subtilen, inneren Strömungen zu verbinden mit dem Erleben der äußeren Weite, die wir vorhin praktiziert haben, die Augen wieder zu öffnen, die Sinne ein wenig zu aktivieren, ohne dabei den Kontakt mit der inneren Befindlichkeit zu verlieren. Weiter zu spüren, einfach gesagt, wie es mir geht, oder subtiler ausgedrückt, wie es ist zu sein, während alle Sinne ganz, ganz weit offen sind.

II. Die fünf, acht oder zehn heilsamen Handlungen

Tag 2, 10:00 Teil 1, Audio 4

Ich begrüße euch wieder ganz herzlich, auch auf Zoom. Als Einstimmung singen wir das Tara-Mantra. Die große Mutter habe ich hinter mich gesetzt, die Prajñāpāramitā, das ist sozusagen die Essenz von Tara und von allen Buddhas. Sie wird auch die Mutter aller Buddhas genannt. Vielleicht hilft das ja ein bisschen.

Erklärung der vorangegangenen Meditation

Ich hatte versprochen, kurz zu erklären, wie wir heute Morgen den Geist in der Meditation eingesetzt haben. Der erste Teil war diese Öffnung in die Weite. Wir haben angefangen mit dem Körperbewusstsein, sind mit dem Körperbewusstsein auch über die körperlichen Grenzen hinausgegangen. Wir haben ja auch so einen Sinn, wo wir zum Beispiel Wind und Temperatureinflüsse, die von außen kommen, wahrnehmen können, nicht nur, was innerlich passiert. Wir haben aber viel feinere Gefühle, Wahrnehmungen für eine atmosphärische Wahrnehmung in uns. Wir können ein Gefühl entwickeln, was deutlich mehr ist als nur die normalen Körpersinne.

Wir haben die Augen geöffnet, sind mit dem inneren Sehen in die Farbwahrnehmung, in die Lichtwahrnehmung gegangen, sind auch damit über den Raum hinaus, mit dem Hören ebenfalls. Und wie gestern in der Meditation haben wir es dem Geist dann erlaubt, sich in der Weite wiederzufinden, wo all die Denkprozesse, alles, was von selbst auftaucht, sich von selbst wieder lösen kann. Ein bisschen so wie Dampf, der sich im Himmel verteilt und wieder auflöst. Kaum aufgestiegen, schon wieder aufgelöst.

In dieser Art zu meditieren war die Betonung auf ein sich Öffnen nach außen hin, in das, was wir fürs Außen halten, wohlgemerkt. Das ist auch nur eine Vorstellung mit dem Innen und Außen, aber wir haben mit dieser Vorstellung von Öffnung nach außen gearbeitet, obwohl wir uns ja zu Anfang, das ist auch wichtig, gut im Körper verankert haben. Also da war die Betonung auf Öffnung nach außen, Weite, Raum und darin die Dinge entstehen und vergehen lassen.

Im zweiten Teil der Meditation haben wir wieder mit dem Körper begonnen und sind aber einen Prozess des Fühlens sozusagen nach innen gegangen. Ich habe euch bewusst ermutigt, die Augen zu schließen und immer feiner zu spüren, was eigentlich innerlich subtil los ist. Diese Strömungen, die feinen Befindlichkeiten, die Stimmungen und die vielfältige, nicht zu fassende Dynamik in unserem Sein. Das, was wir innerlich alles erspüren können. Dafür habe ich das Beispiel benutzt, wie Strömungen in der Tiefe des Ozeans, wobei dieser Ozean jetzt kein Ozean ist, wo man dann plötzlich auf den Boden kommt oder Grenzen spürt, sondern ein Ozean ohne Grenzen.

Was ihr in diesen beiden Meditationsvorgehen ziemlich exemplarisch gespiegelt bekommt, sind sehr unterschiedliche Meditationsrichtungen. Es gibt die Meditationsrichtung mit den offenen Sinnen, wo bewusst mit offenen Augen meditiert wird, die Aufmerksamkeit nach außen geweitet und eine Präsenz im Umfeld gespürt wird, wobei sich dann auch das Haften an einem inneren Selbst auflöst in der Weitung des Gewahrseins ohne Grenzen, ohne Mittelpunkt.

Und andere Meditationsrichtungen, wo man sagen kann, dass bewusst sogar die äußeren Sinne geschlossen werden, nicht nur die Augen. Ihr habt, ohne dass ich etwas erwähnt habe, vermutlich außer meiner Stimme kaum noch etwas gehört. Die Stimme braucht ihr, um die Anleitung zu verstehen, aber die Außenwahrnehmung war extrem zurückgeschraubt in der zweiten Form zu meditieren. Dafür wurde die Innenwahrnehmung leichter und auch betont. Wir bekommen mehr von den inneren Dynamiken mit. Die Betonung habe ich da nicht zu sehr auf das Denken, die Denkprozesse gelegt, sondern mehr auf die noch subtileren Gemütsströmungen, diese feinen, subtilen Gefühle von Weite und Enge.

Da bin ich jetzt nicht weitergegangen. Es ging mir nämlich dann zum Schluss darum, dass ihr spüren könnt, wie diese beiden Meditationsformen zusammenkommen können. Mal wird die eine, mal wird die andere für euch hilfreicher sein. Aber schlussendlich geht es darum, dass wir, so wie wir jetzt hier sitzen und einander anschauen, hören, den Körper spüren, gleichzeitig auch der subtilen, inneren Befindlichkeiten gewahr sind. Dass wir mitbekommen, wie sich innerlich unser Erleben gestaltet und wie dabei Gedanken, Assoziationen, Gefühle auftauchen, die sich lösen können, während sie wahrgenommen werden.

Wir brauchen nicht diese beiden Formen zu meditieren gegeneinander auszuspielen, es sind nicht zwei Dinge, die wir ausführen, sondern wir können sie, und das ist die hohe Kunst, gleichzeitig nutzen. Es sind viele Bereiche des Lebens, die gleichzeitig genutzt werden. Wobei die Beschränkung auf das Innere durch das Schließen der äußeren Sinne es ermöglicht, das vermeintlich Innere sehr deutlich zu spüren, und die Weitung ins Äußere es uns ermöglicht, ganz viel mitzubekommen und in hoher Resonanz zu sein mit dem, was in den Situationen so los ist.

Dann bemerken wir, dass diese hohe Resonanz, dieses Mitschwingen mit allem vermeintlich Äußeren im vermeintlich Inneren stets Bewegungen auslöst. Allein schon, wenn ich den Blick von euch hier, von innen im Saal, nach draußen in den recht hellen Himmel wende, allein das schon bewirkt eine feine Gemütsänderung in mir. Das mitzubekommen, wie jeder Klang, jede Farbnuance, jede Bewegung eine Veränderung im inneren Erleben bewirkt, das alleine schon ist Integration von feinstem, inneren Spüren und feinstem Äußeren wahrnehmen.

Jetzt muss ich noch die beiden Begriffe innen und außen aufs Korn nehmen. Wo findet das Erleben dessen statt, was wir sehen, hören, mit unseren feinsten Antennen für die Umwelt wahrnehmen? Irgendwo im Geist, nicht wahr? Ja, das ist richtig, im Gewahrsein. Und wo findet das Erleben statt von dem, was wir das Subtilste unseres Innenlebens nennen? Vielleicht auch im Gewahrsein, vielleicht auch im Geist, nicht wahr? Das vermeintliche Innen und das vermeintliche Außen finden beide statt als geistiges Erleben. Es ist ein geeintes geistiges Erleben.

Der Grund, warum wir innen und außen so unterscheiden: Natürlich passieren außen Dinge und laufen innerlich noch die ganzen Kommentare ab und Gefühle finden dazu statt, klar, hat seinen Sinn. Aber die Schwierigkeit für die Praktizierenden ist, wenn sie eine starke Außenorientierung haben und das mit Greifen verbunden ist, dann führt das Greifen nach den Sinneseindrücken, nach dem Gesehenen, dem gerade Gehörten, der Berührung, die ich gerade spüre, dem Wind und Wetter, was ich gerade spüre, das führt dazu, dass ich mich kaum noch innen wahrnehme. Ich kriege nicht ganz mit, was in mir an Gefühlsschwankungen alles da ist, wie sich Räume auf tun und wieder verschließen, wie ich plötzlich den Körper anspanne oder auch wieder loslasse. Die Körperwahrnehmung ist nicht richtig da, die emotionale Wahrnehmung ist nicht richtig da, weil der Mensch so stark im Außen orientiert ist.

Nun haben viele Meditationstraditionen das, sagen wir mal, überkorrigiert, indem sie eine starke Innenwahrnehmung kultivieren, indem sie die Sinne zurückschrauben, unter Umständen sogar in abgedunkelten Räumen meditieren, die Fenster schließen, um wenig Geräusche zu haben und sich erstmal über die starke Körperwahrnehmung dann der subtileren, emotionalen Wahrnehmung zuwenden. Was uns aber zu ziemlich lebensunfähigen Menschen macht, wenn wir da drinbleiben würden. Wir müssen notgedrungen oder eigentlich lebensnotwendig die Sinne wieder öffnen. Wir müssen ja in den Kontakt gehen können, das heißt, im Gespräch, im Miteinander, in der Umwelt dieses feine Gespür dann wieder mit den offenen Sinnen verbinden können.

Da hilft es, wenn wir in der Meditation ebenfalls üben, mit offenen Sinnen nicht im Greifen unterwegs zu sein. Dieses ständige Kommentieren dessen, was unsere Sinne wahrnehmen, dieses Kämpfen mit dem, was wir nicht wollen und das Greifen nach dem, was wir wollen, das führt uns so weg von uns selbst. Wir spüren nicht mehr die feinen, inneren Befindlichkeiten, und wir kriegen es natürlich auch nicht mit, wie es ist, so ganz weit, durchlässig und fließend zu sein.

Deswegen ist diese kurze Erklärung ein Plädoyer dafür, dass ihr diese beiden sehr verschiedenen Meditationsansätze in euch allmählich zu einer Einheit bringt. Mal werdet ihr spüren: Jetzt bin ich so erschöpft von all den Außeneindrücken, ich brauche unbedingt eine Meditation, wo ich die Augen schließe, ganz innen ankomme und vielleicht nur den Atem spüre, nur bei Körperempfindungen bin, und dann kann ich überhaupt innerlich mal anfangen, wieder zu spüren, was in mir los ist. Dann kommt die sogenannte Innenwahrnehmung, die muss ich jetzt gerade nähren, ich muss mich ein bisschen schützen gegen ein Zuviel an dem, was vermeintlich von außen kommt.

Andere Male merke ich: Oh, es tut mir richtig gut, in die Weitung zu gehen, in diese feine Resonanz zu gehen, mitzuschwingen. Und jetzt, während du so offen bist, spür doch mal, wie alles, was in der Wahrnehmung auftaucht, innere Befindlichkeiten verändert. Und wir spüren alles, was innerlich los ist, während wir in der großen Öffnung sind.

Das wäre so eine Ermutigung für euch, die verschiedenen Ansätze jeweils entsprechend eurer Befindlichkeit zu nutzen.

Die zehn Pfeiler der Dharma-Praxis

Unser Thema ist heilsames Handeln, ich werde jetzt in den Absatz hineingehen, den zweiten Punkt dieser Woche: Die fünf, acht oder zehn heilsamen Handlungen. Der Text ist: Die zehn Pfeiler der Dharma-Praxis. Das sind die zehn heilsamen Handlungen und das Vermeiden der zehn nicht heilsamen Handlungen. Diesen Text habe ich 2008 im großen Tempel in Lausssedat unterrichtet und ihm den Namen gegeben: Die zehn Säulen der Dharma Praxis. Ich habe mich damals inspirieren lassen von einem Text von Sangharakshita, dem Begründer des Triratna-Ordens, früher genannt „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“. Von ihm gibt es eine ganze Reihe fantastischer Texte, unter anderem eben einen Text über Ethik, wo er über diese zehn heilsamen Handlungen spricht und das Unterlassen der zehn nicht heilsamen. Den Text nannte er selbst: Die zehn Pfeiler der Dharma-Praxis. Das Original ist auf Französisch, wir haben es ins Englische übersetzt und ich habe es ins Deutsche übersetzt. Das ist dieser Text hier, die zehn Säulen der Dharma-Praxis.

Wenn wir von heilsamem Verhalten, von Shila sprechen, von diesem erfrischend kühlenden Verhalten, das die Hitze der Emotionen kühlt, dann hören wir meistens von fünf Shilas. Das ist so der Ausdruck in Dharma-Kreisen: Praktizierst du die fünf Shilas? Was ist damit gemeint? Das sind die fünf Handlungen, zu denen man auch Gelübde nehmen kann.

Das Erste wäre das Gelübde, nicht absichtlich zu töten und stattdessen überall das Leben zu fördern. Das

zweite Shila ist, keinen sexuellen Missbrauch zu üben, bestehende Beziehungen zu respektieren und heilsame, sexuelle Beziehungen zu pflegen. Das dritte Shila ist, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist, also kurz gesagt, nicht zu stehlen, aber es ist noch ein bisschen subtiler, und stattdessen Freigiebigkeit zu üben mit dem, was wir besitzen, was uns zur Verfügung steht. Das vierte Shila ist, nicht zu lügen, sondern aufrichtig die Wahrheit zu sagen.

Dann gibt es ein fünftes Shila, was in der Liste der zehn heilsamen Handlungen gar nicht vorkommt, und zwar, keine bewusstseinsvernebelnden Substanzen zu sich zu nehmen. Es wird meistens so ausgelegt, dass es darum geht, keinen Alkohol zu trinken. Da geht es darum, die anderen vier zu schützen. Dieses fünfte Gelübde ist eingeführt worden als eine Hilfe, um die ersten vier zu halten. Viele Dharma-Lehrer und –Lehrerinnen sagen heutzutage, ein Glas Wein oder ein Glas Bier, kein Problem, führt normalerweise nicht dazu, dass das Bewusstsein so vernebelt ist, dass ich töte, dass ich fremdgehe, dass ich lüge oder stehle.

Aber in der strengen Version, so wie wir es damals von Gendün Rinpoche erklärt bekommen haben, nicht einen Tropfen, nicht das geringste bisschen. Aber bei Jigme Rinpoche zum Beispiel in Frankreich gehörte das Gläschen Roter zu Mittag oder zum Abend dazu, der übliche, französische, kleine Rote zum Essen, da konnte man schlecht nein sagen. Okay, ich weiß nicht, ob ein ganzes Maß Bier in Deutschland dazugehören würde. Aber dieses fünfte Shila ist eine unglaubliche Hilfe, um sicherzugehen, immer einen klaren Geist zu haben. Und auch ich bemerke, wenn ich ein Bierchen trinke, dass dann morgens meine Meditation nicht mehr ganz so klar ist, dass ich vielleicht etwas schwerer aus dem Bett komme oder dass die Abendmeditation ohnehin dann nicht mehr stattfindet oder nicht mehr so klar ist. Also da müssen wir hinschauen. Das Schöne ist, es geht um den klaren Geist, es geht darum, dass wir überall respektvoll unterwegs sind.

Ich gebe euch nicht die ganzen Erklärungen wieder. Ich könnte selbstverständlich über jedes dieser Shilas eine ausführliche Unterweisung geben, aber das ist gar nicht das Anliegen dieses Grundkurses. Es ist eure Aufgabe, nach zu studieren. Es sind Quellen angegeben, wo ihr nachschauen könnt. Es gibt diesen Text mit den zehn Säulen, der so das Minimum darstellt. Ihr könnt bei Gampopa im Schmuck der Befreiung nachlesen: Er beschreibt jede dieser zehn heilsamen Handlungen sehr ausführlich im Kapitel 6, Handlungen und ihre Folgen. Da spricht er erst über nicht heilsame Handlungen und dann über die heilsamen.

Ich möchte mit euch jedes Mal, wenn wir diese klassischen Themen beleuchten, immer ein bisschen das erklären, was nicht unbedingt in den Büchern steht, was nicht unbedingt in den Texten zu finden ist oder was man suchen muss, um es zu finden. Ich bin immer sehr froh, wenn ihr mir in der Pause Tipps gebt, du, wir könnten noch dieses Werk mit der und der Passage in die Angabe von Quellen mit aufnehmen, da gibt es tolle Passagen, die mich sehr inspiriert haben. Dann haben wir am Ende des Grundkurses eine etwas vollständigere Quellenliste, eine Zitatliste von inspirierenden Stellen, wo wir nachlesen können.

Das große Thema hinter all diesen Ratschlägen ist Ahimsā, Gewaltfreiheit. Bei den heilsamen Geistesfaktoren steht nicht Mitgefühl, da steht Ahimsā. Das ist wirklich vom Buddha in die Welt gekommen, und Gandhi hat das ja aufgenommen. Diese Haltung von Ahimsā geht weit über das hinaus, was wir das Vermeiden der zehn schädlichen Handlungen nennen oder gar reduziert auf nicht zu töten. Ahimsā ist eine Haltung des gewaltfreien Seins in dieser Welt, eine Haltung, die Dinge in dieser Welt nicht zu meinem Vorteil zu manipulieren, wenn dadurch Schaden für andere entsteht. Das beinhaltet dann all die Handlungen von Körper und in unserer Kommunikation, von der Rede. Das gehört alles mit zu diesem Thema dazu.

Diese Grundhaltung von gewaltfreiem Sein in dieser Welt wird ergänzt durch zwei heilsame Geistesfaktoren: Selbstrespekt und Respekt für andere. Die findet ihr auch in der Liste der heilsamen Geistesfaktoren, der heilsamen Sankaras, die mehr als fünfzig Geistesfaktoren, die im vierten Skandha aufgeführt werden.

Gewaltfreiheit als das wahrnehmbare Kriterium für Mitgefühl. Wir können nicht wahrnehmen, ob jemand mitfühlend unterwegs ist, aber wir können wahrnehmen, ob jemand Gewalt anwendet, ob jemand Missbrauch übt, ob jemand schadet, das kriegen wir mit. Eine mitfühlende Haltung ist ein Gefühl, aber wie sie sich ausdrückt im Denken, Reden und Handeln, das können selbst Außenstehende mitbekommen.

Es hat sich unter Rosenberg gewaltfreie Kommunikation entwickelt. Viele haben schon vorgeschlagen, man solle das mitfühlende oder mitfühlend weise Kommunikation oder so nennen. Aber eine Motivation lässt sich nicht wahrnehmen, die lässt sich nur in ihrer Umsetzung wahrnehmen. Erahnen lässt sie sich. Es kann sogar etwas mitfühlend ausschauen in der Handlung oder in den Worten, was aber doch innerlich gar nicht unbedingt von einer mitfühlenden Motivation getragen ist, sondern unter Umständen auch nur eine neue Version der Ichbezogenheit ist.

Von daher ist das schon ein recht profunder Ansatz, von Gewaltfreiheit zu sprechen. Wie weit kann ich in

meinem Leben auf Gewalt verzichten? Das ist eine buddhistische Grundhaltung, die lässt sich nicht diskutieren. Also wenn wir wirklich diesen Weg des Erwachens gehen wollen, so wie buddhistische Meisterinnen und Meister uns das vorleben und kommunizieren, dann ist das die ethische Basis.

Ich habe noch nicht alle zehn genannt, erstmal nur die fünf grundlegenden, aber alle anderen Ableitungen, ob es sich um die grundlegenden heilsamen Handlungen handelt oder das Bodhisattva-Gelübde oder die Samayas, alle nehmen Bezug darauf, diesen Respekt vor mir selbst und vor anderen zu leben. Das beruht auf einer inneren Haltung des Nichtmanipulierens, dass man nicht gegen andere zu ihrem Nachteil gewaltsam etwas umsetzt.

Wenn wir das verstehen, merken wir, dass diese gewaltfreie Haltung dann unglaublich die Meditation erleichtert. Wer so gewaltfrei im Außen, in seiner Umwelt unterwegs ist, der verstrickt sich nicht in Habenwollen und Kämpfen, all diese Dinge, die sonst unseren Geist so auffüllen. Der geht mit hohem Feingefühl durchs Leben und merkt, wo kann ich heilsame Prozesse unterstützen, anregen, stimulieren. Der wird nicht versuchen, das aufkeimende Pflänzchen ein bisschen in die Länge zu ziehen, damit es schneller wächst.

Auch diese Geduld im prozesshaften Gestalten des Heilsamen spielt da hinein. Geduld ist nämlich ebenfalls ein Ausdruck von Ahimsā, von Gewaltfreiheit. Die Ungeduld ist das Nicht-Haben-Wollen von dem, was gerade anders läuft, als ich will, verbindet sich direkt mit Ärger und bereitet sozusagen vor, dass ich das, was mich ungeduldig macht, am liebsten ausschalten möchte, weil es mir zu langsam geht oder nicht in meine Richtung geht, entgegen meinen Wünschen geht. Diese feine Haltung der Gewaltfreiheit zieht sich jetzt durch all diese zehn heilsamen Handlungen hindurch. Und da ich jetzt die Grundlage gelegt habe, können wir sie alle zehn durchgehen.

Die drei unheilsamen und heilsamen Handlungen des Körpers

1) Äußerlich verpflichten wir uns, nicht zu töten, nicht einmal ein Insekt absichtlich zu töten, wenn wir es irgendwie vermeiden können. Das heißt, die Mücke wird eingefangen und rausgetragen, statt mit der Klatsche erledigt zu werden. Das gilt für alle ähnlichen Situationen.

Eigentlich versteckt sich dahinter der Aufruf zu körperlicher Gewaltfreiheit. Es wird nicht geschlagen, nicht gezüchtigt, nicht getreten. Es wird nicht verletzt, es wird nicht gefoltert. Es wird in allen körperlichen Berührungen darauf geachtet, nicht zu schaden, nicht wehzutun, sondern im Gegenteil, Leben zu fördern, Kranke zu pflegen, Leid zu verringern, heilsam zu wirken, sodass sich Spannungen auflösen können, statt neue zu erzeugen. Also all die heilenden, heilsamen Formen von Berührung.

Das ist dieses körperliche Gebot, was den direkten Kontakt von Körper und Körper angeht. Das geht hinein in den Kontakt zwischen Eltern und Kindern, das geht aber auch hinein in den Kontakt zwischen Partnern und Partnerinnen, das geht hinein in jede Form von körperlichem Kontakt.

2) Das zweite Gelübde ist sexuelles Wohlverhalten. Das ist erstmal dieser körperliche Kontakt, dass natürlich keinerlei sexuelle Aggression, Gewalt, Manipulation angewendet wird. Wirkliche Rücksichtnahme, nie Schmerzen zufügen, alles nur auf Freiwilligkeit, nie unfreiwillige sexuelle Beziehungen, beidseitiges Einverständnis.

Dann geht es dort auch weiter, heilsame sexuelle Beziehungen, wo sich Blockaden lösen können, wo sich Traumata auflösen können, wo eine Herzensöffnung stattfindet, wo sich der Geist öffnen kann, wo sich der Körper öffnet, wo tatsächlich Bedingungen entstehen, dass wir sogar in meditative Weite und Herzensgüte eintreten können. Das ist der eigentliche Sinn.

Als Gelübde nehmen wir nur, auf das zu verzichten, das zu unterlassen, was Schaden anrichtet, wie zum Beispiel in bestehende Beziehungen einzudringen, was ganz viel Leid verursacht. Also nur offene, klare, abgemachte Beziehungen. Das ist kein Verbot, mehrere Beziehungen zu haben, aber alle müssen es wissen. Es muss völlig transparent und offen sein. Die buddhistische Lehre ist nicht monogam, das ist damit nicht gemeint, sondern es ist klar und transparent und abgesprochen. Und auch wenn es abgesprochen ist, schauen wir hin, ob nicht dennoch Leid entsteht durch unser Verhalten. Das kennen wir ja, die nach den 68-ern groß geworden sind, dass da so offene Beziehungen gelebt wurden und oft ein Teil davon großen Nutzen hatte und ein anderer Teil gelitten hat. Das ist nicht im Sinn der Dharma-Praxis. Da achten wir auch drauf. Es muss wirklich förderlich sein, förderliche sexuelle Beziehungen, förderliche Partnerschaften.

3) Gehen wir jetzt in den Bereich des Nichtnehmens, was einem nicht gegeben wurde. Wenn ich diese Dinge erkläre, kommt manchmal so eine Bemerkung, eine Frage, ja, aber dieses ganze Besitzdenken ist doch alles nur Ichbezogenheit. Ja, das mag schon so sein, aber es tut weh, wenn jemand sich nicht respektiert fühlt und wenn die Person plötzlich das nicht findet, was sie benutzen möchte, wenn der Kühlschrank plötzlich geleert ist, wenn der geliebte Teppich verscherbelt wurde, weil gerade halt Geld gebraucht wurde, weil, weil, weil - es gibt immer gute Gründe, und wir sind ja so frei, deins ist meins, meins ist deins, aber wenn ich deins brauche, nehme ich es und verscherbele es oder verschenke es.

Die genaueren Hinweise in der buddhistischen Lehre sind so: Du bist zum Beispiel Mutter oder Vater in der Familie und hast das Sagen, es ist dein Eigentum, aber eigentlich Familieneigentum, dann gehst du nicht einfach hin und nimmst das, was der ganzen Familie gehört und veräußerst das, ohne die Einwilligung der anderen einzuholen. Du verkaufst nicht plötzlich das Auto und dann müssen alle mit dem Bus fahren, ohne sie vorher gefragt zu haben. Versteht ihr, es braucht Einverständnis.

Das ist wieder dieser Respekt. Gewaltlosigkeit bedeutet hier, mit feinem Respekt vorzugehen und nicht die Gefühle der anderen zu verletzen. Und es ist irrelevant, ob wir die einstufen als Ichbezogenheit oder Greifen. Dass da Identifikation mit Eigentum oder zum Beispiel mit meiner Partnerin oder meinem Partner ist, dass das vielleicht Muster des Anhaftens sind, das berechtigt niemanden, da einfach einzudringen oder etwas wegzunehmen. Das ist eine völlig irrelevante Argumentation, die immer nur eingesetzt wird, damit ich wieder meinen Willen kriege. Damit ich tun kann, was ich will, alles andere ist ja Anhaften und Greifen.

Diese Argumente ziehen nicht. Es ist ein völliger Respekt vor den Empfindungen anderer. Das verbannt mich nicht zur Untätigkeit, dass ich nie etwas tun kann, weil andere Empfindlichkeiten haben. Es gibt Zuständigkeiten, wo wir entscheiden müssen, aber wir tun unser Bestes aus Respekt vor anderen, die Dinge zu klären. Zum Beispiel wird in einem Betrieb nicht einfach jemand entlassen, sondern es finden Vorgespräche statt. Das ist Respekt. Man hat zusammengearbeitet, und diese Beziehung muss respektiert werden. Wir nehmen einem anderen nicht einfach den Arbeitsplatz weg. Wir nehmen einem anderen nicht einfach die Chance weg, sich an diesem Ort zu entwickeln. Das sind Ausweitungen des Verständnisses von dem Nichtnehmen, was einem nicht gegeben ist. Es geht auch um die Steuern. Es ist uns nicht gegeben, einfach zu bestimmen, welchen Steuersatz wir zahlen und welche Dinge wir versteuern und nicht versteuern. Das gehört auch mit dazu.

Wir verpflichten uns nur zu diesem klar wahrnehmbaren Verhalten, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist. Das ist so definiert: Wenn das hier das Objekt ist, was jemand anderem gehört, dann habe ich dieses Gelübde beschädigt in dem Moment, wo ich mit der Absicht, es an mich zu nehmen, das Objekt von seiner Unterlage entfernt habe und schon aus dem Raum gehen will, um mit dieser tollen Klangschale nach Hause zu gehen und sie für mich zu haben. Die Intention mit dem Beginn der Handlung, es von der Unterlage zu entfernen, ist bereits ein Beschädigen dieses Gelübdes, nicht zu stehlen, also nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist.

Das könnt ihr auf alle anderen Dinge übertragen. Die Motivation ist da, die ist klar, Aneignung, mir etwas anzueignen, etwas in meinen Einflussbereich zu ziehen, was eigentlich im Einflussbereich aller oder anderer ist, und dann der erste klare Schritt in diese Richtung. Es ist also etwas subtiler, als es vielleicht unsere Gesetze vornehmen. Deswegen reicht es nicht immer aus zu sagen, das war jetzt doch noch kein Stehlen, ich habe mich doch nur im Kühlschrank bedient. Ja, aber es wurde uns nicht gegeben.

Wenn wir als Mönche in einer Familie eingeladen waren, mussten wir sehr darauf achten, dass ausgesprochen oder wirklich klar war, du darfst dich hier wie zu Hause fühlen, bediene dich auch im Kühlschrank. Dann ist es gegeben, diese Klarheit der Kommunikation, auch da wieder. Ja, du darfst mein Auto benutzen, der Schlüssel liegt dort. Nicht einfach hingehen - ich bin allein zu Hause und habe noch Lust, was zu unternehmen und nehme einfach das Auto, der Schlüssel hängt ja da und es braucht ja gerade niemand. Das ist der Respekt vor den Gefühlen anderer. Klare Kommunikation löst das ganz schnell.

Jetzt komme ich noch zu dem Selbstrespekt. Das ist ein feines, inneres, ethisches Empfinden, was wir haben. Wir merken eigentlich, wenn wir uns in Grauzonen hineinbegeben oder wenn wir Grenzen überschreiten. Dieses Gefühl, mit uns selbst im Reinen zu sein, nutzen wir auch. Wir nutzen dieses Gespür, wo bin ich mit mir selbst ganz im Reinen, auch, um unsere Handlungen und unsere Kommunikation ganz fein zu halten. Also selbst wenn die anderen gar nichts einwenden würden, ich muss auch bei mir schauen, na, diese Art von zum Beispiel sexueller Beziehung, die ich da gerade pflege, wie geht es eigentlich dem ethischen Empfinden in mir? Ist da irgendetwas, wo du merkst, du bist auf subtile Art vielleicht dabei, die andere Person zu manipulieren oder zu missbrauchen für eigene Zwecke? Selbst wenn die andere Person das noch gar nicht

spürt, da gibt es innere Antennen in uns, die durchaus da sind.

Wir haben so etwas, und wenn wir das auf gute Art nutzen, können wir immer sozusagen in den ethischen Spiegel schauen. Wir sind im Reinen mit uns selbst. Das andere ist, dass andere uns anschauen können und wir auch merken, ja, so wie ich mich verhalte, mit meinem körperlichen Verhalten, mit meiner Sprache, mit meinem Kommunikationsverhalten, ja, das dürfen andere wahrnehmen, dazu stehe ich. Das erlebe ich als authentisch und als gesund und heilsam.

Das sind alles diese Faktoren von Ahimsā, also Nicht-Manipulation, keine Gewalt anwenden. Das habe ich jetzt erstmal auf diese drei Bereiche bezogen.

Die vier unheilsamen und heilsamen Handlungen der Rede

1) Jetzt kommen wir zur Sprache, das Sprechverhalten. Das Einzige, was wir versprechen können, weil es auch äußerlich nachvollziehbar ist, ist nicht bewusst die Unwahrheit zu sagen. Das nennt man nicht lügen. Das lässt sich überprüfen, das lässt sich nachvollziehen, und ich weiß das, wenn ich bewusst Unwahres gesagt habe.

Aber die zehn nicht heilsamen Handlungen werden noch ergänzt durch drei weitere nicht heilsame Handlungen, die wir im sprachlichen Bereich unterlassen. Das sind die entzweieende Rede, die harsche, verletzende Rede und das Geschwätz, das sinnlose Reden.

2) Entzweieende Rede ist, so zu sprechen, dass ich mit Andeutungen und Behauptungen und Einflechten von Wahrheiten oder Halbwahrheiten erreiche, dass Menschen, die sich eigentlich vertrauen, jetzt plötzlich Misstrauen erleben. Ich lanciere so kleine Bemerkungen, kleine Hinweise, dieses und jenes oder auch einfach erfundene Behauptungen und löse dadurch Misstrauen im Geist der zuhörenden Person aus in Bezug auf nicht anwesende Dritte. Wo da die Grenze ist, kann man von außen nicht so genau sagen. Wir nehmen wahr, wenn Sprechen über Dritte richtig ungut wird. Aber wo es genau anfängt, da brauchen wir unsere Selbstwahrnehmung. Es ist gut, sich immer vorzustellen, die Person, über die wir sprechen, wäre anwesend. Dann bekommen wir sehr schnell mit, wo wir in diesen unguten, abwertenden Sprechmodus abgleiten. Und der ist leider gang und gäbe. Das durchdringt unsere Gesellschaft. Das ist etwas so Häufiges, und es macht ganz viel kaputt. Es untergräbt überall Vertrauen.

Etwas Wahres auszudrücken, da würden wir dann lernen, es konstruktiv zu machen. Das Beste ist, es erst immer mit der Person anzusprechen, wo uns etwas auffällt, was nicht gut ist, bevor wir es mit anderen ansprechen. Wenn wir es mit anderen ansprechen, bevor wir es mit der Person ansprechen können, dann eher in dem Sinne: Kannst du mir helfen, da klar zu sehen, ich habe damit ein Thema, so in der Art. Und immer noch die Vermutung offenzulassen, also wirklich konstruktiv zu sein, sodass nicht Vertrauen zerstört wird.

Wir können das nicht immer verhindern, und manchmal ist es ja auch richtig, dass Vertrauen vielleicht nicht mehr gerechtfertigt ist, das gibt es auch. Das sind eher die Ausnahmesituationen. Also überprüfen wir auch da, ob wir nicht die Einstellung der anderen Person manipulieren, weil uns ein Vorteil daraus entsteht, dass diese Person mit der Person nicht mehr so gut kann und vielleicht mir mehr zugeneigt ist. Das ist Ahimsā, hinzuschauen, wo bin ich dabei, andere Menschen subtil in ihrer Haltung zu manipulieren, wie sie Personen sehen.

Nicht immer entsteht mir ein Vorteil, es ist manchmal auch einfach nur meine blöde Besserwisserei oder der Stolz in mir, es alles irgendwie zu checken und die anderen zu durchschauen. Dann kommt diese negative Rede.

Heilsame Rede ist, so zu sprechen, wenn wir das für gerechtfertigt halten, dass wir das Vertrauen in jemandem nähren, weil wir sehen, das ist wirklich heilsam. Und bei Menschen, die sich nicht so gut verstehen, eher mal Brücken des Verständnisses zu schlagen und ihnen die Augen und das Herz zu öffnen für das, was wir noch nicht an Gutem und Heilsamem im Anderen wahrnehmen können. Das ist eine große Kunst, solche Brücken des Verständnisses zu bauen. Es ist so leicht, Freundschaften, Beziehungen kaputt zu machen, aber so schwer, solche Brücken zu bauen.

Heilsames Verhalten können wir nicht versprechen, wir können kein Gelübde nehmen, immer so auf diese Art heilsam zu reden. Wir können gerade mal das Gelübde nehmen, nicht zu lügen, das schaffen wir noch. Das andere sind sehr subtile Bereiche, aber extrem kraftvoll. Durch entzweieende Rede geht ja mega was kaputt. Es ist ja unglaublich, was durch Mobbing oder durch Intimgespräche überall kaputt geht, wie über

den Boss und die Untergebenen gesprochen wird, wie über Mitarbeitende gesprochen wird, wie über den Nachbarn gesprochen wird. Das ist ja unglaublich.

Gleichzeitig ist da ein Potential, dass die Dinge auch viel besser laufen könnten, wenn wir auf eine authentische Art den Fokus mehr auf das Heilsame richten, auf das Unterstützende, auf das Verbindende.

3) Jetzt kommen wir zum dritten Bereich der heilsamen Rede, das ist, aufbauend zu sprechen. Jetzt geht es um den Kontakt direkt mit der Person, nicht mehr das Sprechen über Dritte. Ich bin mit jemandem zusammen im Gespräch, und statt zu beleidigen, zu verletzen, harsche Worte zu benutzen und den anderen in Grund und Boden zu schimpfen, versuche ich so zu sprechen, dass es das Potential des anderen nährt und eben nicht verletzt.

Auch wenn ich Kritik zu üben habe, dann übe ich die Kritik an einer Verhaltensweise und nicht an der ganzen Person. Ich sage: Wenn du so und so sprichst, das tut mir weh. Nicht, du bist so doof. Selbst wenn es in delicate Bereiche geht, versuchen wir eine Kommunikation zu finden, die hilfreich ist und wo die andere Person daraus lernen kann, und die aufbauend wirkt. Natürlich sprechen wir bewusst die Dinge an, die gut laufen, die hilfreich sind, die mir gut tun, wo ich mich freue. Ich drücke aus, was ich an Positivem, an Wunderbarem wahrnehme im anderen Menschen. Das schafft zusätzliches Vertrauen. Und jedes Mal schaue ich, ob ich in der Art, wie ich mit jemandem gesprochen habe, mit mir selbst im Reinen bin. Das ist die Antenne nach innen. Natürlich freue ich mich, wenn die andere Person mir weiterhin mit offenem Blick begegnen kann und mir nicht ausweicht, weil ich sie verletzt habe.

Das lässt sich nicht immer vermeiden. Ich will hier keine Idealwelt aufbauen, die unerreichbar ist. Wir können nicht durchs Leben gehen, ohne dass wir hin und wieder Menschen verletzen, und das können auch die engsten Partner und Partnerinnen sein. Das ist mir nicht möglich, und ich habe große Meister sagen hören, dass es ihnen auch nicht möglich ist. Shamar Rinpoche zum Beispiel war so einer, der nie ein Blatt vor den Mund nahm und sagte, es ist einfach nicht möglich, durchs Leben zu gehen, ohne körperlich und verbal immer wieder mal auch jemandem zu schaden.

Denkt nicht, bloß weil ihr Bodhisattvas oder Bodhisattvis seid und das anstrebt, dass es ein realistisch erreichbares Ziel wäre, das hundertprozentig zu vermeiden. Es kann sein, dass allein schon durch diese Erklärung, wo ich niemanden persönlich anspreche, sich jemand verletzt fühlt. Das kann sein, und das würde mir leidtun, aber trotzdem habe ich das Gefühl, ich muss diese Worte sagen, ich muss diese Erklärungen geben. Es ist nicht das Anliegen der Worte, jemandem weh zu tun, aber es ist tatsächlich ein bisschen unvermeidbar. Denn ein klares Verhalten in dieser Welt, also wenn wir klar auftreten mit unseren Handlungen und mit unseren Worten, kann dazu führen, dass Gefühle verletzt werden. Und so versuchen wir, dieses klare Verhalten körperlich und in der Kommunikation einfühlsam zu leben, mit möglichst hoher Einfühlungsbereitschaft hinzufühlen und mit Mitgefühl zu spüren, welche Art, diese Klarheit rüberzubringen, tut wirklich gut oder ist womöglich jetzt gerade der beste Weg. Aber wir werden nicht so ganz vermeiden können, dass es auch mal wehtut.

4) Jetzt kommen wir zum vierten Bereich der heilsamen Rede, das ist, Geschwätz zu vermeiden. Es ist nicht nur das Tratschen und Schwätzen über andere, es ist auch politisches Geschwätz, Sportgeschwätz, Autogeschwätz, der Stil, der letzte Look, was auch immer, also im Grunde genommen die Stille mit sinnlosen Worten zu füllen. Ich meine jetzt nicht den Smalltalk, der Brücken schafft. Ich bin bereit, mich mit jedem Menschen kurz mal übers Wetter zu unterhalten oder kurz mal irgendwo anzuknüpfen, um eine Brücke zu schaffen. Aber es ist peinlich, in dem Sinne, es tut weh, die eigene Zeit und die Zeit anderer mit sinnlosem Geschwätz zu vergeuden. Das Leben ist zu kostbar. Das ist alles Zeit, das sind Begegnungen, die anders genutzt werden können.

Deswegen gehört es zur nicht heilsamen Rede, weil zum einen Geschwätz Begehrlichkeiten und Aversionen weckt. Geschwätz ist nicht einfach neutral. Geschwätz lenkt die Aufmerksamkeit in Bereiche, die vermeintlich wichtig, aber im Grunde genommen irrelevant sind, und es nährt Muster. Wer sein ganzes Leben mit Geschwätz füllt, findet nicht ins Erwachen, sondern ist dabei, eine Abwärtsspirale zu nähren und endet in gähnender Langeweile, Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit. Völliger Sinnverlust im Leben, weil das Leben mit Sinnlosem gefüllt war.

Also Geschwätz ist nicht einfach neutral. Das ist der Punkt, den ich machen möchte. Geschwätz ist ein nicht so offenkundig schädliches Handeln. Durch die ständige Wiederholung und das Ausrichten auf Inhalte, die Begehrlichkeit und Aversionen wecken, ist es schlussendlich schädlich, nicht heilsam.

Jetzt kennt man natürlich den Buddhisten, das ist ja auch fast unerträglich, der immer nur Sinnvolles

sprechen möchte. Immer nur sinnvoll reden, ich war so einer. Ich glaube, ich habe einigen ziemlich viel zugemutet. Ich fühle mich deutlich leichter und entspannter, seitdem ich auch schwätzen kann über dieses und jenes und richtig mal bewusst Unfug raushauen kann. Das macht richtig Spaß. Kurz mal, aber richtig klaren Unsinn reden tut richtig gut und entspannt unter Umständen die Situation. Aber bitte nicht dauernd, dafür wäre mir auch mein eigenes Leben zu schade.

Ich denke an so manche Mönche und Nonnen, denen ich begegnet bin in meinem Leben, die gerade in dieser Praxisphase unterwegs waren, nur noch Sinnvolles zu reden. Da konnte es sein, dass wir gerade nichts Sinnvolles fanden und dass Gespräche einfach abgebrochen sind. Ein bisschen was ausgetauscht und schon wurde alles sozusagen als nicht sinnvoll genug, nicht inhaltsschwer genug bewertet. Versteht ihr, ich will euch nur darauf aufmerksam machen, wir alle genießen es, tiefe Gespräche zu haben, wir alle genießen es, wenn es nicht einfach nur so daher plänkelt, sondern wenn wir uns gesehen und gehört fühlen, wenn wir merken, oh, ich habe richtig was von der anderen Person mitbekommen, ich spüre, was los ist. Es ist nicht nur so aneinander vorbeileben. Das tut uns allen gut und darum geht es.

Es geht darum, miteinander einen gewissen Tiefgang zu entwickeln, aber auch nicht nur. Deswegen ist an der Stelle auch Humor angesagt, und es ist auch gut, mal Geschichten zu erzählen, das darf alles sein. Und dann braucht es diese Antenne, den Moment zu spüren, wenn etwas tiefer gehen kann. Das bekommen geübte Menschen mit, ah, da war gerade eine Bemerkung, die könnte ich überhören. Da tauchte gerade was auf, ein Anflug, wo etwas im Leben des anderen vielleicht nicht so stimmt. Ich werde es nicht überhören. Ich bringe den Satz noch zu Ende und dann komme ich auf das zurück, was da angedeutet wurde. Dadurch kann eine Vertiefung des Austauschs stattfinden. Diese Antenne brauchen wir.

Jetzt möchte ich euch noch auf etwas im Geschwätz hinweisen: Wenn mir jemand die Ohren vollplappert mit allem Möglichen, dann ist das Gewaltanwendung. Das ist nicht Ahimsā, das ist Himsā. Ich bin gerade zur Geisel genommen worden. Das ist mangelnde Rücksicht, wenn wir das mit anderen tun. Es wäre vielleicht ganz gut, zwischendurch mal zu fragen, interessiert dich das eigentlich? Und dann dürfen wir sagen, ja, nicht so sehr, wenn wir uns das trauen. Aber beim Sprechen mal daran zu denken, ob es den anderen überhaupt interessiert. Das ist gemeint mit dieser Rücksicht, mit diesem Respekt.

Jetzt sind wir die drei Handlungen des Körpers und die vier Handlungen der Sprache durchgegangen.

Tag 2, 10:00 Teil 2, Audio 5

Als Quelle können wir noch das Karma-Lesebuch angeben, was ihr in der Mediathek runterladen könnt. Diese Arbeit habe ich vor vielen Jahren gemacht. Es umfasst auf etwa einhundertzehn Seiten ganz viele Übungen zum Thema Ursache und Wirkung, also von Handlungen. Darin sind auch ganz ausführlich die verschiedenen Aspekte des heilsamen und schädlichen Handelns beschrieben. Ich bin damals durch alle Quellen durchgegangen, die ich finden konnte, die ganze Abhidharma-Literatur, die Karmapas, alles, was mir zur Verfügung stand. Das Buch wird gerade ins Englische übersetzt und uns demnächst zur Verfügung stehen. Es ist ein ziemlich aufwendiges Werk, deswegen ist es noch nicht sicher, dass es auch auf Französisch übersetzt wird.

Dieses Karma-Lesebuch war damals für mich in meiner eigenen Lehrtätigkeit wichtig, um einmal das Thema Karma umfassend durchzupflügen und alles, was ich dazu finden konnte, zu lesen, zu kondensieren und in Übungen zu gestalten. Also: Wie kann ich mich im Karma-Verständnis üben? Das war das Anliegen dieses Karma-Lesebuchs. Das wird in die Zitatliste mit aufgenommen.

Die drei unheilsamen und heilsamen Handlungen des Geistes

Jetzt kommen wir zu den Handlungen des Geistes, zum geistigen Handeln. Da kann man überhaupt keine Versprechen ablegen. Ein Gelübde, dass ich nicht mehr voller Begehrlichkeit denke, kann ich gar nicht nehmen. Ich kann es nur merken und dann nicht weiter nähren, wenn es passiert.

1) Die klassische, schädliche Verhaltensform im geistigen Bereich wäre, dass ich etwas erblicke, was einer anderen Person gehört, oder eine Beziehung wahrnehme, wie ich sie auch gerne hätte und dann Gedanken in mir auftauchen wie: Oh, das hätte ich auch gerne, wäre das doch nur meins.

Der heilsame Aspekt ist Mitfreude, also sich zu freuen und freudig zu merken, oh, wie schön, dass jemand so eine Freude hat, seinen Porsche zu fahren. Soll er sich doch daran freuen, aber es wäre gut, wenn er auch

mich respektiert. Wie schön, dass die sich lieben, mögen sie eine lange, schöne Beziehung haben. Diese Haltung können wir üben. Ganz gleich, um welches Objekt es sich handelt, Porsche oder Jeep oder schönes Fahrrad - statt in Neid und Habenwollen zu landen, lieber in der Mitfreude und einer schenkenden, freigiebigen, unterstützenden Haltung zu landen und das zu nähren.

Eigentlich ist das ein Ausdruck von Liebe. Wenn ich jemanden liebe, dann freue ich mich, wenn es dieser Person gut geht und wenn sie über all das verfügt, was sie glücklich macht.

2) Der zweite Bereich im Denken ist, nicht im Hass zu landen, nicht in Gedanken des Schadenwollens zu landen. So ein Wunsch: Ich wünsche dem auch mal, dass er die Schmerzen hat wie ich. Oder ich wünsche jemandem, dass er gegen einen Baum fährt, was auch immer, es taucht alles Mögliche in unserem Geist auf. Und wenn es der kultivierte Wunsch ist, dass der Konkurrent auf dem Markt pleitegeht oder schlechtere Zahlen schreibt, dass dessen Aktienkurse in den Keller rauschen. Das sind die kultivierten Wünsche, die aber versteckt oder recht offensichtlich genau das ausdrücken, dass es dem anderen schlecht gehen möge, weil es mir irgendwie gut tut oder mir ein gutes Gefühl gibt. Furchtbar.

Stattdessen eine Haltung des Mitgefühls einzunehmen, eine Haltung, die - wenn andere leiden - ausdrückt: Mögen sie bald davon frei sein. Und wenn ich Schweres erlebe, wirklich zu wünschen: Mögen andere, indem ich das ganz und gar annehme, es leichter haben dadurch. Dieses wirklich bei mir Annehmen und den anderen mitfühlend zu wünschen, dass sie schnell gesund werden, dass sie schnell aus Leid herausfinden, dass sie aus der Krise herausfinden, dass es ein harmonisches Miteinander gibt und, und, und. Das könnt ihr ausgestalten, wie ihr möchtet.

Es geht hier um den ganzen Bereich des Mitfühlens, des Wohlwollens und der Güte dort, wo wir sonst vielleicht vom Schaden anderer profitieren würden, wo wir anderen Nachteile wünschen. Das gibt es überall. Schaut euch den Sport an. Wie das leider häufig läuft, ist Sport kein sportliches Miteinander, sondern eher ein sportliches Gegeneinander. Irgendwie hat man dann einen Vorteil davon, dass der andere sich den Fuß verstaucht oder was auch immer. Das ist nicht Dharma. Das, was wir im Sport jeden Tag sehen und miterleben, ist ein Abbild unserer ganzen Gesellschaft. Die baut oft darauf auf, dass mein Vorteil der Nachteil des anderen ist. Das ist diese Art des Denkens.

Wir unterlassen jede Form des Manipulierens, dass es anderen durch meine Art des Handelns, Sprechens oder Denkens schlechter gehen möge. Genauso wie beim Begehren: Wir unterlassen jede Form des Manipulierens, dass wir die Bedingungen so gestalten, dass die Dinge, die ich begehre, irgendwie dann bei mir landen. Ihr wisst schon. Das ist subtil: Welche Andeutung muss ich machen, damit ich das und das kriege? Jede dieser Bemerkungen, an denen wir es dann merken, geht eine Art des Denkens voraus. Wir entwickeln feine Antennen dafür, wie sich diese Art des schädlichen Sprechens und körperlichen Handelns vorbereitet.

Wir üben uns da, die Aufmerksamkeit in andere Bereiche zu lenken. Wir geben uns nicht noch einen obendrauf und sagen, wie schlecht ich jetzt bin, ich habe schon wieder so gedacht, wie furchtbar. Nein, wir können froh sein, wenn wir es merken, denn der Moment, wo ich es merke, ist der Moment, wo ich den Geist anders ausrichten kann, und das ist wunderbar. Alles andere läuft ja unbewusst

3) Der dritte Bereich hat mit Weisheit zu tun. Wir hatten Liebe und Mitgefühl, jetzt kommt Weisheit. Das heißt äußerlich, nicht an Anschauungen festzuhalten - so wird die schädliche Handlung beschrieben - und keine falschen Ansichten zu pflegen.

Jetzt wissen wir oft gar nicht, was damit eigentlich gemeint ist. Die krasse Form dieser inneren Haltung ist ein dogmatisches Festhalten: Das ist so, ich halte das und das für richtig und wahr, obwohl jede Menge Evidenz, also Beweis da ist, dass es genau andersherum ist. Also ein Festhalten an einer bestimmten Sicht, an einer Meinung, an einem Standpunkt entgegen jeglicher Lebenserfahrung und jeglicher sonstigen Evidenz. Das nennen wir Sturköpfe. Sturkopf sein ist nicht „dharmisch“.

Stur, unbeirrbar am Heilsamen festzuhalten, okay, aber dann vielleicht auch mit einer gewissen Geschmeidigkeit. Es ist gut, möglichst unbeirrbar daran festzuhalten, nicht zu töten. Aber es spricht auch nichts dagegen, es zu tun. Aber wenn die Evidenz mir zeigt, dass die Dinge anders sind, dann sollte ich so offen sein zu lernen. Eigentlich beschreibt dieser dritte geistige Faktor eine Lernunfähigkeit. Menschen, die nicht mehr lernen können, weil ihre Anschauungen arretiert, festgeschrieben sind, die Welt bewegt sich nicht mehr. Das könnte uns ja egal sein, wenn es nicht den Weg des Erwachens blockieren würde.

In subtilen Bereichen geht es im Dharma darum, offen zu sein, zu lernen, wie eine bestimmte Art des

Handelns, Sprechens und Denkens eine ihr gemäße Auswirkung hat, also Ursache und Wirkung kennenzulernen. Zu bemerken, wenn ich häufiger so und so denke, dann werden diese Kräfte, diese Muster in mir genährt. Und wenn ich so und so zu anderen spreche, dann werden die und die Haltungen in anderen genährt, also die Konsequenzen meines Handelns körperlich, verbal und geistig wahrzunehmen. Das ist eine Form des Lernens.

Man nennt dies das Lernen im relativen Bereich, im Bereich des bedingten Entstehens. Das ist das eine große Spektrum, in dem wir lernen. Dann gibt es andere Anschauungen, Meinungen, die verhindern, dass wir im Bereich der letztendlichen Natur des Seins dazulernen können. Zum Beispiel an dem Glauben festzuhalten, es gäbe eine individuelle, unveränderliche Seele, die durch alle Situationen hindurchgeht und die das eigentliche Selbst oder Ich ist. Und trotz aller Evidenz, dass sich alles in unserem Leben verändert, unsere Einstellungen, Glück und Freude und Leid und dass es nirgendwo etwas Beständiges zu finden gibt, trotzdem an dem Glauben einer beständigen Seele festzuhalten. Das ist auf der letztendlichen Ebene eine Uneinsichtigkeit.

Oder eine einfachere Behauptung: Gedanken gibt es, weil ich sie denke. Ja, bitte, wo ist der Gedanke? Wo ist der Gedanke, den du eben gedacht hast? Und entgegen aller Evidenz, dass Gedanken immer wieder neu erzeugt werden müssen, immer noch zu denken, Gedanken seien substantiell. Oder: Ich bin nicht ärgerlich, die Wut hat mich. Ich bin unter dem Einfluss von Angst. Angst hat mich, nicht: Ich mache Angst. Also das Vergegenständlichen von Emotionen so weit zu treiben, dass ich mich als Opfer meiner eigenen Trauer spüre, dass ich mich als Opfer meines eigenen Hasses fühle und ich kann gar nicht anders, weil der Hass, die Wut mich im Griff hat.

Das ist dieses Vergegenständlichen. Entgegen aller Evidenz, dass sich das alles in einem Moment auflösen kann und sich auch ständig auflöst, entgegen aller Erfahrung werden Anschauungen über die Natur des Seins festgehalten, die den Weg des Erwachens dann tatsächlich versperren. Das führt zu einer sehr fixierenden Art, in der Welt unterwegs zu sein. Der eine Bereich waren die Ansichten im Relativen, im bedingten Entstehen, auf der zwischenmenschlichen Ebene, in den Beziehungen zur Umwelt und in uns selbst, wie Ursache und Wirkung funktionieren, und das andere sind abgeleitete Schlussfolgerungen über die Wirklichkeit, die uns dann richtig im Wege stehen, um Befreiung erfahren zu können. Damit ist Befreiung nicht möglich, weil der Blick für das, wie es ist, völlig verstellt ist.

Das sind die Bereiche, um die es im Dharma vor allen Dingen geht. Aber in der Welt - ich möchte wieder die Beziehung zu Ahimsā herstellen - ist dieses Festhalten an Anschauungen eine Anstrengung. Das ist ein Gewaltakt. Und wenn ich diese Anschauung auch noch anderen überstülpen möchte, was das Normale ist, dass alle anderen so denken müssen wie ich, dann ist das ein Manipulieren der Anschauung von anderen. Das ist nicht nur Gewalt gegen mich selbst. Gegen die eigene, dynamische Natur des Seins habe ich ein Konzept, eine Meinung, und stülpe sie sogar anderen über und sage, die anderen müssen das genauso sehen, die anderen müssen das und das glauben und das ist richtig und nur so, es war schon immer so und es wird für immer so sein.

Diese Art des Dogmatismus in verschiedensten Bereichen des Lebens, egal, was ihr nehmt, ob es die Ernährung betrifft oder die Politik, die Ethik oder das Religiöse - dieses Normative nur so und nicht anders ist eigentlich ein Ausdruck von Gewaltbereitschaft. Es ist erstmal noch subtil, aber ihr wisst, dass der Schritt von so einer Haltung in die verbale und physische Gewalt nur ein ganz kleiner ist. Die Ursachen liegen in diesem völligen Selbst-überzeugt-Sein mit totaler Identifikation an fixen Vorstellungen, und der Weg in die verbale und körperliche Aggression ist nur noch ein ganz kleiner. Deswegen ist es so wichtig.

Wenn der Buddha als zehnten Bereich dieses Nicht-Festhalten an Anschauung genannt hat, dann meinte er damit auch, an keiner Anschauung festzuhalten, nicht nur nicht an falschen, sondern schlussendlich ist auch alle Dharma-Unterweisung kein neuer Standpunkt. Was ich jetzt sage, ist nicht eine neue Norm, die aufgebaut wird: Jetzt müssen wir alle normativ so unterwegs sein, sondern eigentlich sollen Tore aufgestoßen werden, um in uns das Interesse zu wecken, dieses gewaltfreie Miteinander, dieses nicht manipulierende Sein mit mir selbst zu entdecken, mit anderen zu pflegen, dann den Nutzen daraus zu ziehen, bis wir merken, das ist ja eigentlich sowieso ganz selbstverständlich. Bis wir uns irgendwann gar nicht mehr vorstellen können, anders unterwegs zu sein, weil es so natürlich ist.

Wir haben das entdeckt, was wir das natürliche Verhalten eines freien Menschen nennen. Darum geht es eigentlich, nicht darum, neue Normen zu befolgen. Deswegen gibt es im Buddhismus keine Tafel mit den zehn Geboten, die vom Himmel gefallen sind und die irgendwie die Norm darstellen, sondern es ist eine Übungsrichtlinie, es ist etwas, was sich bewährt hat.

Das hat Sangharakshita, ich glaube in ähnlicher Form, wie ich das dann übernommen habe, sehr schön dargestellt als zehn Übungsformulierungen und dann zehn Formulierungen, wie ich dadurch Körper, Rede und Geist reinige, also befreie. Reinige ist ein alter Ausdruck. Das ist auf der ersten Seite dieses Skriptes. Wer damit mal üben möchte, kann sich das eine Weile, einmal in der Woche oder so, zu Herzen nehmen und sich vorlesen. Das kann sehr hilfreich sein. Für mich auf meinem inneren Weg waren diese Hinweise absolut hilfreich. Ich habe mich ganz viel an diesen zehn heilsamen Handlungen orientiert. Ich lese euch die mal vor:

Ich übe, nicht zu töten und mich von Gewalt zu distanzieren.

Ich übe, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wird.

Ich übe, kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren.

Ich übe, nicht zu lügen.

Ich übe, nicht zu verleumden.

Ich übe, keine verletzenden Worte zu verwenden.

Ich übe, keine unnötigen, sinnlosen Worte zu sprechen.

Ich übe, keine Begierde zu hegen.

Ich übe, keine Boshaftigkeit zu pflegen.

Ich übe, keine falschen Ansichten zu pflegen.

Das entspricht dem Geist dessen, was das Anliegen in der Saṅgha war, also in der Gemeinschaft um den Buddha herum. In den Lehrreden und Berichten kann man lesen, wie die Gemeinschaft immer wieder angehalten wird, das alles als eine Übung zu verstehen.

Das wird von Thich Nhat Hanh sehr gut beschrieben. Wenn ihr die Literatur von ihm zu diesen Bereichen lest, werdet ihr viel zum ethischen Verhalten finden. Diese Haltung, jede Situation als eine Übung im respektvollen Sein miteinander zu begreifen und zu nutzen, das war für Thich Nhat Hanh ein ganz zentrales Anliegen. Er hat immer geschaut, dass die Schülerinnen und Schüler, die um ihn herum waren, viel Gelegenheit zum Üben hatten. So hat er in Plum Village darauf geachtet, dass immer zwei Mönche und zwei Nonnen für drei Monate gemeinsam im Zimmer leben. Da wurde nicht gewählt, dann kam der Nächste an die Reihe. Sie waren verpflichtet, immer drei Monate mit einer neuen, nicht ausgewählten Person das Zimmer zu teilen. Stellt euch die Anzahl der Übungssituationen vor, die dadurch allein schon entsteht. Und dann hat er noch darauf geachtet, dass sie möglichst nicht alleine ausgehen, sondern immer als Gruppe gemeinsam ihre Aktivitäten machen. Das ist Thich Nhat Hanh pur.

Er ist eine Ikone der Gewaltfreiheit. Wir nennen ihn Pazifisten, aber dahinter ist der Gedanke von Ahimsā. Er hat das so in die Praxis umgesetzt, dass er die Menschen um ihn herum alle sozusagen in den Topf gesetzt hat, einmal umrühren, dann in den nächsten Topf und wieder umrühren, also Situationen geschaffen hat, wo die Emotionen angekurbelt werden und wo man diese Haltung dann entwickeln kann.

Und jetzt sozusagen eine Beschreibung der Frucht, die nächsten zehn Sätze:

Indem ich mit Liebe handle, indem ich mit Großzügigkeit handle und indem ich mit Zufriedenheit handle, reinige ich den Körper.

Durch ehrliche Worte, durch versöhnende Worte, durch wohlthuende Worte und durch bedachte Worte reinige ich die Sprache.

Indem ich innere Ruhe und Fülle kultiviere, indem ich Mitgefühl kultiviere und indem ich Weisheit kultiviere, reinige ich den Geist.

Eine einfache Zusammenfassung von Buddhas Lehre. Das nennen wir Shila, das ist das Fundament. Man spürt darin direkt die Auswirkungen, wie es schon hinübergeht mit Liebe, Großzügigkeit, Zufriedenheit, Ruhe und Fülle, Mitgefühl, wie es hinüberwächst in die Meditation und in die Erkenntnis. Wenn wir das verstehen, können wir aus jeder Situation im Leben, im Miteinander, in unserem ganz bewegten Leben eine Praxissituation machen.

Das ist das Anliegen, warum ich das unbedingt jetzt hier ansprechen wollte. Das nicht anzusprechen, wäre eine Unterlassungssünde gewesen in einem Grundlagenkurs über Dharma. Das gehört angesprochen, das ist die gemeinsame Basis unserer Saṅgha. Ich habe sehr viel über Mahamudra gelehrt, aber das sind die unausgesprochenen Grundlagen unseres Miteinanders.

Das war die Passage von mir über die zehn heilsamen Handlungen.

Ich habe im Titel auch noch acht heilsame Handlungen angegeben. Die werden manchmal auch erwähnt, das ist aber nichts, was wir im Alltag praktizieren. Man kann die ersten fünf, also inklusive dem Verzicht auf

bewusstseinsverändernde Substanzen, ergänzen durch drei weitere Gelübde an besonderen Tagen:

Sich nicht auf hohe Sitze, auf einen Thron zu setzen, also keine Stellung einzunehmen, wo man irgendwie besondere Beachtung bekommt. Keinen Schmuck zu tragen, kein Parfüm aufzutun, sich nicht zu verschönern, sondern einfach so zu sein, wie man natürlicherweise ist. Und nicht nach zwölf Uhr mittags, also nach dem Sonnenhöchststand, noch zu essen, sondern danach nur noch zu trinken.

Diese drei Gelübde gehören zu den Mönchs- und Nonnen-Gelübden und werden die acht Sadjong-Gelübde genannt, mit den ersten fünf. Laienpraktizierende können diese an besonderen Tagen ablegen und sagen: Heute ist ein Praxistag, heute nehme ich diese acht Gelübde, heute achte ich ganz besonders darauf, diese fünf schädlichen Handlungen zu unterlassen, die fünf Heilsamen zu kultivieren, und als Unterstützung bin ich wenig anmaßend unterwegs. Ich sitze auf normalen Stühlen, ich sitze auch auf dem Boden, ich sitze auf normalen Plätzen, nichts Besonderes, kein Thron oder ähnliches. Das ist auch vor allen Dingen für Lehrer und Lehrerinnen gedacht, die oft auf einen Thron gesetzt werden. Kein Schmuck, kein Herausputzen, sondern einfach normales Sein und eine gewisse Enthaltsamkeit, um viel Zeit für die Praxis zu haben, sodass ich nicht auch noch nachmittags und abends meine, mir größere Mahlzeiten gönnen zu müssen. Das sind die acht Handlungen, von denen manchmal auch die Rede ist.

Fragen und Antworten

Tag 2, 10:00 Teil 3, Audio 6

Teilnehmerin: *Das Wort verwoben sein schätze ich sehr, weil es nicht so heftig ist wie verbunden sein. - Du hast Beispiele aus den Nachrichten gebracht wie das Mädchen aus dem Gazastreifen. Muss ich, um dem Mädchen helfen zu können, mich so fühlen wie dieses Mädchen, muss ich auch leiden?*

Wenn du unverstrickt bleibst, bist du hilfreicher.

Gestern beim Essen hat ein Ober nach meinem Dafürhalten gelitten, sofort war ich innerlich bei ihm. Das ist wie greifen müssen. Wie komme ich da raus?

Das ist dort besonders stark, wo wir so berührt sind. Da findet eine Identifikation statt, das ist eine Ausweitung des Ich-Gefühls in den anderen hinein. Ich kann nicht sagen, wo das in deiner Biografie entstanden ist und wo dieses Muster genährt wurde, das weiß ich alles nicht. Aber ich weiß, dass es hilfreich ist, diese Fähigkeit zu haben, sich in die andere Person hineinversetzen zu können, aber sich dann auch wieder lösen zu können, um nicht in einer ausgeweiteten Identifikation steckenzubleiben. Ich weiß, dass es hilfreich ist und dafür Wege gibt. Aber du erlebst, dass es wie zwanghaft ist, das zu spüren.

Ja, das haut mich dann so um und ich bleibe so in diesem leidvollen Leben drin.

Dass du darin bleibst, das nennen wir greifen. Es spricht nichts dagegen, den Ober kurz zu spüren, was du so erahnst von seinem Stress, wenn du danach wieder weitergehen kannst. Ich sage dir jetzt etwas bewusst, damit du die Unmöglichkeit spürst von dem, was da gerade so passiert: Im Gazastreifen sind inzwischen 14.500 Kinder umgekommen. Du kannst nicht mit jedem Kind in diese Art des Spürens hineingehen. Aber du darfst es trotzdem wissen, und du kannst auch die Mütter dazu nehmen, du kannst es spüren in dir. An einer Situation erlebst du es richtig und bei den anderen merkst du, ah ja, okay, das ist auch noch so. Und jedes Mal ist es so ein unsägliches Leid.

Es fühlt sich an, als hätte ich keine Kontrolle mehr, Greifen und Ablehnen kommen wie in einem Moment zusammen und dann wird es ganz übel.

Ich kann dir nur sagen, das dosiert zu üben, diesen Wechsel zu üben. Wenn du zum Beispiel wieder essen gehst und eventuell am Nachbartisch wieder eine Person ist, dann zu üben, das zu spüren und in ein anderes Spüren zu gehen, dich wieder einer anderen Situation zuzuwenden, sodass du lernst, deine Aufmerksamkeit zu richten. Was bei dir passiert, ich vermute, weil es da eine überwältigende Anzahl und überwältigendes Leid ist, kommt die Ablehnung, weil es einfach zu viel ist, weil dieser Sog so stark ist und weil du dem gar nicht mehr folgen kannst. Dann musst du es wegschieben.

Das passiert Menschen. Es ist einfach viel zu viel, was auf uns einströmt und was eigentlich gespürt werden könnte, und dann machen wir dicht, dann schützen wir uns. Das ist auch völlig okay. Aber das hängt damit zusammen, dass wir das Steuern unserer Aufmerksamkeit nicht so gut beherrschen, weil wir in diesen Sog reinkommen, dann greifen und uns identifizieren und dann festhocken wie eine Fliege auf dem Kleber.

Okay, dann werde ich das mal üben. Danke schön.

Viel üben mit den kleinen Situationen, du hast ja genug im Alltag.

Teilnehmerin: *Was mir hilft, von diesem Überschwemmt-Werden wegzukommen, ist der Respekt vor deren Weg, deren Karma, deren Situation und das dann so stehenzulassen.*

Das hilft dir, *nicht in diese Überwältigung zu kommen*, nicht so da reinzukommen. *Ich habe mit Behinderten gearbeitet. Ich bin da, um da irgendwas mit zu gestalten. Aber das ist deren Weg.*

Das ist auch gesund. Ich würde das Wort Karma mal außen vor lassen, das hat hier nichts zu suchen. Das ist ihr Leben, ich werde schauen, was ich tun kann, um das zu unterstützen, aber es ist jetzt nicht meins. Das machst du da, du holst die Identifikation wieder raus, das ist nicht meins. Und bei dir machst du aber dasselbe, auch ich in meinem Erleben identifiziere mich nicht. Da geht der Weg noch weiter.

Und warum in diesem Zusammenhang das Wort Karma nicht verwenden?

Das Wort Karma in diesem Zusammenhang ist so unreflektiert. Versuche es durch ein deutsches Wort zu ersetzen. Was willst du damit eigentlich sagen, wenn du bei einem Behinderten sagst, das ist jetzt sein oder ihr Karma? *Dass es irgendwelche Ursachen gab, dass sie das jetzt erleben.* Ja, das sind jetzt leider die genetischen Ursachen, die dazu geführt haben. Mehr nicht, basta, kein Karma. Du hast es viel besser benannt. Keine Schuldzuweisung im Hintergrund. Wir wollen mal versuchen, ohne dieses Wort auszukommen.

Teilnehmer: *Anderen nichts Böses, nichts Schlimmes wünschen, ja, ist selbstverständlich. Andererseits, wenn mir jemand Leid zufügt oder mich betrügt auf materieller Ebene, dann ertappe ich mich schon, dass ich dem alles Mögliche an den Hals wünschen würde. Also du sagst, dass ich dem anderen erstmal wünsche, dass er heil wird, damit er nicht andere Menschen betrügen muss.*

Ja, das könnten gute Wünsche sein. Ich sehe da noch einen Zwischenschritt. Zu merken, ich bin jetzt in dem Impuls, dem anderen dieses und jenes an den Hals zu wünschen und merke, indem sich das in mir ausbreitet, rutsche ich eigentlich in eine Haltung, in ein Verhalten hinein, was sehr ähnlich dem ist, was mir geschadet hat. Ich beginne, in ein Sein hineinzurutschen, so wie ich eigentlich gar nicht sein möchte. Die erste Haltung ist mehr so: Oh, wenn jetzt so Ärger und Hass in meinem Geist, in meinem Herzen Einzug halten, dann erkenne ich mich selbst ja gar nicht mehr, und jetzt geht es erstmal um Selbstschutz.

Also ich möchte vielleicht erstmal lernen, überhaupt wieder zu atmen und nicht in diesen negativen Wünschen zu bleiben. Ich würde jetzt nicht direkt in einen entgegengesetzten und besseren Wunsch hinüber springen, sondern erstmal sagen, okay, komm mal zur Ruhe. Und dann schauen, was passiert hier gerade? Das ist ganz normal, du bist jetzt gerade in dieser Zahn-um-Zahn-Logik, du bist jetzt gerade in einem Vergeltungsgedanken. Aber wo willst du eigentlich wirklich sein?

Da findet eine Neuorientierung statt. Eigentlich geht es jetzt erstmal um dich. Es geht jetzt gar nicht darum, dem anderen viel Gutes zu wünschen, sondern das kann dann die Folge davon sein. So wie ich mir wünsche, jetzt die Ruhe zu bewahren und etwas weiser mit der Situation umzugehen, so wünsche ich es natürlich dem anderen dann auch. Das ist dann die Verlängerung davon. Und dann ist es vielleicht nicht aufgesetzt und geht nicht so gegen die Negativwünsche, die vorher da waren. Ich ersetze nicht das Negative durch etwas, was dem entgegengesetzt ist, sondern es kommt innerlich zu einer Lösung, und daraus entsteht dann etwas Authentisches, was ich dann vielleicht der Situation wünsche oder sogar der anderen Person oder allen Beteiligten. Das wird dann ganz authentisch sein.

Danke, da kann ich etwas mit anfangen. Du sagtest dann auch, es würde darum gehen, dieses Leid vollständig anzunehmen, es für andere noch aufzunehmen.

Ja, das war das mit den Schmerzen und auch mit dem emotionalen Schmerz. Da habe ich etwas eingeflochten aus dem Lojong-Geistetraining des Mahayana. Das kann uns noch helfen, diese Situation als eine Lernsituation anzunehmen. Indem ich lerne, damit umzugehen, möge da eine Kraft wachsen, die es sogar anderen ermöglicht, mit ähnlichen Situationen auch auf eine gute Art umzugehen. Das macht besonders Sinn, wenn du Kinder hast oder wenn andere auch inspiriert sein können von deinem weisen, mitfühlenden Umgang mit Situationen. Dann macht es ganz unmittelbaren Sinn. Aber selbst auf der Ebene der unsichtbaren Ausstrahlung, die wir haben, sind so viele gelebte Lernprozesse, die bewirken, dass wir auch für andere inspirierend sind.

Für mich war die Begegnung mit Garchen Rinpoche so wichtig. Er war zwanzig Jahre in einem

Gefangenenerlager, Arbeitslager unter den Chinesen als wichtiger Rinpoche und wurde dann freigelassen. Er hat mit uns geteilt, dass sein wichtigstes Anliegen war, nie den Hass in seinem Herzen, in seinem Geist Platz nehmen zu lassen, denn dann wäre eigentlich alles verloren. Dann wäre sein Geist wie korrumpiert worden, und dann hätte sozusagen der Angreifer gewonnen. Er hat sich das als junger Mann so klar gemacht: Meine Aufgabe, meine Selbsthygiene besteht darin, meinen Geist wirklich zu schützen vor Hass, auch wenn mir Schlimmes widerfährt und in den anderen immer wieder ihre Grundnatur zu sehen, die es mir ermöglicht, mit ihnen auf eine andere Art Kontakt aufzunehmen. Und tatsächlich ist es dann zu vielen Begegnungen gekommen, wo ihn seine Wärter sogar um Rat gefragt haben. Weil er sein Herz freihalten konnte, war er dann sogar ein inspirierendes Beispiel für andere. Es gibt viele solche Beispiele, aber das ist einer von denen, der recht offen darüber gesprochen hat.

Teilnehmerin: *Gewaltfrei im Umgang mit sich und anderen zu sein, damit verbinde ich auch eine Gefahr, unlebendig zu werden. Ich bin gerne lebhaft und widerspreche auch. Wie finden wir eine gute Mitte, wo wir aufmerksam sind, uns gewaltfrei zu verhalten und unsere Lebendigkeit nicht zu verlieren?*

Mein Weg damit ist, es mir auch zuzugestehen, in Fettnäpfchen zu treten und meine Lebendigkeit auch zu leben, selbst wenn ich mal was Blödes sage, aber dann hoffentlich die Flexibilität zu haben, wenn ich merke, oh, das tat nicht gut, mich gleich wieder zurückzunehmen, mich vielleicht zu entschuldigen und meinen Standpunkt auch zu verlassen, wenn ich gerade einen Standpunkt vertreten habe. Diese hinterherkommende Flexibilität. Dass die anderen vielleicht mit der Zeit merken, man darf mir was entgegensetzen, und dann ist da nicht eine Härte, sondern ich kann dann auch darauf eingehen. Das kann dann wirklich hilfreich sein.

Mit der Zeit ist es so, dass unsere Lebhaftigkeit sich befreit von den unbewussten Impulsen zu schaden, den unbewussten Impulsen zu manipulieren. Die sind ja nicht bewusst, das macht man ja nicht extra, aber die sind noch nicht so gereinigt, noch nicht so aufgelöst. Da sind also manchmal noch Muster in uns aktiv, die bei spontanem Handeln so reinfunkeln können. Aber ich bin so wie du unterwegs, dass ich denke, Spontanität ist da manchmal ein höheres Gut, als alles vorher dreimal zu überlegen, ob ich das jetzt sagen darf. Ich finde Spontanität ganz, ganz wichtig.

Ja, und das führt möglicherweise auch zu Konflikten. Ja, das kann dazu führen. Danke für die Antwort. Es ist mir immer wichtig, dass man nicht zu brav miteinander umgeht.

Man spricht ja auch von Konfliktfreudigkeit als Qualität. Vielleicht kannst du auch herausfinden, wie konfliktfreudig dein Gegenüber ist, manchen Menschen kannst du mehr zumuten als anderen. Das ist auch wichtig herauszufinden, wen habe ich gerade vor mir und dann auch mein Verhalten anzupassen. Manchen kannst du viel von dir zumuten und anderen nicht so viel.

Teilnehmer: *Ich habe eine starke Bevorzugung, in der Meditation die Augen zu schließen. Wenn ich sie offenhalte, bekommt es nach einer Zeit etwas Unangenehmes, beinahe Quälendes, sodass ich den Wunsch habe, die Augen zuzumachen. Das ist so ein bisschen, dass ich ganz für mich bin, mich irgendwie umarme.*

Das sind für mich zwei Bereiche, die du ansprichst, die bei mir mitschwingen, wenn ich dir zuhöre. Das eine ist dieses Gefühl, mich zu umarmen, wenn ich die Augen zumache, das kenne ich. Das tut gut, das ist sehr wohlthuend. Daran gibt es nichts zu ändern. Das andere ist, dass es tatsächlich zu lernen gilt, Augen offenzuhalten, ohne ins fixierende Schauen zu kommen. Du gehst durchs Leben, und du hast den Tag über fast immer die Augen offen, und es strengt nicht weiter an. Und wenn du meditierst, ist es nach zehn oder schon nach fünf Minuten anstrengend. Was passiert denn da?

Da gebe ich dir eine Übung mit, die ich selber gemacht habe, um das mit dem Sehen während der Meditation zu lernen: Ich öffne die Augen, ich schaue und dann, während die Augen offen sind, konzentriere ich mich aufs Hören. Das nimmt die übermäßige Aufmerksamkeit aus dem Sehen heraus. Ich mache das jetzt gerade: Ich schaue, ich schaue jetzt auch weg von dir, damit kein fixierendes Schauen entsteht, ich schaue einfach und höre jetzt ganz viel. Das entspannt den Sehsinn. Wenn du das mal raushast, wie sich das anfühlt, wenn der Sehsinn entspannt ist, dann brauchst du den Trick mit dem Hören nicht mehr anzuwenden. Aber zu Anfang ist der richtig gut. Du ziehst die Aufmerksamkeit ab vom Sehsinn, aber die Augen bleiben offen. Und plötzlich können sie so lange offenbleiben, ohne dass irgendwie Müdigkeit oder eine Spannung entsteht, weil sie machen dürfen, was sie wollen, es schaut ja niemand.

Mach das häufiger mal, dass du offene Augen mit Hören kombinierst, das scheint ja ein starker Punkt bei dir zu sein. Dann dürftest du merken, dass es möglich ist, immer länger die Augen offenzuhaben. Das brauchst du nicht ständig, aber du eröffnest dir damit eine zusätzliche Möglichkeit. Was ich jetzt erklärt habe, ist ein Rat für euch alle, das werde ich sehr häufig gefragt. *Danke.*

Teilnehmer: *Inwiefern ist der Dharma ein oder auch kein Standpunkt?*

Was ist denn so deine Antwort? *Das Oder:* Gute Antwort. Dharma nimmt eine Sicht ein. Dharma als gelehrter Dharma ist tatsächlich immer das Sprechen mit einer gewissen Sicht, auch wenn die innere Sicht eine Nicht-Sicht sein könnte, aber in dem Moment, wo kommuniziert wird, wird eine Sicht vermittelt. Insofern können wir sagen, es ist ein Standpunkt, es ist eine Art, die Welt zu sehen. Speziell behauptet man, es wäre die Sicht der Erwachten. Aber wenn wir dann schweigen und bewusst werden und jenseits der Worte gehen, dann zeigt sich, dass Dharma keine Sicht ist, sondern ein Erleben ohne Mittelpunkt. Also ich habe jetzt nur ausgeführt, was du gesagt hast. *Danke.*

Teilnehmerin: *Frage zum fünften Shila: Fallen unter bewusstseinsvernebelnde Substanzen auch bewusstseinsbeeinflussende Medikamente wie Psychopharmaka oder starke Schmerzmittel?*

Nein, die fallen nicht darunter. Die sind ausgenommen davon, das ist Medizin, und da gibt es normalerweise keine Alternative. Schaut einfach, dass es zu keinerlei Missbrauch dieser Medikamente kommt.

Teilnehmerin: *Wie komme ich als Geisel einfühlsam wieder heraus, wenn mich jemand zutextet?*

Ich kann mich an Situationen erinnern, speziell als junger Dharma-Lehrer, wo ich nicht so ganz wusste, wie ich da wieder rauskomme. Da haben mich Leute manchmal bis zu einer Dreiviertelstunde oder Stunde zutextet. Inzwischen habe ich da schon ein paar nette Fähigkeiten entwickelt, um so etwas auch ein wenig abzukürzen. Aber ich kürze es nicht immer ab. Manchmal sitze ich einfach da und denke, doch, ich lasse jetzt reden. Das ist in Ordnung, das darf jetzt sein, scheint wichtig zu sein. Also bin ich nicht immer dabei, gleich aus meiner Geiselhaft auszusteigen, sondern bin dann willige Geisel und denke, vielleicht bin ich jetzt gerade der Erste, der zuhört. Ich habe keine wirkliche Antwort gegeben, ich wollte jetzt keine Tipps geben, wie man so etwas zum Abschluss bringt, das mag ich jetzt gerade nicht, müsst ihr selber rausfinden.

Teilnehmerin: *Wie kultiviert man innere Fülle?*

Ich möchte auf einer tiefen Ebene antworten: Für mich ist das Kultivieren innerer Fülle unglaublich verbunden mit der Praxis von dem, was wir gemeinhin Geistesruhe nennen. Das ist eigentlich ein blöder Begriff für das, was wir jetzt beschreiben wollen. Es ist dieses zunehmende Eintreten in ein natürliches Sein. Und es spielt jetzt keine Rolle, wieviel Einsicht dabei ist. Es ist die Fähigkeit, im eigenen Geist Einkehr zu halten, also zur Ruhe zu kommen, zuhause anzukommen. Da enthüllt sich eine unglaubliche innere Fülle. Da öffnen sich die Zugänge zu Liebe, Mitgefühl, Verständnis, Dankbarkeit. Das alles ist dann so im Hintergrund.

Als religiös-spirituell Praktizierende dürfen wir auch einfach sagen, dass wir so in diesem Lassen, Zulassen, Loslassen in eine Dimension in uns eintauchen, die wir vielleicht auch eine göttliche Dimension nennen dürfen, das ganz Reine, Unberührte in uns. Das kommt dadurch, dass alles andere abfällt. Es fällt so viel ab, und das Erstaunliche ist, dass sich dann die Fülle von innen zeigen kann. Menschen laufen mit der Vermutung herum, dass das äußere Beschäftigtsein die Fülle ist und innen wäre eine Leere, wäre ein Mangel. Genau das Umgekehrte ist die Entdeckung. Wenn wir zur Ruhe kommen, zeigt sich in uns eine natürliche Lebendigkeit, Fülle des Erlebens, die Sinneserfahrungen werden wacher, präziser, nuancierter und die Fülle des emotionalen Erlebens zeigt sich.

Teilnehmerin: *Wie umgehen mit ethischen Dilemmata, wo man nur die Wahl zwischen unterschiedlichen Übeln hat? Zum Beispiel Abtreibung mit sozialer oder psychischer Indikation.*

Psychische, soziale Indikation, ganz klar, ich bin auch dafür, dass eine Mutter oder auch ein Paar die Möglichkeit haben, abzutreiben. Ich bin in den Beratungsgesprächen natürlich auch schon in solchen Dilemmata gelandet, und dann ist es ein gemeinsames Abwägen. Mein innerer Kompass ist, wo entsteht das geringste Leid? Kann man das irgendwie unterscheiden? Manchmal kriegen wir das nicht hin. Wir wissen nicht genau. Mit diesem Nichtwissen habe ich auch gelernt zu leben, und genau das traue ich mich dann auch auszudrücken. Ich habe keine Skala, wo ich sagen kann, das ist wichtiger als das. Ist das Leben des Neugeborenen wichtiger als die soziale, psychische, emotionale Integrität der Mutter? Ich kann das nicht gegeneinander abwägen. Wir schauen hin, wir gehen die absehbaren Konsequenzen durch, und dann ist es ein bestmögliches Abwägen.

Auch bei gesellschaftlichen Themen, ich habe jetzt viel über Gewaltfreiheit gesprochen, aber ich habe keine definitive Antwort darauf, ob ein Land jetzt einfach friedlich und unbewaffnet leben soll oder ob es eine Armee haben soll, um potentielle Aggressoren eventuell abzuschrecken. Ich habe die politische Antwort nicht darauf. Ich habe die persönliche Antwort, aber glaubt nicht, dass sich das jetzt einfach so

verallgemeinern ließe für alle und sich daraus dann schon alle politischen Antworten ableiten ließen. Da bin ich auch wie du in einem sehr menschlichen Nichtwissen und Abwägen, um nach bestem Wissen und Gewissen dann doch eine Entscheidung zu treffen. Wir machen einfach weiter, so gut wir können.

Teilnehmerin: *Frage zum Thema Verleumdung, Spaltung, Brücken bauen. Welche Voraussetzungen braucht es, um Brücken bauen zu können?*

Das kann ich nur aus meiner eigenen Erfahrung beantworten. Die Voraussetzung, um Brücken bauen zu können, ist, dass ich die Seiten, zwischen denen ich die Brücken bauen möchte, beide verstanden habe und verstehe, was belastbar ist, was da Gewicht hat.

Ich gebe euch ein Beispiel aus meiner Arbeit mit Israelis und Palästinensern. Für Palästinenser ist es ganz wichtig, dass bei denen, mit denen sie zusammenarbeiten und wo sie Brücken zulassen, ein Verständnis dafür da ist, dass hier über Jahrzehnte hinweg ein Völkermord stattfindet. Dass also ein bewusstes Dezimieren einer ganzen Bevölkerung, einer ethnischen Gruppe in Kauf genommen wird, indem keine Hilfsleistungen zugelassen werden, indem Krankenhäuser bombardiert werden, indem schon seit Jahrzehnten die Wasserzulieferungen auf wenige Stunden pro Tag in den besetzten Gebieten beschränkt werden, indem Olivenbäume gekappt werden, indem Ziegen erschossen werden, Lebensgrundlage zerstört wird. Das Stichwort ist Völkermord, mit anderem Ausdruck Genozid. Ihr wisst, dass der verstorbene Papst das sogar auch in die Diskussion geworfen hat mit der Frage: Ist das nicht ein Genozid, der da stattfindet? Das ist ein Brückenpfeiler, wenn man mit Palästinensern im Moment unterwegs sein möchte.

Ein Brückenpfeiler bei den jüdisch stämmigen Israelis ist, dass klar ausgesprochen werden muss, dass die Vorkommnisse des siebten Oktobers mit etwa fünfzehnhundert Toten und der Geiselnahme eine terroristische Aktion war und kein legitimer Freiheitskampf ist, wie das auch dargestellt wurde. Um da sprechen zu können, um da überhaupt gehört zu werden, muss klar sein, dass solche Handlungen nicht zum normalen Freiheitskampf dazugehören. Wenn man Freiheitskampf überhaupt normal nennen kann, aber das ist keine militärische Handlung gewesen, es war kein Befreiungsschlag, das war ein gezielter Schlag gegen Unbeteiligte und Unschuldige.

Ich habe das jetzt gerade mit einem israelischen Freund durchgesprochen. Das Passwort, mit dem man mit Israelis anknüpfen muss, ist, dass terroristische Aktionen auch als Terrorismus bezeichnet werden. Das sind diese oder andere Handlungen der Hamas. Genauso gibt es aber Handlungen der Israelis, die auch in diese Kategorie gehören. Das Passwort, der Zugang auf der anderen Seite ist das Wort Genozid.

Es ist mir auch ein Anliegen, dass ihr das hört, ich habe nicht zufällig dieses Beispiel gewählt. So muss es einem klar sein, zu einem Brückenschlag gehört es, dass man die Sprache und das Empfinden der beiden Seiten versteht, und dass man dann werben kann für ein Verständnis des ganz Wichtigen und Essentiellen auf der anderen Seite. Wenn man das nicht hinkriegt, dann kann kein Brückenschlag stattfinden. Ich muss mich soweit einfühlen können, soweit hineinhören können, dass ich weiß, das ist die Sicht auf der Seite, das ist die Sicht auf der anderen Seite. Das ist das Allerwichtigste, das ist sozusagen das Ausschlusskriterium. Ich kann mit denen überhaupt nicht arbeiten, wenn ich nicht diesen Minimalstandpunkt teile oder zumindest respektieren kann. Ich muss ihn nicht teilen, aber ich muss ihn kennen und respektieren, dass man so fühlen kann. Dann kann ich Brücken bauen.

So ist das auch in Beziehungen. Ich muss die andere Seite jeweils ausreichend spüren können, um in ihren Worten formulieren zu können, was das wesentliche Anliegen ist. Dann kann ich eine Brücke bauen zu jemandem oder zu mir selbst mit meinem Anliegen oder dem Anliegen der anderen Person und für Verständnis werben.

Ich hoffe, das Beispiel ist angekommen. Es ist natürlich ein krasses Beispiel, aber da das auch in der heutigen Weltpolitik immer wieder so ein wichtiges Thema ist, ist es vielleicht gut, die Passwörter zu kennen.

Teilnehmerin: *Eine kleine Frage im Gegensatz zum großen Thema vorher: Ich bin Anfängerin, und mir wurde der Unterschied zwischen allein zuhause und hier praktizieren sehr deutlich. Hier traue ich mich mehr; hier ist ein sicherer Rahmen, hier sind Leute, die kennen sich aus. Mit deiner Anregung, in die Weite zu gehen, kam eine Sorge, verloren zu gehen, keine Orientierung mehr. Eine Co-Regulation in mir sagte: Ich bin ja hier, kein Problem. Dann konnte ich es genießen. Wie kann ich Co-Regulation mit nach Hause in meine Praxis nehmen?*

Ich bin dir sehr dankbar für die Frage. Für mich öffnen sich unendliche Dimensionen des Leides, wenn ich

über das vorherige Thema spreche, dass es mir so gut tut, dass du jetzt eine Frage zur Meditation stellst. Und deine Frage ist groß und wichtig. Die Co-Regulation zuhause, wenn du alleine meditierst, machst du durch die ganz konkreten Sinneserfahrungen in deinem Körper, im Hören, im Spüren. Du gehst in das konkret Erlebbare. Dadurch reguliert sich das Erlebnis der Weite. Die Weite wird dadurch nicht eine Blase, in die du dich hinein meditierst, sondern ist immer in Regulation mit dem ganz konkret Erfahrbaren. Du gehst immer wieder zum Atem zurück. Wenn du das Gefühl hast, du hast zu lange nichts gedacht, dann erzeugst du wieder ein paar Gedanken. So bist du in einem Nicht-Festhalten an der Weite oder an der Tiefgründigkeit. Das alles ist nur Teil des Erlebens. Nichts von dem ist wichtiger als das konkrete jetzt Hiersein.

So kommt es dir dann vielleicht vor, als würdest du pendeln, aber mit der Zeit wirst du ganz durchlässig. Die Weite verlässt dich nicht, wenn du im konkreten Erleben bist und auch im Denken nicht. Alles beginnt sich miteinander zu verbinden, und das macht es dann so schön. Ich finde es ganz schön, dass du dich in Gemeinschaft darauf sogar mehr einlassen kannst. Das ist ja auch nicht unbedingt gegeben. Manchmal ist es ja auch so, dass wir uns in Gemeinschaft etwas weniger trauen als zuhause.

***Teilnehmer:** Früher habe ich gerne über Politik diskutiert. Da fand ich es leichter, vielleicht weil ich krassere Positionen hatte oder klarer für mich war, heute schwimmt alles mehr. Ich finde es anstrengend und ermüdend, weil ich häufig das Gefühl habe, dass Menschen oft nicht bereit sind, ihre Position in Frage zu stellen. Ich halte mich dann meist raus, weil mich das zwei, drei Tage beschäftigt, bis in die Meditation hinein und ich innere Dialoge habe zu Themen, die ich nicht lösen kann und zu denen ich auch keinen stabilen Standpunkt mehr habe, der mich sicherer macht. Ich hoffe irgendwann einen weiseren Umgang damit zu finden, um da brückenbauermäßig etwas leisten zu können. Im Moment mache ich nur kleinere Pfeiler. Da bin ich einfach nicht stark genug.*

Das ist ganz wunderbar, was du da teilst. Mir geht es genauso. Ich bin, was Meinungsdiskussionen angeht, eigentlich fast diskussionsunfähig geworden. Früher hatte ich so klare Standpunkte, ich wusste, wo es lang geht. Ich erlebe es auch so, die Welt war früher einfacher. Jetzt ist sie einfach so differenziert geworden. Ich weiß in jedem Bereich, dass ich zu wenig weiß und dass es nicht ausreicht, um einen definitiven Standpunkt einzunehmen. Wenn es mir wichtig ist, in einem Bereich eine klare Aussage zu treffen, dann weiß ich, ich muss mich damit richtig intensiv beschäftigen. Da komme ich nicht drum herum. Mal kurz so ein bisschen hier und da, Nachrichten hören und dann schon eine Meinung haben, so geht das nicht.

Wenn ich wirklich in einem Thema etwas sagen möchte, dann muss ich mich richtig damit befassen. Dazu bin ich meistens zu faul, und es ist mir nicht wichtig genug. Aber ich kann euch zumindest sagen, was im Dharma normalerweise gesagt wird, damit habe ich mich befasst. Aber bei politischen Standpunkten müsste ich mich richtig einfuchsen, und selbst dann ist nicht sicher, ob man da zu einem klaren Ergebnis kommt. Vielleicht schon manchmal.

Das ist, glaube ich, ein Preis, den wir zahlen für unsere wachsende Empfindsamkeit und Offenheit, dass wir viele Standpunkte, Sichtweisen verstehen können und dass es nicht gleich klar ist, welche die zu bevorzugende, zu unterstützende ist. Das ist keine x-Beliebigkeit. Wir werden uns nur der Komplexität des Seins gewahr und können nachvollziehen, dass man zu so einer Anschauung kommen kann. Und wir merken gleichzeitig, das ist aber auch nur eine Teilsicht, und es gibt noch dies und noch das. Das ist gut, das ist heilsam und dann bräuchte es in einzelnen Bereichen ein intensiveres Befasst-Sein.

Es gibt auch Fragen, die für mich klar sind. Ich bin nicht für die herkömmliche Landwirtschaft, ich bin tatsächlich für eine ökologische Landwirtschaft. Damit habe ich mich zeitweilig ausreichend beschäftigt und weiß inzwischen genug darüber, wie sich Humusschichten aufbauen und wie sie nicht weniger werden, wie sich Nährstoffe im Boden aufbauen und mehr Ertrag liefern. Aber das ist nur ein kleines Beispiel. Es gibt andere Bereiche im Leben, wo ich es nicht so genau weiß oder nicht so genau zu wissen glaube.

Anleitung für die Gruppenarbeit

Wir haben jetzt zweimal zwei Stunden Inhalt Unterricht bekommen, und zu diesen beiden Blöcken gibt es die ganz allgemeine, aber unglaublich wichtige Frage: Welchen Bezug hat heilsames Verhalten zur Meditations- und Erkenntnispraxis? Bringt das in euer persönliches Erleben: Wo erlebe ich schon, dass mir heilsames Verhalten hilft, in die Meditation zu finden? Wo merke ich, wenn ich mich nicht so toll verhalten habe, dass mich das in der Meditation stört? Wo finden Erkenntnisprozesse statt? Wie unterstützt der respektvolle, nicht manipulierende Umgang mit mir selbst und anderen Meditation und Erkenntnis? Also bewegt euch in diesem Feld von Shila, Samādhi, Prajñā.

Dann schaut mal in die ganz einfach anmutende Frage: Welchen Nutzen haben wir von heilsamem Handeln? Wir selbst, wir - unsere Familie, wir - unsere Gruppe. Also da, wo eigentlich die Identifikation steckt. Wir tun immer so, als ob heilsames Handeln für andere wäre, aber die Ersten, die davon Nutzen haben, sind wir selbst, wir selbst haben garantiert einen Nutzen. Wieviel unser heilsames Handeln anderen nutzt, muss sich immer erst noch zeigen. Also schaut da mal genau hin und schafft die Bezüge in dieses weniger Offensichtliche: Hey, tut mir doch selbst gut. Aber wie genau tut mir das gut?

Wenn ihr nicht genau wisst, wo anfangen, nehmt doch mal das Redeverhalten, das kommunikative Verhalten. Konzentriert euch darauf. Was hat das für Auswirkungen auf mich selbst, wenn ich mich in diesen vier Formen des heilsamen Kommunizierens übe? Was macht das mit mir?

Dann könnt ihr immer noch einen Tick persönlicher werden und euch austauschen darüber: Welche Aspekte möchte ich persönlich in der nächsten Zeit, also in den nächsten Tagen und Wochen, stärken? Wo möchte ich jetzt gerade ansetzen? All das, was ich gehört habe - wir können ja nicht überall unsere volle Aufmerksamkeit hinschicken - aber etwas hat mich berührt. Wo möchte ich die Aufmerksamkeit hinschicken? Vielleicht hat mich was berührt in der Diskussion über Sucht, da fühle ich mich angesprochen, ich habe da auch einen Aspekt in mir, da möchte ich meine volle Aufmerksamkeit reinschicken. Oder da habe ich was im Sprechen, im Reden gehört, da möchte ich die Aufmerksamkeit hinbringen. Oder da war was mit der Geisteshaltung, mit den drei heilsamen oder nicht heilsamen Einstellungen im Denken, darauf möchte ich achten. Macht euch persönlich ein paar Notizen dazu.

Zusätzlich für das Teacher-Training: Wie erkläre ich die zehn heilsamen und schädlichen Handlungen einem Kind? Einem Kind etwas zu erklären bedeutet immer, es richtig verständlich machen zu können, mit einfachen Beispielen. Das bedeutet normalerweise, dass wir es dann auch gut verstanden haben, wenn wir so weit sind, es einem Kind erklären zu können. Kinder sind hochsensible Geschöpfe, die immer fühlen, wenn wir nicht authentisch sind, das kriegen die sofort mit. Kindern etwas zu erklären, braucht einen ganz hohen Grad von Authentizität. Die spüren das. Und es muss einfach sein, das heißt, es muss aus dem Intellekt ins Herz gerutscht sein, dann klappt es gut.

Teilnehmer: *Wie alt sollen die Kinder denn sein?*

Ungefähr so alt wie wir selbst. Meine Erfahrung ist, dass Erwachsene unglaublich glücklich sind, wenn sie Dharma-Unterweisungen zuhören können, die Kindern gegeben werden, weil sie es dann endlich verstehen. Also versucht es mal auf den Punkt zu bringen und so klarzumachen, dass es jeder versteht.

III. Drei Arten Gelübde: Selbstbefreiungs-, Bodhisattva- und tantrische Gelübde

Tag 3, 10:00 Teil 1, Audio 8

Ich begrüße euch alle. Wir machen heute weiter damit, unsere Praxis des natürlichen Seins in eine größere Einbettung hineinzunehmen. In den letzten beiden Unterrichtseinheiten haben wir uns angeschaut die Hinweise zu Ahimsā, zu Gewaltlosigkeit, und dem Respekt, so dieses Gefühl, was man in sich selbst hat und dem Respekt, den man vor anderen hat.

Selbstbefreiungs- oder Prātimokṣa-Gelübde

Zu dieser Gruppe von Erklärungen zu den zehn nicht heilsamen Handlungen und all dem, was damit zusammenhängt, gehören auch die klassischen Mönchs- und Nonnen-Gelübde. Das nennt man die Gelübde der Selbstbefreiung, die Prātimokṣa-Gelübde. Moksha ist ein Ausdruck für Befreiung und bedeutet, dass das die Basis ist, um selber den Weg des Erwachens gehen zu können. Dass wir uns tatsächlich darin üben, immer wieder in eine heilsame Haltung uns selbst und anderen gegenüber zu finden, wobei dieses Selbst und Andere sich immer mehr auflöst und zu diesem Wir-Gefühl wird.

Ihr kennt ja die goldene ethische Regel: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu. Eine Regel, die durch alle Kulturen durchgeht, dass wir so fürsorglich, wie wir uns eigentlich uns selbst gegenüber verhalten sollten, genauso auch anderen gegenüber verhalten.

Bei uns muss man das manchmal umkehren: Bitte verhaltet euch genauso fürsorglich euch selbst gegenüber wie ihr es auch für andere tut, in beide Richtungen. Die Notwendigkeit, das aufzuzeigen, hat in den letzten Jahrzehnten dazu geführt, dass vom Buddhismus inspirierte Menschen sehr stark Selbstmitgefühl und

Selbstfürsorge unterrichtet haben, dass das ganz stark Thema wurde, weil wir offenbar in unserer Kultur dazu neigen, uns auf eine besonders ungeschickte Art selbst zu vergessen, also nicht wirklich nach uns selbst zu schauen. Dass wir dazu neigen, Schuldgefühle zu hegen, statt uns selbst zu ermutigen. Dass wir dazu neigen, uns unter Umständen auch selbst auszubeuten, obwohl wir mit anderen vielleicht großzügiger sind. Also so viel, was es da zu lernen gibt.

Dieser Bereich Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl kommt in den alten Texten immer nur wenig zur Sprache, das war wie selbstverständlich, das wurde irgendwie vorausgesetzt. Das wird angedeutet, das gibt es, ganz klar. Dieses Mitgefühl mit sich selbst gibt es schon im Pālikanon und im Lojong-Geistestraining, aber es wurde gar nicht so betont. Es schien früher wichtiger zu sein, auf andere zu achten, weil die Menschen irgendwie besser auf sich selber achteten.

Wir müssen das so ein bisschen ausgleichen, wir müssen das anpassen an unsere Bedingungen. Es ist bei vielen von uns notwendig, dass wir uns auf eine gesunde Art um uns selbst kümmern, sodass wir ins Gleichgewicht kommen, dass wir aus einem inneren Gleichgewicht heraus in Beziehung treten können mit unserer Umwelt, dass wir also einander unterstützen, uns auf eine gute Art um uns selbst zu kümmern.

Aber ohne in dem zu landen, was ich natürlich auch schon kenne: Es gibt gerade unter jungen Menschen, die in den Grünen Baum kommen, manchmal eine ziemlich übertriebene Form der Selbstfürsorge. Die sind schon so routiniert und so kräftig unterwegs, auf sich selbst zu achten, dass sie die anderen zum Teil nicht mehr wahrnehmen, weil sie das so gelernt haben: Erstmal komme ich und dann erst kommen andere, dass das jetzt schon wieder zum Thema wird. Also auch da schlägt das Pendel immer wieder kulturell in verschiedene Richtungen aus. Diese Unzuverlässigkeit zum Beispiel, dass man Verabredungen nicht einhält oder sich nicht verlässlich engagieren kann und gar nicht merkt, was das mit den anderen macht. Unglaublich, Sachen, die nicht zurückgeräumt werden. Einfach dieser Blick für andere, der irgendwie nicht so selbstverständlich ist.

Das möchte ich auch ansprechen. Es geht nicht nur darum, immer wieder die Selbstfürsorge und das Selbstmitgefühl zu betonen. Es gibt inzwischen Menschen, die sind so im Selbstmitgefühl unterwegs, dass man aus Dharma-Sicht sagen würde, oh, ich glaube, wir sind jetzt im Thema Faulheit, im Thema mangelnde freudige Ausdauer, schon fast in dem Bereich der Rücksichtslosigkeit, was andere angeht.

Deswegen schaut gut hin. Ich muss natürlich auch bei mir gut hinschauen. Ich kenne das ja auch, dass ich eine Tendenz hätte, mich über die Maßen hinaus auszulaugen oder zu geben und dann zu schauen, wo kann ich zurückschrauben, wo kann ich mich gut um mich selbst kümmern. Und dann gibt es aber Zeiten, die Arbeit muss gemacht werden und dann wird sie gemacht, da wird nicht diskutiert. Das muss es auch geben.

Also da hinzuschauen, dass ihr nicht die Themen verwechselt. Hier ist ein ganz einfaches Thema: Niemandem schaden, und bei niemandem sind wir mit einbegriffen. Das braucht nicht extra erwähnt zu werden. Vor allen Respekt haben, da sind alle einbegriffen, wir selbst auch, wir kriegen keine Extrawurst, wir sind einfach Teil des Ganzen. So wie der Dharma das versteht, wie wir uns in der Welt aufhalten, da werden wirklich alle gleich behandelt. Nicht eine Gleichmacherei - wir haben ja unsere näheren und entfernten Beziehungen - aber von der inneren Haltung her tatsächlich dieselbe Liebe für alle.

Wenn das jetzt Menschen hören, denken sie: Dieselbe Liebe für alle? Das geht nur, wenn ich die Liebe für die paar, die ich wirklich liebe, runterschraube, sonst kriege ich das gar nicht hin. Das ist nicht die Idee, sondern die Liebe wird für alle immer weiter ausgeweitet, wie intensiviert, bis die Bereitschaft, die Fähigkeit zu lieben, so gewachsen ist, dass wir den Wunsch, anderen Gutes zu tun, genauso intensiv verspüren bei einer uns unbekannten Person wie bei einer Person, die uns ganz nahe ist. Das heißt nicht, dass wir mit der Person eine Liebesbeziehung haben in dem Sinn unseres Sprachgebrauchs, aber dieser Wunsch, auf keinen Fall zu schaden und wirklich zu unterstützen, der ist genauso intensiv. Das kann sich ausweiten.

Ich habe als junger Mann daran gezweifelt, wie vielen Menschen ich eigentlich mit dieser Haltung begegnen kann. Es gibt aber gar keine Grenzen, das kann immer weiter zunehmen: Ich wurde gebeten, mich um die Drei-Jahres-Retreats zu kümmern, und zu Anfang hatte ich mich nur um zwei Gruppen zu kümmern, das waren dreißig Männer, und ich habe mich ganz intensiv auf die eingelassen. Dann hieß es im nächsten Zyklus, und jetzt bitte um vier Gruppen kümmern, das waren dann über fünfzig Personen. Bei diesem Sprung dachte ich, oh, kriege ich denn das hin, so viele Menschen in meinem Herzen zu tragen? Das war genauso möglich wie vorher. Man hat nicht genauso viel Zeit, aber die Öffnung, die Bereitschaft, sich für einen Menschen zu öffnen, kann dann - das habe ich im Laufe der Jahre entdeckt - mit jedem Menschen ganz frisch und vollkommen da sein. Es gibt keine wirkliche Grenze. Das ist eine ganz wunderbare Entdeckung.

Um diese Entdeckung geht es jetzt.

Bodhisattva-Gelübde

Jetzt kommen wir in den Bereich des Bodhicitta, dessen was wir dann die Bodhisattva-Gelübde nennen, die zweite Schicht des heilsamen Verhaltens, in dem wir unterwegs sind, diese Einbettung. Da geht es darum, dass wir eine innere Vision entwickeln, dass es potentiell möglich wäre, allen mit derselben Offenheit zu begegnen. Nicht mit derselben Handlungsweise. Es gibt Menschen, die sehr schädlich und negativ unterwegs sind, aber wir können einen Blick für ihre Grundnatur entwickeln, wir können einen Blick für ihr Innerstes entwickeln. Das ist etwas ganz Wunderbares.

Jeder kann potentiell sozusagen schmelzen, der Charakterpanzer kann schmelzen, die ganzen Schutzschichten können schmelzen, und dann kommt in jedem dieses ganz Wunderbare zum Vorschein, was wir mit dem Namen Buddhanatur bezeichnen, wir könnten auch ganz andere Ausdrücke dafür nehmen.

Weil das jetzt gerade das Einstiegsthema ist, da achten wir auch wieder drauf, Bodhicitta ist auch immer wir. Also nicht ich für die anderen, sondern es beginnt auch bei mir. Bodhicitta beginnt immer damit, dass wir selbst den Weg des Erwachens gehen, um ihn mit anderen teilen zu können. Wir selbst sind die Ersten, bei denen sich die Früchte der Praxis zeigen. Es geht um ein Freiwerden in uns selbst. Und die Muster, die uns eng machen, werden wir als erstes bei uns selbst lockern können. Wir können das gar nicht für andere tun. Wir müssen diesen Weg des Bodhicittas vor allem mit uns selbst gehen.

Lehrer wie der siebzehnte Karmapa sagen oft und betonen, dass wir eigentlich niemandem helfen können. Geht gar nicht. Ich weiß noch, wie der Karmapa als ganz junger Mann, er war knapp über zwanzig, im Drei-Jahres-Retreat eine Frage beantwortete. Die Retreat-Gruppe saß um ihn herum und jemand fragte voller Inbrunst: Karmapa, wenn wir sterben, wirst du dann für uns da sein? Er sagte: Ne, dann wird euer Karma für euch da sein. Dass euch jemand retten könnte entgegen den Kräften, die in eurem eigenen Geist aktiv sind, das geht nicht. Da müsst ihr schon selbst drauf achten. - Er hat es glatt abgelehnt.

Ich dachte, großartig, großartig, zurück in die Selbstverantwortung. Nicht denken, da ist der Gott außerhalb von mir, da sitzt er und der wird mich retten. Diese naive Vorstellung, ich kann im Grunde genommen machen, was ich will in meinem Leben, der wird mich aus dem Schlamassel ziehen, das hat er glatt abgelehnt, und da war er noch ganz, ganz jung. Ich meine, es wäre bei seinem ersten Besuch gewesen, also im Jahr 2000.

Ich sage es weiter, damit wir uns alle Gedanken darüber machen, ja, wofür ist der dann gut? Was macht denn der dann? Das hat er später weiter ausgeführt. Ich übersetze das, was er sagt, mit dem Wort Katalysator. Er ist ein inspirierendes Vorbild für uns. So begreifen sich auch die anderen Lehrer. Kein Lehrer, kein Buddha hat je behauptet, irgendein Lebewesen sozusagen aus dem Sumpf ins Trockene befördern zu können, aus Samsara in Nirwana. Aber alle wissen sie - und das betont der junge Karmapa auch - um die unglaubliche Kraft des Vorbildes und was Hingabe und Inspiration so freisetzen können.

Wenn wir sterben, im Bardo zu Bewusstsein kommen und an solche inspirierenden Eindrücke oder Vorbilder denken, was auch immer uns inspiriert, dadurch finden wir in dem Moment Zugang zur Buddhanatur. Und so inspirierende Vorbilder können die Brücke sein. Wir können in dem Moment zu Karmapa beten, und Guru Rinpoche hilft uns. Wir beten zu Milarepa und Marpa kommt vorbei. Es ist nicht klar, wer antworten wird, aber irgendwie geht die Hingabe in diese erwachte Dimension, und da sind so viele Kräfte, die uns dann beistehen können.

Es ist aber nicht der Job von irgendjemandem, quasi so einem Karmapa, nachts immer wach zu bleiben und zu schauen, wer betet denn gerade. Das ist zu naiv, so geht das nicht. Es ist eine erwachte Dimension, in der offenbar Kräfte und Lichtwesen und dergleichen aktiv sind, wir wissen es nicht so genau, aber die zeigen sich auf vielfältige Art und inspirieren uns dann weiter.

Die schnappen sich dann auch nicht dieses Bardo-Wesen und sagen, du kommst jetzt mal mit, wir hatten ausgemacht, dass du nach Dewachen gehst, also jetzt keine Widerrede und dann Transport nach Dewachen oder so. Ne, ne, im Bardo ist es auch wieder so, dass ihre Präsenz spürbar wird und dass wir uns wieder aufgrund der Inspiration in diese Richtung öffnen. Dadurch entsteht die Geistesbewegung, wodurch sich unser Geist dann in Dewachen öffnet. Wir brauchen nämlich gar keinen Ort zu ändern. Das ist eine innere Dimension in unserem eigenen Geist, in uns wechselt etwas die innere Dimension, die innere Ausrichtung.

Wir müssen nicht nach Ogmin, also Akaniṣṭa ist ein anderer Ausdruck dafür. Dieses ganz, ganz hohe

Buddha-Land ist nicht etwa irgendwo versteckt hinter Dewachen, sondern Dewachen, also das Land der wahren Freude, wenn ich das mal übersetze, das Land der nondualen Erfahrung von Freude, eröffnet sich in uns durch eine Inspiration, die alles andere fallenlässt. Alles, was eng macht, dieses dualistische Ich-Will und so, das alles fällt weg, und dadurch zeigt sich Dewachen in uns. Das heißt, selbst nach dem Tod ist niemand da, der uns rettet, aber es ist ganz viel da, was uns inspirieren kann.

Und das ist auch jetzt schon da. Wenn wir gleich über das Bodhisattva-Versprechen sprechen, über das Bodhicitta, den Geist des Erwachens, dann ist das nicht noch so eine du solltest, du müsstest Über-Ich-Angelegenheit, sondern es beschreibt den Weg, wie wir Katalysatoren in dieser Welt werden können. Wie wir tatsächlich in dieser Welt durch unsere persönliche Praxis jemand, eine Person werden können, die durch ihr bloßes Dasein, dadurch, dass ein wenig kommuniziert wird, durch eine gewisse Ausstrahlung, durch was auch immer, andere Menschen an das Beste in sich selbst erinnert.

Diese Inspiration: Wow, der Geist öffnet sich, der Geist beruhigt sich. Ich habe das so stark erlebt in Gendün Rinpoches Gegenwart. Das erlebt ihr wahrscheinlich auch bei Meistern und Meisterinnen, denen ihr begegnen könnt. Ihr kommt in deren Gegenwart, und irgendwie wird alles so einfach. Bei Gendün Rinpoche war es immer so, Leute kamen rein ins Zimmer und hatten ihre Fragen vergessen. Wir kamen rein oder er kam zu uns, und irgendwie war Mahamudra spürbar. Es war einfach da. Es war einfach erlebbar.

Dann war er weg und dann heißt es: Wie können wir jetzt wieder in die Erfahrung reinkommen? Beten. Also Hingabe, Öffnung, sich erinnern, weil es alles noch da ist. Es war in uns, und durch diesen inspirierenden Kontakt konnte es sich in uns zeigen. Das ist nicht in dem Moment vom anderen rüber gewandert, sondern in diesem Energiefeld war etwas so, dass in uns Hemmungen, Blockaden wegfallen konnten. Der Geist hat sich geöffnet trotz unserer gewöhnlichen Anhaftungen, die gerade mal nicht so aktiv waren. Das zeigt, dass es möglich ist. Jede Erfahrung, wo es passiert, zeigt, dass es möglich ist. Es gibt nichts, was so viel Substanz hätte, dass es das auf Dauer unmöglich machen könnte. Geht einfach nicht.

Der Bodhisattva-Weg ist, genau das in uns freizusetzen, diese Buddhanatur, und sie zu leben, und dieser Bereitschaft, diese erwachten Qualitäten zu leben, keine Grenzen zu setzen. Darum geht es auf dieser Ebene des Bodhisattva-Versprechens, dass wir sagen, egal wie lange und in egal wie vielen Situationen, solange ich noch Ich sagen kann, bin ich bereit, genau das zu leben, diese Buddha-Qualitäten zu leben, komme was wolle, mit jedem, der vorbeikommt, in allen Situationen, in allen Leben.

Das genau ist das Bodhisattva-Gelübde, die Bereitschaft, Katalysator zu sein auf unbegrenzte Zeit, ohne dem Mitgefühl oder der Liebe Grenzen aufzuerlegen: Also für dieses Leben bin ich ja noch bereit, mich zur Verfügung zu stellen als Katalysator, aber bitte plagt mich nicht im nächsten Leben, da will ich wirklich dann ins Nirvana übergehen, wenn ich diesen Körper verlasse, möchte ich, dass es das letzte Mal ist.

Ja, und dann? Die anderen? Meine Kinder und Enkel und die Enkel und Kindern von anderen Leuten und die Generationen, die noch über diesen Planeten wandern und all die anderen Lebewesen, von denen ich vielleicht jetzt noch gar keine Ahnung habe, was ist mit denen? Wenn man die Frage so stellt, muss man ja sagen, wenn du schon erwacht bist, wenn du wirklich in dieser erwachten Erfahrung angekommen bist, wovor hast du Angst im nächsten Leben? Was hält dich davon ab, wiederzukommen und weiterzumachen und in noch schwierigere Situationen als jetzt gerade zu gehen? Hast du Angst? Na ja, dann bist du halt noch nicht erwacht, also noch nicht ganz und gar.

Das, was ich euch jetzt so ein bisschen scherzhaft beschreibe, hat dann im Mahayana, im großen Fahrzeug, dazu geführt, dass man ein Nirvana, das darauf bedacht ist, nicht mehr zurückzukommen, also wo eine Grenze gesetzt wird, ein einseitiges Nirvana nannte. Dieser Frieden, diese Freiheit des Erwachens mit einer Abneigung gegenüber dem sogenannten Samsara, dem Leben in dieser Welt, in diesem Körper, kann noch nicht die volle Freiheit sein, da wird noch etwas ausgegrenzt. Etwas wird nicht zugelassen. Liebe und Mitgefühl werden begrenzt auf nur jetzt, und bitte stört mich nicht in meinem Frieden. Salopp gesagt, wenn es mal so weit ist, dass ich endlich diesen Körper verlassen kann und so im erwachten Gewahrsein aufgehe, dann bitte keine weiteren Einsätze, bitte keine Notfälle mehr. Man darf es so humorvoll sagen, weil es so einfach und klar nachvollziehbar ist.

Ein Erwachen, was sagt, die Welt ist mir zu schwierig, darauf möchte ich mich nicht mehr einlassen, kann noch nicht ganz das Ende des Weges sein. Die Mahayana-Buddhisten haben sich gesagt, das war eine ganz einfache Überlegung: Der Buddha hat doch auch fünfundvierzig Jahre lang noch die ganze damals zu erreichende Welt durchquert, barfuß unterwegs bis ins hohe Alter von achtzig Jahren, was damals eine Menge war. Er hat immer draußen gelebt, war immer mit den Menschen zusammen, ist überall hingegangen,

was man als Katalysator halt so macht. Man beantwortet Fragen, das war so seine Hauptaufgabe, und das hat er bis zum Schluss gemacht.

Die Strömung der Dharma-Praktizierenden, die später Mahayana, das große Fahrzeug, genannt wurde oder sich selber nannte, die Bodhisattvas genannt werden, haben gesagt: Was hindert uns daran, das Vorbild des Buddhas ganz zu Herzen zu nehmen und zu sagen, in dessen Fußstapfen möchten wir treten. Wir backen keine kleineren Brötchen. Er hat uns immer gesagt, genau wie auch sie, die Meisterinnen, uns immer sagen, in dir steckt das absolut selbe Potential wie in mir.

Ich habe nie einen Lehrer irgendetwas anderes zu irgendeiner Schülerin, irgendeinem Schüler sagen hören. Alle sind überzeugt davon, dass wir ein genau gleiches, identisches Potential in uns tragen. Warum dann nicht so wie die großen Bodhisattvas? Der Buddha erzählte davon auch, wie viele Leben um Leben er schon in dieser Katalysatorrolle unterwegs war. Und wir wissen nicht, wie lange es uns, wie lange es diesem Geistesstrom möglich ist, sich zu inkarnieren, Wiedergeburt anzunehmen. Wir machen uns keine Gedanken darüber, wir sagen einfach, solange wie es Lebewesen gibt, die das brauchen, und solange wie es möglich ist, sich zu manifestieren, okay, möge es so sein, ich bin bereit dazu.

Wir sprechen jetzt über eine Idealvorstellung, die schon oft falsch verstanden wurde. Als ob jemand aus dem Ich heraus sich entscheidet, alle Wesen zu retten. Vergesst es, geht sowieso nicht, und mit dem Ich schon gar nicht. Eigentlich lassen wir uns darauf ein, wenn wir in dieses Bodhisattva-Versprechen hineinspüren, dass die Notwendigkeiten der Situation, das, was Lebewesen brauchen, unseren eigenen Lebensweg bestimmt. Wir gehen in eine dienende Haltung. Wir dienen der Situation, wir dienen dem Menschen, wir dienen dem Planeten, was auch immer, und es ist nicht begrenzt auf diesen Planeten. Wir wissen nicht, was es noch für Möglichkeiten gibt. Es wird immer davon gesprochen, dass es noch viel mehr gibt.

Das ist die Kehrtwende, von dem Weg der Selbstbefreiung, dem Weg des Prātimokṣa zum Weg der Bodhisattvas, der Praktizierenden, die diese Haltung nach und nach, das geht alles nicht so schnell, in sich freisetzen, einfach da zu sein für das, was die von selbst auftauchenden Situationen brauchen, um darin zu erwachen.

Wenn ich sage, wir werden jetzt zu Dienern und Dienerinnen der Welt oder der Lebewesen oder erstmal der Menschen, dann dienen wir nicht deren Neurose, wir dienen deren Buddhanatur. Das wird auch oft fehlverstanden. Es entsteht ein Missverständnis, weil wir mit Dienen sowas wie Sklaventum verwechseln oder immer springen müssen, kaum dass jemand mit dem kleinen Finger wackelt. Aber eigentlich wackeln immer nur die Neurosen. Die Ansprüche kommen sehr, sehr stark aus dem nicht befreiten Selbst, dem nicht befreiten Sein der Menschen.

Darauf muss ein Bodhisattva oder eine Bodhisattvi nicht eingehen. Sie können es als Brücke benutzen, an diesen ganz nachvollziehbaren Bedürfnissen zu beginnen und den Strom der Interaktion so zu lenken, dass es zu einer tieferen Befreiung, tieferen Freiheit, zu einem Erwachen führen könnte. Aber niemand ist verpflichtet, alles stehen und liegen zu lassen und immer dem zu folgen, was gerade wieder das Anliegen der nächsten Person ist, die bei mir hereinschneit oder anklopft und unbedingt was von mir haben möchte. Es gibt überhaupt keine Verpflichtung, das zu sein.

Die Verpflichtung, die wir eingehen im Bodhisattva-Versprechen, ist, ein richtig toller Katalysator zu werden. Und der braucht eigentlich nur in einer Situation zu sein, der braucht nichts zu tun. Der kann was tun. Das ist ja ein Ausdruck aus der Chemie. Katalysator sind die Elemente, die einen Prozess, eine chemische Reaktion ermöglichen, ohne sich selbst dabei zu verbrauchen. Vitamine gehören in diese Gruppe. Also so ein Vitamin zu sein unter den Menschen, das könnte so ein Bild sein. Dass wir präsent sind und dass sich in dieser Präsenz eine Interaktion, Wechselbeziehungen gestalten, die dann hilfreich sind für diejenigen, die mit diesem Geistesstrom in Austausch treten.

Das ist nicht anstrengend. Das nennt man erwachtes Wirken, absichtsloses, anstrengungsloses, erwachtes Wirken. Wer sich das Bodhisattva- oder Bodhisattvi-Leben als eine unaufhörliche Stresstour vorstellt, wo wir sozusagen den eigenen Burnout schon für die nächsten Tausende von Leben programmieren, der hat was nicht verstanden. Dewachen, also Sukhavatī, dieses Land der Freude, wird in uns sein. Was wir Dewachen nennen, ist die erste Bodhisattva-Stufe, ist der erste Bhūmi, ab da beginnt überhaupt erst Bodhisattva-Aktivität. Alles andere ist Vorbereitung, da sind wir selbst noch nicht befreit und kennen den Weg der Befreiung noch nicht richtig, haben das Erwachen noch nicht wirklich gekostet. Das heißt, wir müssen uns sowieso in dieser ersten Phase ganz auf uns selbst konzentrieren und können hier und da schon andere unterstützen. Wenn wir in der Phase das Uns-Kümmern um andere überbetonen, wenn wir da nicht

ausgewogen unterwegs sind, landen wir im Burnout.

Die erste Bodhisattva-Stufe heißt ja höchste Freude. Die zehn Bhūmis haben jeder einen Namen. Das könnt ihr zum Beispiel bei Gampopa im Schmuck der Befreiung nachlesen. Wir tragen diese höchste Freude in uns und kennen den Weg, wie wir mit jeder Emotion in die Öffnung gehen können. Wir sind noch nicht frei von Emotionen, wir sind nicht frei davon, auch Turbulenzen zu erleben, aber die eigene Praxis ist so stark, dass wir immer wieder Zugang zum Mahamudra, zu dieser Natur des Geistes haben, zu diesem einfachen Sein. Wenn diese höchste Freude in uns aktiv ist, dann ist es kein Stresstest, im nächsten Leben wiederzukommen, sondern ist eine weitere Reise in der Freude. Die Situationen können genutzt werden, um den eigenen Geistesstrom noch weiter zu befreien, dieser Katalysator wird von den verbleibenden Schleiern gereinigt. Das ist die Reise durch die zehn Bhūmis. Die zehn Bhūmis beschreiben, wie Praktizierende zu immer feineren Katalysatoren werden und wie ihre Ausstrahlung zunimmt.

Bei Gampopa sind die Beschreibungen dieser Bodhisattva-Stufen hinten im Kapitel neunzehn im Schmuck der Befreiung. Da werdet ihr so Sachen finden wie: Auf der ersten Stufe kann man mit hundert Emanationen arbeiten, auf der nächsten schon mit tausend, vielleicht auch zehntausend. Es gibt so einen multiplikativen Faktor, mit dem diese Hunderter-Sequenzen dargestellt werden. Das dürft ihr auf keinen Fall wörtlich nehmen, es ist nur eine Beschreibung dessen, wie stark diese katalysierende Kraft wird, wie viele Möglichkeiten sich eröffnen, von einer ganz kleinen, beschränkten Bodhisattva-Aktivität in eine, die kaum noch zu beschreiben ist, die so viele Lebewesen erreicht.

Das stammt nicht aus Tibet, sondern aus Indien, die Inder waren Zahlen-Fetischisten, deswegen gibt es dann immer so Zahlenbeispiele. Die Mahayana-Sutras wimmeln von Zahlenbeispielen. Die dürft ihr nicht so ernst nehmen, es geht nur darum, die Kraft zu beschreiben. Die Kraft, wie soll man sagen, ist keine ich-erzeugte Kraft. Wenn ganz freie Menschen in einen aufgewühlten Raum kommen, erzeugen sie keine zusätzliche Anstrengung, um die Menschen zur Ruhe zu bringen, sondern gehen genau im Gegenteil raus aus dem Ich, raus aus dem Selbst, raus aus der Anstrengung.

Kennt ihr diese schöne Geschichte von dem Zen-Meister beim Bogenschießen? Das ist eine von den typischen Geschichten: Alle waren dabei, total achtsam aufs Ziel zu schießen, und der große Zen-Meister kam dann auch und zog den Bogen, ging in Samādhi und der Pfeil fiel einfach runter und gleichzeitig fielen alle in Samādhi. Das ist die Katalysatorwirkung. Es geht nicht darum, das Ziel zu treffen.

Das ist ein wunderschönes Beispiel, das so gut zeigt, worum es eigentlich geht. Es geht nicht darum, irgendwie Superman oder Superwoman zu werden, es geht darum, völlig natürlich zu sein und nicht irgendwas abzuziehen. Nicht den Normen der Welt zu entsprechen, ja nicht. Wir müssen nicht beim Dart-Wettbewerb derjenige sein, der immer ins Schwarze trifft oder in die anderen Felder, die es gerade braucht. Geht nicht darum.

Über diese Art von Katalysator sprechen wir nicht, sondern wir sprechen über einen Weg, den wir bereit sind - jetzt wird es vielleicht ein bisschen schnulzig - in Liebe zu schmelzen. In Mitgefühl aufzugehen. In Dankbarkeit unterwegs zu sein. Völlig einfach. Wenn ich das bei den Lehrern und Lehrerinnen erleben durfte, mit denen ich unterwegs war und bin, da wird für mich dann das Vorbild spürbar. Das hat mein Leben verändert. Nicht dass sie besondere Leistungen brachten, sondern es ist das Sein, die Art des Seins. Dadurch sind sie dann für uns Spiegel. Wir erkennen oder sehen oder spüren das ja nur in anderen, weil es in uns ist und weil es so eine Sehnsucht in uns gibt, endlich auch mal so frei sein zu dürfen, dazu Zugang zu finden. Das inspiriert uns, und da geht der Weg lang.

Wenn wir darüber sprechen, Bodhisattvas, Bodhisattvis zu werden, dann in diesem Sinne der anstrengungslosen Präsenz in bedingungsloser Liebe. Bedingungslos, weil sie nicht mehr von Bedingungen abhängig ist, weil Liebe einfach aus sich selbst heraus präsent ist. Sie zeigt sich nicht erst, wenn jemand in unser Gesichtsfeld tritt und mit uns spricht, sondern sie erstreckt sich genauso auf die Pflanzen, auf den Boden, auf alles um uns herum. Bei diesen Menschen ist das ein ständiges, unaufhörliches Wohlwollen, was da ist. Und das hört gar nie auf.

Das ist auch nicht davon abhängig, ob mir jetzt jemand eine besonders schlimme Geschichte erzählt und dann kommt besonders viel Mitgefühl. Das ist noch Mitgefühl abhängig von Bedingungen, und daraus befreien wir uns, obwohl es auch schon so schön ist. Diese Form von bedingter Liebe und Mitgefühl ist wunderbar und ein Glück gibt es das. Es sind aber nur Vorboten von dem, was eigentlich alles durchdringt oder durchdringen könnte.

Zum Beispiel der dritte Karmapa oder andere Meister, die ich lesen durfte, sprechen aus der Sicht des

Erwachens davon, dass die ganze Welt ohnehin von Mitgefühl durchdrungen ist, dass sie aus Mitgefühl entstanden ist. Da gibt es Aussagen, da schlackern wir nur mit den Ohren, wenn wir das hören. Aus ihrer Sicht ist das miteinander Schwingen ohnehin die Essenz des Miteinanders. Dieses miteinander Schwingen ist überall zu beobachten, Bäume schwingen miteinander, Gräser schwingen miteinander, wir schwingen miteinander. Das miteinander Schwingen ist überall im Universum zu beobachten. Wenn wir das stören, entsteht Stress, dann entsteht sehr viel Stress. Und wenn wir uns entspannen und öffnen, kommen die Dinge wieder mehr in Fluss.

Fragen und Antworten

Tag 3, 10:00 Teil 2, Audio 9

Teilnehmerin: Frage aus der Gruppe, wie die drei Schulungen sich gegenseitig befruchten und erhellen.

Ich bin eigentlich schon darauf eingegangen, meine ganze Unterweisung drehte sich um das gegenseitige Befruchten, wie das heilsame Handeln die Meditation unterstützt, wie die Meditation die Weisheit und wie die Weisheit wieder das heilsame Handeln stützt. Die Fragen, die ich euch in die Kleingruppe gebe, beinhalten auch, dass ihr euch noch erinnern könnt an die drei Schulungen und dann aus der eigenen Praxis zu sagen, ja, ich habe da Zusammenhänge beobachtet oder eben nicht, und wie ist es bei dir?

Wenn wir die drei Schulungen wie ein Dreieck gleichwertig nebeneinander setzen würden - jetzt gehe ich nämlich in die Antwort, einfach nur so - kann man beobachten, dass immer, wenn mein Leben vom Handeln her, von den Beziehungen zu anderen aufgeräumter ist, es eine sofortige, erleichternde Wirkung auf die Meditation hat. Sofort läuft es leichter beim Meditieren.

Wenn mein Leben nicht so heilsam läuft, wenn es knirscht oder ich mir sogar etwas vorzuwerfen habe, dann belasten mich Schuld- und Schamgefühle, und ich muss auf jeden Fall schauen, dass ich da rauskomme. Das ist dann zum Beispiel das Anwenden der vier Kräfte des Bereinigens von Negativität im eigenen Geist, um wirklich mit Schuldgefühlen aufräumen zu können. Es gibt neurotische Schuldgefühle, von denen ist jetzt nicht die Rede, sondern es sind die Schuldgefühle, weil ich wirklich merke, ich spüre, das war nicht sauber, wie ich gehandelt habe, wie ich gesprochen habe, und damit kann ich aufräumen. Die Schuldgefühle, die in mir aufgrund von biografischer Prägung sind, brauchen eine Zuwendung zum inneren Kind und diesen Persönlichkeitsanteilen, sodass ich merke, das bin ich gar nicht. Da muss man dieser Ich-Identifikation im Schuldgefühl aus Dharma-Sicht den Saft entziehen, dass das nicht weiter genährt wird. Die anderen Formen von Schuld und Scham, die eine Basis haben, können aufgeräumt werden, können aufgelöst werden, wir können anders handeln, und das hat direkt zur Meditation sozusagen einen unterstützenden Pfeil.

Von Meditation zu heilsamem Verhalten können wir auch einen unterstützenden Pfeil ziehen, denn je wacher und durchlässiger wir präsent sind, desto feiner wird unser Gefühl für das, was tatsächlich bei uns und bei anderen heilsam ist. Das Feingefühl wird in der Meditation zunehmen und stärkt das heilsame Verhalten.

Genau solche Wechselbeziehungen, also Pfeile, die in beide Richtungen gehen, können wir zwischen Weisheit und Meditation ziehen. Meditation fördert die Weisheit, also die Einsicht. Wenn wir mehr verstehen, wie der Geist funktioniert, wie es ist, wie wir die Ursachen von Leid entspannen können, ist das entstehende Einsicht, Weisheit. Weisheit stützt sich auf ein Verständnis der vier edlen Wahrheiten, das unterstützt wieder die Meditation, also auch da Pfeile in beide Richtungen.

Jetzt kommt das dritte Paar, die Pfeile von heilsamem Verhalten direkt zu Weisheit. Auch dort können wir in beide Richtungen unterstützende Wirkungen sehen. Es ist ganz klar, je tiefer wir die Dinge verstehen, je mehr Einsicht da ist, desto heilsamer werden wir uns verhalten. Das ist vollkommen logisch. Das heilsame Verhalten aber beruht ja auf einer Motivation, tatsächlich heilsam unterwegs zu sein und nicht zu schaden und beinhaltet die ganze Zeit eine Suche, was denn nun wirklich das Heilsame in einer Situation ist. Diese Motivation, die Suche nach dem Heilsamen, das Streben danach in dieser heilsamen Grundhaltung nährt dann wieder die Einsicht, nährt die Weisheit. Weisheit besteht darin, zu wissen, was tatsächlich heilsam ist. Das kommt aus diesem Streben und aus dem Ausprobieren und den Erfahrungen, die wir im heilsamen Handeln sammeln, und das alles nährt die Weisheit, ohne sogar noch den Umweg über Meditation zu gehen.

Also ihr könnt zwischen allen drei Elementen dieser Schulungen doppelte Pfeile ansetzen, Pfeile, die in beide Richtungen geht, weil alles sich gegenseitig unterstützt. Vielleicht seid ihr ja in euren Gruppen so ein wenig in diese Richtung gekommen. Dann würde ich mich natürlich riesig freuen, aber das müsstet ihr jetzt nicht einfach glauben, sondern durch eure Erfahrung austesten. Mir hat das auch niemand erklärt, wie ich es

euch jetzt erklärt habe. Das war jetzt gerade das erste Mal, das mit dem Dreieck und den Pfeilen in alle Richtungen. Aber dass es so ist, kann man aus ganz vielen Zeugnissen und Texten entnehmen.

Teilnehmerin: *Frage zu Shila. Geht es nur um bewusstseinsvernebelnde oder auch um bewusstseinsweiternde Substanzen?*

Es geht auch um die bewusstseinsweiternden Substanzen, weil die ganz schön vernebelnd wirken. Die sind nämlich nicht nur bewusstseinsweiternd. Wenn ihr an Ayahuasca denkt, das ist gar nicht mehr so der Renner im Moment, LSD zum Beispiel oder Ecstasy, ich möchte mal die Droge kennenlernen, die keine unerwünschten Nebenwirkungen hat. Und es geht darum, sich nicht selbst zu schaden.

Ich war vierzehn Mal in Brasilien und habe natürlich mit Ayahuasca-Konsumenten unglaublich viele Gespräche gehabt, und ich bin auch Mitgliedern von Freikirchen begegnet, in denen Ayahuasca regelmäßig eingenommen wird, wo das zum Ritual gehört, und ich habe viele negative Wirkungen gehört. Es ist nicht einfach nur bewusstseinsweiternd. Je häufiger, desto schwieriger werden offenbar, grob gesagt, die Auswirkungen. Je seltener diese Substanz eingenommen wird, desto eher können wir sagen, das könnten gute Erfahrungen sein, aber man weiß es vorher nicht.

Jetzt gibt es hier und da Substanzen, wo man sagen muss, ist nicht per se und immer schädlich, kann man so nicht sagen. Bei LSD würde ich nie sagen, dass man das Risiko eingehen könnte, denn die Berichte von einmaliger Einnahme mit katastrophalen Folgen sind nicht zu überhören und nicht zu übersehen. Auch wenn es Leute gibt, die es mehrere und viele Male genommen haben und meinen, es hätte nicht so geschadet.

Jetzt möchte ich etwas ganz anderes ansprechen, etwas, was ein Thema mit diesen Substanzen ist, und zwar zwei Bereiche. Das eine ist unsere Sehnsucht nach der besonderen Erfahrung. Irgendwie ist die besondere Erfahrung uns wichtig, weil die Normalerfahrung nicht ausreichend ist. Im Dharma sagen wir, geh doch mal tiefer in die Normalerfahrung rein und entdecke, was für eine Fülle, was für ein Reichtum in dir schlummert. Dann wirst du nie auf die Idee kommen, du bräuchtest noch zusätzliche Substanzen. Das ist das eine. Da könnt ihr ja selber für euch schauen, wie weit das zutrifft.

Das andere ist richtig „blöd“. Ich habe im Retreat ganz viele Leute betreut, die viel LSD genommen hatten, die selber Dealer waren, die zum Teil früher heroin- und kokainabhängig waren. Wir haben Selbsthilfegruppen mit freiwilligen Helfern im Kloster gemacht, weil wir so viele ehemals Abhängige von schweren Drogen hatten. Also der Erfahrungsschatz ist relativ groß.

Die eine ganz besonders hinterhältige, tückische Auswirkung des Konsums von solchen Substanzen ist das Muster des Ausweichens vor meinem Alltag. Menschen, die häufiger Substanzen konsumieren, und das gilt auch schon für den Missbrauch von Schmerzmitteln, das beginnt schon mit Cannabis, das ist überall, der Alkohol, die Spielsucht, die weichen dem aus, was jetzt gerade meine Erfahrung wäre, wenn ich sie zulasse, ohne auszuweichen. Dieses Muster des Aussteigens aus der jetzigen Erfahrung und dieses Vermeidungsverhalten waren das Schwierigste in diesen Drei-Jahres-Retreats.

Die hatten ja keine Substanzen mehr, aber die innere Standkraft, die Fähigkeit, ein bisschen was Schwieriges auszuhalten, ein bisschen etwas Langweiliges, eine langweilige Zeit, einsame Gefühle auszuhalten, das, was wir vielleicht öde nennen würden, die Fähigkeit, einfach nur zu sein, ohne dass etwas Besonderes passiert, diese Fähigkeit geht flöten. Und damit geht etwas flöten, dass wir entdecken können, dass es sich bei diesen Erfahrungen nur um etwas Vorübergehendes handelt und dass dahinter ein Reichtum wandelt, wenn wir es schaffen, zu bleiben und nicht davonzugehen. Und dieses Davongehen nutzt alle Möglichkeiten.

Also im Retreat ist klar, Substanz war nicht mehr da, aber man kann ja mal in die Küche gehen und schnell einen Kuchen backen für alle. Die Ausweichmuster. Man sucht sich alles, man fängt an, sein Zimmer umzuräumen, und der Mensch, der noch nie ordentlich war, wird plötzlich ordentlich, weil er sich nicht hinsetzen möchte, um sich selbst zu begegnen. Es ist unglaublich, auf was wir alles kommen. Wenn uns die üblichen Ausweichmanöver gerade nicht möglich sind, dann finden wir andere. Es ist Zeit zu meditieren, aber ich muss jetzt gerade meine Pflanze umtopfen, nehmt, was ihr wollt. Substanzen spielen da eine große Rolle.

Dieses Gelübde bezieht sich nur auf das, was damals bekannt war. Zum Beispiel gab es damals noch keinen Tabak in Indien, da wurde noch nicht geraucht, Tabak kam erst später. Dann wussten die nicht, ob sich dieses Gelübde, was ursprünglich nur auf Alkohol bezogen war, weil das so anklopfte, auch auf Tabak bezieht. So kann es sein, dass ihr in Theravada-Ländern Mönchen in Mönchsrobe begegnet, die rauchen, weil das Gelübde nicht wirklich den Tabak beinhaltet, Rauchen ist halt okay.

So Meister wie Thich Nhat Hanh haben sich dann bemüht, Zusatzversprechen anzubieten, wie man sich auf eine gute Art, ohne jetzt weitere Schuldgefühle zu erzeugen, auch befreit von den anderen Suchtmitteln wie Spielsucht, Digitales und die sozialen Medien. Das wäre in der Denkweise die Erweiterung, weil die Benebelung des Geistes, durch viele Stunden pro Tag in diesen Medien unterwegs zu sein, ja offenkundig ist. Wie sehr die Konzentrationsspanne abgenommen hat von uns allen, aber speziell im Vergleich bei Kindern in der Schule und Jugendlichen, das ist ganz, ganz traurig. Das Abnehmen dieser Fähigkeit zu sein, ohne abhängen zu müssen, bewirkt, dass entsprechend weniger Lernprozesse stattfinden. Das soziale, emotionale Lernen nimmt ab, wenn Mensch nicht mehr mit dem sein kann, nicht mehr so lange mit dem ist, was unangenehme Erfahrungen sind. Dieses Sein-Können mit dem, was erstmal nicht angenehm ist, ist unsere wichtigste Lernschule. Da entdecken wir die inneren Möglichkeiten.

Am effektivsten bewusstseinsvernebelnd erleben wir alle die Nutzung sozialer Medien, rumscrollen.

Ja, ganz genau. Das taucht auch viel in meinen Beratungsgesprächen auf, wie wir damit umgehen können. Es ist eindeutig, der beste Umgang damit ist nicht, mir jedes Mal auf die Finger zu klopfen, wenn ich in die Richtung gehe, sondern das Bewusstsein darauf zu lenken, jeder Moment, jedes Mal, wenn ich etwas positiv anders in meinem Leben gestaltet habe, das zu betonen. Immer wieder.

Wie in der Verhaltenstherapie eine Strichliste zu machen für die Male, wo ich meine kleine Yogaübung gemacht habe, statt sofort das Fernsehen anzustellen. Oder wo ich tief durchgeatmet und das sogar ein paar Minuten gemacht habe, bevor ich mein Handy angeschaut habe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern es geht immer darum, dem Kraft zu geben, was ich lernen möchte. Manchmal merke ich, ach, mein Suchtverhalten hat gar nicht mehr stattgefunden, weil ich mich dann doch in dem Anderen so wohl gefühlt habe, dass ich es gar nicht mehr brauche.

Man braucht sich dafür nicht unbedingt zu belohnen, aber dass man darauf die Aufmerksamkeit lenkt und das vielleicht einfach tut, indem man sagt, okay, heute ist ein Tag, an dem ich wirklich draußen war und einen kleinen Spaziergang gemacht habe. Man macht sich einen kleinen Strich in seine Liste, so ganz einfache Methoden, um die Aufmerksamkeit ins Heilsame zu richten.

Meditation

Ich werde still und was passiert dann in mir? Wie verändert sich mein Erleben?

Indem wir so still werden und spüren, bekommen wir ja mehr mit von uns selbst.

Wir würden es spüren, wenn wir unbequem sitzen, und wir würden das ändern. Wir würden es vielleicht spüren, wenn wir jetzt den Bauch noch angespannt haben und merken, ach, eigentlich kann ich ja sowohl den Bauch etwas loslassen und auch die Schultern ein bisschen entspannen. Da ist ja noch einiges an Restspannung, die jetzt gerade gar nicht gebraucht wird.

Wie ist es denn mit dieser Spannung im Geist, im Bewusstsein, in den geistigen Prozessen? Gibt es da Möglichkeiten, zu weiten, lockerer zu werden?

Bei denen, wo sich bereits Entspannung ausbreitet, ihr könnt darauf achten, die Öffnung etwas stärker zu betonen, also den wachen Aspekt der Entspannung, ohne Anstrengung, einfach nur die wachen Qualitäten des Geistes betonen.

Die anderen genießen, dass es wirklich gar nichts zu tun gibt, dass ich mich nicht mal um Wachheit zu kümmern brauche. Sie sind einfach froh, wenn die geistige Aktivität sich ein bisschen verlangsamt, verfeinert.

Manchmal haben wir vielleicht das Bedürfnis, diesem frei fließenden Gewahrsein eine kleine Stütze zu geben. Da bietet sich an, den Atem zu nutzen, die Atemempfindungen, irgendwo zwischen Bauch- und Beckenraum und Nasenspitze, irgendwo in das Erleben des ein- und ausfließenden Atems einzusteigen.

Jetzt schlage ich vor, wir machen eine kleine Pause in Stille. Stille bedeutet, dass wir einfach mal nicht sprechen, sodass sogar weiter meditiert werden kann.

Ein Ausflug durch den Schmuck der Befreiung von Gampopa, Kapitel eins bis zehn

Tag 3, 10:00 Teil 3, Audio 10

Ich nehme euch jetzt mit auf einen kleinen Ausflug in dieses Buch von Gampopa: Der Schmuck der Befreiung, und zeige euch mal, worum es eigentlich geht mit dieser Einbettung, was da gemeint ist.

Im ersten Kapitel beginnt Gampopa direkt mal mit dem, was die Ursache des Erwachens ist, die Buddhanatur. Wir können ja nur erwachen, weil es schon in uns steckt. Das ist die Botschaft.

Dann gibt es eine Stütze für diesen Weg des Erwachens, und eine Superstütze ist halt wirklich dieses Leben, weil es genau die Mischung zwischen Glück und Leid hat, die es braucht, um nicht völlig zu verzweifeln und genug Herausforderungen zu haben. Wir lernen ja eigentlich durch das, was schwierig ist.

Dann kommen wir zur Bedingung des Erwachens, drittes Kapitel, auch Teil drei des Buches. Das sind diese inspirierenden Vorbilder, die spirituellen Freunde und Freundinnen auf dem Weg. Diese Vorbilder sind nicht inaktiv, die sitzen nicht nur rum, die machen auch manchmal den Mund auf und weisen uns auf das hin, was für uns hilfreich sein könnte, um ebenfalls zu erwachen.

Das Erste, was sie uns erklären, ist, dass alles Prozess ist, die Unbeständigkeit, auch Vergänglichkeit genannt. Damit ist eigentlich schon alles erklärt. Wenn wir die Unbeständigkeit, die Prozesshaftigkeit verstehen, dann verstehen wir, wie in dieser Prozesshaftigkeit Kräfte aktiv sind, wie dadurch - je nachdem, welche Kräfte unser Bewusstsein, unser Erleben gestalten - Leid entsteht, wie Glück entsteht. Wir verstehen im Beobachten dieser Dynamik, dass es gar kein festes Ich gibt, sondern ein dynamisches Ich, also dieses Nicht-Ich, was ein dynamisches Ich ist, kein stabiles Ich, das wird klar. Dann dass in dieser Dynamik nichts auch nur für einen Moment gleich bleibt, also auch das mit der leeren, nicht fassbaren Natur ist dann mal gleich klar. Und wie in dieser Dynamik alles einander bedingt, das mit der wechselseitigen Bedingtheit wird klar. Eigentlich ist schon alles gesagt. Aber okay, der Groschen fällt ja nicht so schnell.

Das fünfte Kapitel ist die zweite Unterweisung in dieser Reihenfolge, wie Gampopa es darstellt. Da wird gesagt, wenn du einfach nur so weitermachst wie bisher, hat das ganz schön viele Nachteile, man nennt das die Nachteile des Daseinskreislaufes. Einfach nichts mitgestalten, nicht in eine positive Richtung gestalten, dann bist du eigentlich fast automatisch in einem Abwärtstrend. Der Nachteil des Daseinskreislaufes ist, dass die ichbezogenen Muster nicht herausgefordert werden, nicht aufgelöst werden und zu immer stärkerer Verstrickung in Ichbezogenheit führen. Das hat Folgen. Dann erklären sie uns noch die verschiedenen Daseinsbereiche.

Damit wir genau verstehen, wie diese Dynamik abläuft, unterweisen die Meister uns in Kapitel sechs über die Folgen von Handlungen. Es wird dort nicht nur aufgezeigt, wie katastrophal die Auswirkungen sind, wenn wir unbewusst, nachlässig, respektlos und dergleichen handeln, sondern dass wir da eine Gestaltungsmöglichkeit haben. Dass wir tatsächlich weise mitfühlend gestalten können, und die Dinge drehen sich um. Dass wir also Wirkungsbeziehungen auch für ein heilsames Sein in dieser Welt beschreiben können, und dass daraus all die Erfahrungen von Glück und der sogenannten höheren Daseinsbereiche entstehen, der glücklicheren Daseinsbereiche.

Gampopa erklärt die vier Dhyānas, die vier meditativen Versenkungen, im Rahmen des Karma-Kapitels, weil das die Auswirkung eines besonderen Gestaltens unseres Seins in dieser Welt ist. Das ist einfach die Folge davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das ist interessant. Die Dhyānas, die vier Stufen geistiger Sammlung im Bereich der Form und Formlosigkeit findet man gar nicht im Bereich über Meditation, weil das kein Ziel in sich ist. Man findet sie im Bereich der möglichen Erfahrungen des Daseinskreislaufes in dem Gestalten, was zu glücklichen und ganz weiten, offenen Erfahrungen führt.

Dann gibt es noch ein paar zusätzliche Erklärungen zu diesem Thema, dass zum Beispiel selbst kleine Handlungen, selbst kleine Veränderungen in unserer Sicht riesige Auswirkungen haben können, in beide Richtungen. Es wird noch darüber gesprochen, dass die Auswirkungen diesen Geistesstrom nicht verlassen. Das, was ich mit meinem Geistesstrom anstelle, wird nicht einfach bei dir reif werden, wird nicht einfach rüber springen, sondern jeder ist für sein Erleben selbst verantwortlich, nicht im Sinne eines stabilen Ichs, sondern im Sinne von einem dynamischen Gestalten.

Wenn Liebe zur gestaltenden Kraft wird, Selbstfürsorge, Fürsorge für andere, einfach nur das, sich gut um sich selbst und sich gut um andere kümmern, hat das Auswirkungen. Das Leben wird anders. Wie oft haben wir das schon erlebt, dass das Leben eben nicht glücklich wird, weil wir viel haben, sondern weil wir mit einer Einstellung durchs Leben gehen, die das, was wir haben, mit tiefer Wertschätzung erfüllt. Dass wir in Freundschaft mit Mensch und Tier leben und auch mit Pflanzen. Das ist eine Lebenshaltung, die glücklich macht. Die hat Auswirkungen. Das ist eine selbstverstärkende positive Spirale, die wir da anstoßen können.

Dann, logisch, spricht Gampopa im siebten Kapitel etwas ausführlicher über Liebe und Mitgefühl. Ist ja klar, denn er will uns die Dynamik des positiven Gestaltens, des heilsamen Gestaltens noch näherbringen. Deswegen schließt sich daran die Erklärung an über die drei Arten von Liebe, die drei Arten von Mitgefühl, wie wir die kultivieren können und wie wir so diesen Aufwärtstrend in unserem Geschehen, in unserem Erleben unterstützen können. Stellt euch den Aufwärtstrend im eigenen Erleben wie einen Börsenkurs vorstellen, Zickzacklinie, es geht auf und ab, aber es lässt sich ein Trend feststellen. Es ist nicht so, bloß weil wir heilsam anfangen zu handeln, dass die positiven Auswirkungen gleich kommen. Die Entscheidungen, die jetzt getroffen werden, zeigen sich frühestens im nächsten Geschäftsjahr und vielleicht noch später.

Es ist nicht immer gleich die Frucht einzufahren von einer heilsamen Dynamik. Vielleicht müssen wir uns in manchen Bereichen auch gesundschrumpfen. Vielleicht braucht es einen Schuss Einfachheit, ein Aussteigen aus einer gewissen Komplexität, damit die positiven Kräfte sich wirklich zeigen können. Wenn wir in dieser Komplexität weiter unterwegs sind, erschöpfen wir gleichzeitig Ressourcen in uns, während wir zwar andere schon nähren, aber wir sind noch nicht ganz so klug, noch nicht ganz so energieeffizient unterwegs.

Der ganze Dharma ist übrigens nur eine versteckte Unterweisung in Energieeffizienz. Es ist von Anfang an ein super ökologischer Ansatz, wie finde ich zum Perpetuum mobile. Also wie finde ich eine Präsenz, die gar keine Anstrengung mehr braucht? Wie finde ich in ein Lieben, das gar nicht mehr aus dem Ich heraus angestrengt liebt? Das nennt man diese Liebe ohne Bezugspunkt. Ich bin immer noch im siebten Kapitel. Mitgefühl ohne Bezugspunkt bedeutet, dass es kein Subjekt mehr gibt, das Mitgefühl erlebt. Kein Subjekt mehr gibt, was Liebe erlebt, sondern dass Liebe und Mitgefühl als Dynamiken des Seins freigesetzt werden, die aus sich heraus wirken, weil sie einfach zur Natur des Geistes gehören.

Der Geist selbst, dieser Geistesstrom, ist so ein Perpetuum mobile. Er hat eine innewohnende Kraft und Dynamik. Je mehr wir die hemmenden Faktoren entspannen, desto mehr befreit sich diese Dynamik, desto mehr kann sie sich zeigen. Man nennt das das Befreien der Schleier, das Auflösen der Blockaden im Energiesystem, im Denken. Das nannte der Buddha das Auflösen von Greifen. Greifen führt immer zu einer vorübergehenden Fixierung. Gerade ist im System irgendwo eine Stockung, weil dort ein Greifen, eine Identifikation, ein Fixieren stattfindet.

Dass ihr mit diesen Hinweisen verstehen könnt, was gemeint ist, dass es eigentlich nur darum geht, diese Geschmeidigkeit zu finden. Das Problem bei einem Perpetuum mobile, jetzt aus der Physik gesprochen, ist ja immer, dass es nicht die hundertprozentige Geschmeidigkeit gibt, es gibt irgendwo Reibungsverluste. Entweder ist es Luftwiderstand oder Flüssigkeitswiderstand oder Räder, die ineinander greifen - dieser kleine Widerstand im System führt dazu, dass man das bis jetzt noch nicht gefunden hat. Dabei sitzen wir mittendrin. Den Zustand des vollkommenen Erwachens könnte man so nennen, dass es keine emotionalen Hemmnisse mehr gibt, keine Widerstände, keinen Reibungswiderstand.

Ein Reibungswiderstand, den wir ständig in unserem System haben, ist, dass wir verflixt nochmal mit dieser Vergänglichkeit nicht zurechtkommen. Und dass wir verflixt nochmal die anderen nicht überzeugen können, so zu denken wie wir. Und dass verflixt nochmal alles, was ich hier an Gutem in die Welt setze, einfach verpufft, ohne dass mir was Rechtes zurückkommt.

Genau da setzen die Dharma-Unterweisungen an. Überall da, wo wir normalerweise sagen, verflixt nochmal, Reibung, Widerstände, erschöpfend, Burnout kündigt sich an - genau da kommt die Erleichterung. Also wie kann ich lieben, ohne mich zu verausgaben? Wie kann ich mitfühlend aktiv sein, ohne in die Erschöpfung zu kommen? Diese Fragen werden im Dharma behandelt. Wie kann ich in der Welt unterwegs sein und brauche mir gar keine Sorgen zu machen? Wo ist ein Ende der Angst zu finden? Da geht es natürlich darum, zu durchschauen, wie der Geist ist, um herauszufinden, ob da überhaupt jemand sterben kann und ob da eine Gefahr droht, um diese Angst aus dem System zu nehmen, denn die bremst natürlich. Angst vor Armut bremst, Angst vor Krieg bremst. Das macht das Leben unglaublich zäh. Und wie geht das? Wie geht das, entspannt weiten Geistes unterwegs zu sein, auch wenn Krieg ist?

Ich erwähne es immer wieder, das ist ja gerade ein wichtiges Thema. Soweit ich zählen konnte, hat der Buddha in seinem Leben in Nordindien fünf Kriege erlebt. Einer hat sein eigenes Volk ausgelöscht. Da musste er durch, da ist er durch, mit dieser Geschmeidigkeit des offenen Geistes. Das passiert nicht erst bei uns. Hundert Jahre später die Bekehrung von Ashoka, da war das größte Gemetzel, was der indische Subkontinent je erlebt hat, mit über hunderttausend Gefallenen in Orissa. Dadurch wurde er zum Kaiser und hatte dann die Vorherrschaft über ganz Indien. Niemand kam ihm gleich, aber er stand in Blutlachen. Und das war der Moment seiner Bekehrung, da wurde er tatsächlich offen für den Dharma. Also wir sprechen nicht über damals goldene Zeiten, heute schlimme Zeiten und sowieso wird alles schlimmer, sondern das,

was der Dharma anspricht, sind die Themen, die es immer schon gab.

Bodhicitta

Wenn ich weiterblättere, kommen wir zu der großen Überschrift von dem Teil des Buches, der heißt: Das Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens, also des besonders tollen Bodhicitta. Das ist damit gemeint.

Gampopa hat nichts selbst erfunden, er schreibt hier auf, was die indische Tradition lehrt. Das ist nicht tibetischer Buddhismus, das ist Buddhismus aus der Hochblüte Indiens. Atīśa, der aus Indien rüberkam, Zeitgenosse von Marpa und Milarepa, hat nichts anderes gelehrt. Gampopa hat ja auch einen Teil seiner Ausbildung in der Tradition von Atīśa bekommen. Also wir haben es mit indischem Buddhismus aus dem zehnten und elften Jahrhundert zu tun, das, was wir die Hochblüte nennen, bevor es dann zu diesen Invasionen kam, die das Ganze zerstört haben.

In der Einführung zu den Kapiteln acht bis neunzehn schreibt er: Die Basis des Bodhicitta, Seite 102. Die Basis des Bodhicitta ist natürlich als erstes die Buddhanatur, dann die Zuflucht, dann die Gelübde der Selbstbefreiung, also diese heilsamen Handlungen, unter anderem die zehn heilsamen Handlungen und die fünf Shilas, was wir so besprochen haben. Dann geht es darum, den strebenden Geist des Erwachens hervorzubringen, das strebende Bodhicitta, also einen Wunsch, sich in diese Richtung zu entwickeln.

Das ist das, was ich Einbettung nenne. Wir sind schon mal gut gebettet, weil wir in unserer Buddhanatur ruhen können, das ist das Erste. Dann braucht unsere Praxis eine Ausrichtung, die Zuflucht. Zuflucht ist die Ausrichtung, sich wirklich darauf auszurichten, dieses Potential dann auch freizusetzen. Und wenn das Potential ganz freigesetzt ist, wenn es von allen Schleiern befreit ist und alle Qualitäten zum Vorschein gekommen sind, nennt man das Erwachen.

Für diese Ausrichtung gibt es so eine Art Leitplanken. Wir sind auf einem Weg unterwegs, und es gibt Abgründe. Es gibt Situationen, wo wir ins Schlingern geraten können. Das ist uns allen wahrscheinlich schon passiert. Also ich kann da auch Geschichten von erzählen, das sind die, die ich nicht erzähle. Die Leitplanken sind nicht zu töten, nicht zu stehlen, bestehende Beziehungen zu respektieren, nicht zu lügen, nicht dieses und jenes. Das sind schon mal die ganzen Nichts, das sind so die äußeren Leitplanken. Es hat sich bewährt, nicht über die hinauszugehen. Dahinter wird es dann echt schwierig, viele Komplikationen warten da. Das ist die Botschaft. Du kannst es versuchen, aber ich hoffe, du kommst schnell zurück und kriegst es klar, bevor du dich zu sehr verstrickt hast. Zum Beispiel ist es ja erstmal gar nicht so schlimm, eine Substanz zu nehmen, die bewusstseinsverändernd wirkt. Aber wer weiß, was noch kommt, ob es bei der ersten Substanz bleibt, die Einstiegsdrogen, die Nachfolgedrogen und so weiter, in was für Kreise du kommst - schau hin.

Und dann sozusagen die weiche Bandage der harten Leitplanken, das sind die heilsamen Handlungen. Das ist eine klare Ausrichtung, okay, ganz sanft, du brauchst überhaupt nicht zu denken an das, was du nicht tust, denk doch einfach an das, was sich lohnt zu tun. Das sind die zehn heilsamen Handlungen. Das lohnt sich doch echt: Leben zu unterstützen, zu pflegen, zu fördern, heilsame Berührungen in der Welt, durch Sprache, Beziehungen unterstützen, verbindend sprechen, aufrichtig sein, das lohnt sich. Das hat ganz, ganz viele direkt spürbare, positive Auswirkungen.

Es hat vor allen Dingen langfristig die Auswirkung, dass wir ganz viele intakte Beziehungen haben, weil wir uns in keiner oder nur in wenigen Beziehungen schädlich verhalten haben. Die gehen ja dann schnell zu Bruch. Wenn wir uns so heilsam verhalten, dann sind es viele heilsame Beziehungen, die uns begleiten, das gibt so den Schwung in unserem Leben. Denn jede Beziehung ist nicht nur eine äußere Beziehung, sondern das sind heilsame Eindrücke in unserem eigenen Geist. Wir sammeln also eigentlich heilsame Eindrücke, heilsame Kräfte werden gestärkt im eigenen Geistesstrom. Und das spiegelt sich in der Außenwelt, das entfaltet eine Kraft.

Ich bin immer noch in Kapitel acht, auf Seite 112, 113, da wird viel über Zuflucht und über die Gelübde persönlicher Befreiung gesprochen. Bei den Gelübden persönlicher Befreiung geht es von den Nonnen und Mönchen bis hin zu den Gelübde-haltenden weiblichen und männlichen Laien.

Dann kommen wir mit Kapitel neun in das Hervorbringen von Bodhicitta, das Hervorbringen des Geistes des Erwachens. Natürlich juckt es mich, euch das alles genau zu erklären. Das ist unheimlich schön, zum Beispiel in meinem Lieblingskapitel die zweiundzwanzig Beispiele für Bodhicitta, es ist einfach nur köstlich, da durchzugehen und jedes dieser Beispiele zu erklären, was damit gemeint ist. Aber für uns hier ist das Wesentliche, zu verstehen, dass es im Bodhicitta, in dem Geist des Erwachens, zwei grundlegende Aspekte

gibt. Das wird oft mit relativ und letztendlich übersetzt. Gemeint ist, dass sich der Geist des Erwachens gleichzeitig auf alle Aspekte des Seins bezieht.

In das, was wir unser Leben nennen, die Welt des bedingten Entstehens, da wo Kräfte wirken, die Dynamiken, da wirkt Bodhicitta hinein. Wir nennen das den relativen Geist des Erwachens, das, was sich in dieser dualistischen Welt schon zeigt als ein Streben Richtung Bodhicitta und als ein Anwenden dieser inneren Ausrichtung. Das sind die beiden Aspekte des relativen Bodhicitta, strebendes Bodhicitta und angewandtes Bodhicitta. Die machen zusammen das aus, was man das Relative nennt. Dieses relative Bodhicitta manifestiert sich in unserer ganz gewöhnlichen Wahrnehmung. Das ist spürbar, das manifestiert sich in den zwischenmenschlichen Beziehungen, in Beziehungen zu unserer Umwelt, in allem, was wir so leben.

Das, was sich in dieser Welt des abhängigen Entstehens manifestiert, hat gleichzeitig einen Aspekt, den in uns die Weisheitskraft erkennt. Es geht wieder darum, dass wir in diesem Spiel der Kräfte bemerken, dass diese Dynamik voll und ganz im Geist stattfindet, unser Erleben findet voll und ganz im Geist statt. Dasselbe äußere Geschehen wird von hundert verschiedenen Menschen auf hundert verschiedene Arten und Weisen erlebt. Ein freier Geist erlebt ganz anders als ein fixierender Geist, da gibt es enorme Abstufungen.

Was macht denn den freien Geist so frei? Das nennt man das letztendliche Bodhicitta. Das, was innerhalb dieses bedingten Entstehens den Geist frei macht, ist das letztendliche Bodhicitta. Das ist die Erkenntnis der Natur des Seins. Das ist die Erkenntnis, dass Liebe gar niemanden braucht, um zu lieben. Die Erkenntnis, dass Mitgefühl nicht aus irgendeinem Zentrum, einem Ich, entsteht, sondern eine frei fließende Kraft im Universum ist. Das sind die Bedingungen der Resonanz, der Empfänglichkeit und des Antwortens. Das ist das Wechselspiel der Kräfte. Das ist die Erkenntnis, dass niemand je Erleuchtung erlangen wird. Das ist das letztendliche Bodhicitta.

Das letztendliche Bodhicitta räumt auf mit der Vorstellung, dass ich irgendwann mal erleuchtet bin. Wenn ich es nicht jetzt schon bin, werde ich es auch nicht in Zukunft sein. Die Vorstellung von einem Ich, das erwacht, und einem Ich, das anderen hilft, die genauso vergegenständlicht werden wie Ich, das Helfer-Ich und das Geholfenen-Ich. Diese Vergegenständlichungen werden im letztendlichen Bodhicitta durchschaut. Das sind Irrtümer. Das letztendliche Bodhicitta ist die Weisheit. Das ist die Weisheitskraft, die merkt, dass der Weg der Befreiung eine Bewusstseinsänderung ist, die dazu führt, dass die Trennung zwischen Subjekt und Objekt aufhört, die Trennung zwischen einem vermeintlichen Ich und einem vermeintlich davon getrennten Anderen. Das ist das letztendliche Bodhicitta.

Das letztendliche Bodhicitta ist genau das, was dann den Weg von Bodhisattvas und Bodhisattvis so spielerisch macht, weil es bewirkt, dass sich dieses konventionelle Ich auf der relativen Ebene nicht mehr für wirklich nimmt und deswegen auch nicht mehr für wichtig nimmt und deswegen gar nicht Bodhisattva sein muss, weil ein Ich irgendwie das möchte, sondern es ist das Selbstverständlichste der Welt. Es ist das, was Geist tut, wenn man ihn lässt. Wenn man alle Bremsen wegnimmt, auch noch die Trennung zwischen Nirvana und Samsara, dann ist dieser Geistesstrom einfach in natürlicher Resonanz. Es sind keine Widerstände aktiv. Dann vollzieht sich das Handeln auf der relativen Ebene ganz aus dem Gewahrsein der letztendlichen Natur dieses relativ abhängigen, bedingten Geschehens. Das passiert dann.

Das Letztendliche und das Relative sind nämlich nicht getrennt. Das bedingt Entstehende und seine nicht fassbare Natur sind nicht getrennt voneinander. Überhaupt können Kräfte nur wirken, weil alles Dynamik ist. Wenn man sich klar macht, dass all diese Dynamik im Geist der Lebewesen geistiges Erleben ist, dass Leid und Glück und Erwachen alles Erfahrungen in diesem Geistesstrom sind, dann wissen wir, wir müssen im Geist ansetzen. Wir müssen nicht außen ansetzen, die Umwelt verändern, sondern unsere Sicht, unser Verständnis dessen, was passiert, muss sich ändern, da werden wir ansetzen.

Wenn wir dann die ersten Duftnoten mitkriegen von Erwachen, wenn wir so ein bisschen den Geschmack bekommen, wow, das sind ja freie Geistesräume, wow, was da alles möglich ist, dann verstärkt das unseren Wunsch, es auch anderen zugänglich zu machen. Ganz natürlich, da braucht sich niemand anzustrengen. Da wo kein Greifen stattfindet, ist ganz natürlicherweise ein Teilen da. Wir werden ganz von selbst das, was wir selbst erleben und als befreiend und heilsam erfahren, mit der nächsten Person teilen, die vorbeikommt. So wie wir völlig selbstverständlich mit der nächsten hungrigen Person, die vorbeikommt, teilen, wo der Bäcker ist. So einfach geht das. Wir teilen immer das, was wir gerade gefunden haben. Jemandem hat eine Heilmethode super geholfen, dann kommt jemand mit demselben Problem, ja, ich kann die Klappe ja gar nicht halten, ich muss dem ja erzählen, dass es für genau dieses Problem eine Heilmethode gibt, die ich schon ausprobiert habe und die wirkt. Da findest du sie.

Das geht alles von selbst. Das sind die normalen Impulse eines Geistes, der ein wenig mitfühlend und nicht ausgebremsst ist. Warum würde ich dieses Wissen zurückhalten? Das ist Bodhisattva-Aktivität, so selbstverständlich. Einfach dieses Wissen um das, was befreiend wirkt, fließen lassen, es strömen lassen, ohne dem irgendwelche Grenzen zu ziehen. Wenn ich mich um hundert Personen gekümmert habe, habe ich für dieses Leben mein Soll erfüllt, dann ist Feierabend. Das ist eine Grenze. Wenn ich mich um eine Milliarde gekümmert habe, dann ist wirklich Schluss, den Rest sollen die anderen erledigen. Wieso eigentlich? Es fließt doch. Lass es weiter fließen.

Deswegen wird Bodhicitta zum Beispiel mit Wasser verglichen. Es fließt und fließt und fließt. Solange es noch Gefälle gibt, gibt es ein Strömen. Das ist mit dem Bodhicitta genauso. Dieses innere Wissen ums Erwachen fließt natürlicherweise dorthin, wo dieses Wissen, diese Freiheit noch nicht erlebt wird. Ganz einfach, weil das das Gesetz des Herzens ist. Das kommt nicht von außen, das ist einfach ein Naturgesetz, dass wir das, was uns gut tut, teilen mit anderen, die genau so etwas suchen. Das ist so selbstverständlich, und es ist völlig anstrengungslos.

Jetzt habe ich viel über das angewandte Bodhicitta gesprochen, die Umsetzung in der Welt.

Ich erinnere mich zurück an das erste Treffen mit Gendün Rinpoche in Freiburg in der Lugostraße 1981. Dann bin ich Kalu Rinpoche begegnet, der sprach auch wieder darüber, und ich habe bei ihm das Bodhisattva-Gelübde genommen in Bordo, in diesem deutsch-schweizer Dorf in den norditalienischen Alpen, so eine buddhistische Enklave. Das war der Moment, wo das strebende Bodhicitta so stark wurde, dass es zu einer Formulierung kam, ja, ich widme mein Leben dem Erwachen aller. In dem Moment habe ich als Medizinstudent gewusst, ich war so 24, 25, dass mein Leben mir nicht mehr selbst gehört. Die Lehren, die ich zwischendurch gehört hatte, hatten ausgereicht, um mir die Angst zu nehmen davor, dass mir mein Leben nicht mehr selbst gehört. Es gehört jetzt dem Erwachen aller Lebewesen. Aber ich hatte ja keine Ahnung, was das Erwachen ist.

Deswegen nennt man es das strebende Bodhicitta, weil man keine Ahnung hat. Sonst würde man das wissende Bodhicitta nennen oder so. Wir sind irgendwie inspiriert, und etwas in uns sagt, verflüxt nochmal, die sind echt gut drauf, diese Typen da. Das inspiriert und weckt mehr Kraft und Vertrauen in mir als alles andere, was ich sonst so gehört habe, und eigentlich würde ich gerne - und damit fängt das strebende Bodhicitta an. Ich weiß ja nicht, wie es geht, dann warten wir noch ein bisschen, und irgendwann haben wir so viel an Verständnis und persönlicher Erfahrung gesammelt, dass wir aus dem strebenden Bodhicitta ins angewandte Bodhicitta gehen. Der Wunsch, ins Erwachen zu gehen zum Wohle aller, das ist das strebende Bodhicitta. Und dann gehört zum Bodhisattva-Gelübde normalerweise dazu, auch zu sagen, ja, ich werde diesen Wunsch umsetzen. Ich mache mich auf die Reise.

Gendün Rinpoche sagte immer, das strebende Bodhicitta ist wie der Wunsch, nach Indien zu gehen. Er kam ja gerade aus Indien. Und das angewandte Bodhicitta sind die Schritte auf dem Weg, die ich mache, um nach Indien zu kommen. Die Bedingungen zu sammeln, um den Flug zu buchen und den Flug zu nehmen oder zu Fuß oder mit dem Fahrrad, wie ihr auch dahin kommt. Man setzt sich in Bewegung. Man ist noch längst nicht in Indien, aber die Bewegung ist schon mal ausgerichtet. Das ist der Unterschied zwischen Streben und Anwendung. Immer kommen zuerst die Idee und der Wunsch, und dann kommt die Umsetzung.

Nachdem Gampopa die Bodhisattva-Gelübde beschreibt, kommt in Kapitel zehn die Übung im strebenden Geist des Erwachens. Seite 145, der Merkvers: Das strebende Bodhicitta besteht daraus:

**Kein Lebewesen im Geist auszuschließen,
sich an die Vorzüge dieser Geisteshaltung zu erinnern,
die beiden Ansammlungen zu erwerben,
immer wieder den Geist des Erwachens zu üben und
die vier positiven Handlungen auszuführen sowie die vier negativen zu unterlassen –
diese fünf Verpflichtungen fassen die Übung des Strebens zusammen.**

Diese fünf Punkte behandelt Gampopa dann im zehnten Kapitel.

Kein Lebewesen im Geist auszuschließen bedeutet, die können sich so dumm verhalten, wie es nur geht, nie wird mein Herzenstor definitiv zu sein. Es gibt keinen Schlüssel, der meinem Herz zuschließt für immer, gibt es nicht. Die können das Schlimmste anstellen überhaupt, können unglaublich viele Menschen massakrieren, foltern - ich mache als Bodhisattva den Wunsch, dass wir uns eines Tages in irgendeinem Leben, entweder in diesem oder in späteren, begegnen werden unter Umständen, wo eine Herzensbegegnung möglich ist. Ich akzeptiere, dass es jetzt vielleicht gerade nicht der Fall ist, aber es gibt keinen definitiven

Rauswurf aus dem Herzen. Niemand wird für immer und alle Zeiten aus dem Herzen rausgeworfen. Das gibt es einfach nicht. Diese Möglichkeit werden wir als Bodhisattvas nicht nutzen. Wir gestehen ein, dass wir jetzt gerade nicht in der Lage sind, hilfreich zu sein, dass vielleicht auch bei der anderen Person gerade die Tore verschlossen sind und überhaupt kein Zugang zur eigenen Buddhanatur spürbar ist. Okay. Aber irgendwann wird es eine Situation geben können, wo ein Zugang zur Buddhanatur möglich ist, und dann möchte ich offen sein dafür. Dann möchte ich genau für diese Situation bereit sein.

Sich an die Vorzüge des Bodhicitta zu erinnern bedeutet, was für einen großen Nutzen das für uns und für andere bewirkt.

Die beiden Ansammlungen zu erwerben: Das Streben beinhaltet, dass ich weiß, ich richte mich jetzt darauf aus, ganz viel positive Kraft freizusetzen in meinem Leben, in meinem Geistesstrom. Das nennt man das Erwerben der Verdienste, das Ansammeln, die erste Ansammlung der Verdienste, das ist das Aufbauen dieser positiven Kraft des Heilsamen. Und ich muss Einsicht entwickeln, Verständnis, das Erwerben von Weisheit. Es geht darum, wirklich im letztendlichen Bodhicitta aufzugehen. Diese Einsicht in die wahre Natur des Geistes braucht es. Ich verstehe das, ich habe genug studiert, genug gehört, ich weiß, ich möchte diese Seins-Erkennung, und ich richte diesen Geistesstrom darauf aus, dass es in diese Richtung geht.

Immer wieder den Geist des Erwachens zu üben: Damals, als ich 24, 25 war, bei Kalu Rinpoche, da war der Geist des Erwachens eine kleine Pflanze. Ich habe mich getraut, zusammen mit anderen, ich war nicht allein, wir waren eine ganze Gruppe. Ich glaube, das ganze Dorf hat das Bodhisattva-Gelübde abgelegt. Nicht alle haben es sich vielleicht so gründlich überlegt wie ich, aber ich habe es mir lange überlegt. Das war nicht bei der ersten Gelegenheit.

Jetzt muss ich diesen Geist des Erwachens hegen und pflegen. Das Beste ist, ich erinnere mich ganz häufig daran, was eigentlich meine Ausrichtung ist. Es gehen Dinge schief im Leben, ja, Menschen sind total wütend auf mich, okay, aber ich werde nicht selber in Wut und Hass versunken bleiben, sondern ich erinnere mich daran, eigentlich geht es darum - und öffne schon im Geheimen mein Herzenstörchen wieder für die Situation, wenn es dann mal so ist, dass wir uns von Herz zu Herz begegnen können. Ich brauche es nicht direkt alles zu machen, ich muss nicht von mir das Unmögliche verlangen, aber mein Herzenstor verschließt sich nicht. Also mich immer daran zu erinnern, worum es eigentlich geht.

Ich habe eine Teamsitzung irgendwo, ihr seid ja alle in irgendwelchen Teams unterwegs, ob das Team eine Familie ist oder was auch immer. Worum geht es eigentlich? Es geht darum, dass bei allen Beteiligten das Herz aufgeht, dieser Herzensgeist, dieses Citta, Citta heißt Herzensgeist und Bodhi heißt Erwachen, egal worum es konkret geht. Wir haben gerade die Nachricht bekommen, dass der Bagger vor unserem Haus die Hauptwasserleitung getroffen hat. Autsch. Der Bauleiter hat gerade angerufen. Aber worum geht es eigentlich? Um Bodhicitta. Machen wir ihm also keinen zusätzlichen Stress, machen wir dem Baggerführer keinen zusätzlichen Stress, aber bitte die Haftpflicht aktivieren. Ganz entspannt wird sich drum gekümmert. Der Bauleiter hat uns auch versichert, dass wir heute Abend schon wieder Wasser haben. Alles in Ordnung, entspannt bleiben.

Jetzt erzähle ich euch noch was aus dem Nähkästchen. Ich habe heute Morgen Fitness gemacht, das ist ja alles ganz normal. Im Umkleideraum spricht mich ein Mann an, ach übrigens, ich bin Andreas Sowieso. Ich konnte ihn gar nicht richtig einordnen. Er fragt, wie es denn auf dem Bau geht, ich sage, es geht ganz gut voran. Dann sagt er: Ich nehme mir euren Bau immer als Vorbild, wie ein Bauvorhaben gut durchdacht und unbeirrbar durchgezogen wird. Ich sage, oh, das ist ja nett. Ich glaube, es war der Förster aus der Waldgenossenschaft. Worum es geht, wir machen da ein Bauprojekt, aber alle kriegen mit, dass diese Buddhisten irgendwie gar nicht so doof sind und auch dranbleiben können, nicht gleich aufgeben, ziemlich gut drauf sind und auch nicht rumschimpfen, bloß weil ein Baggerführer jetzt leider die Hauptwasserleitung gekappt hat. Das Wesentliche ist nicht, irgendjemanden zurechtzuweisen und selber noch rechtzuhaben.

Es geht darum, dass auch das wieder eine Übungssituation ist und für alle inspirierend sein kann, wie geschmeidig man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Also in jeder Situation dieses Bodhicitta in uns und anderen zu stärken und als Katalysator unterwegs zu sein für gute Prozesse. Wenn wir das wachhalten, das nennt Gampopa, den Geist des Erwachens anwachsen lassen. Das Bodhicitta anwachsen lassen bedeutet, es zu kultivieren, es unterstützen, stärker und belastbarer zu werden. Früher bin ich immer weggeknickt. Wenn Schwierigkeiten auftauchten, bin ich sauer geworden. Das ist nicht mehr so oft der Fall. Passiert immer noch, aber häufiger nicht. Diese Nachricht in der Pause hat gar keinen Schleier bewirkt, hat mich null belastet. Das fällt mir auch jetzt erst wieder ein, weil ich ein Beispiel brauchte. Wenn wir uns das vornehmen, das ist strebender Erleuchtungsgeist. Wir sind schon auf dem Weg, und wir kultivieren die

Geisteshaltung.

Den Geist des Erwachens nicht zu vergessen (indem wir keine der vier negativen Handlungen ausführen und stattdessen die vier positiven Handlungen kultivieren): Den Geist des Erwachens nicht zu vergessen beinhaltet nach Aussage des Buddhas zum Beispiel (Seite 149):

Niemals bewusst zu lügen, auch wenn es das eigene Leben kostet.

Alle Wesen zum Heilsamen zu bewegen sowie sie in den heilsamen Handlungen des großen Fahrzeugs anzuleiten.

Bodhisattvas als unsere Lehrer zu betrachten und ihre Qualitäten in den zehn Richtungen zu preisen.

Allen Wesen mit einer wahrhaft altruistischen Geisteshaltung zu begegnen, frei von Hintergedanken und Scheinheiligkeit.

Das sind die vier positiven Handlungen, die dazu beitragen, dass wir Bodhicitta nie vergessen. Gampopa und die Tradition führen alle zehn heilsamen Handlungen aufs Bodhicitta zurück. Diese zehn heilsamen Handlungen werden natürlicherweise ausgeführt, wenn Bodhicitta in unserem Geist präsent ist.

Mit einer kleinen Erinnerung an Gendün Rinpoche will ich heute Vormittag abschließen: Ich war hochmotivierter, junger Mönch und wollte den Vinaya studieren, also die ganzen Mönchsregeln, die Gründe dafür, wie sie entstanden sind und wie sie gehalten werden. Gendün Rinpoche gab mir die Antwort, die er allen gab: Kümmert euch nicht so sehr um diese 253 Gelübde, haltet Bodhicitta im Herzen und alle Gelübde werden automatisch gehalten. Punkt. Er hat mir abgeraten davon, das Vinaya zu studieren. Das hat er mir dann erst Jahre später geraten und erlaubt, dass ich es unterrichten sollte. Aber der Rat bleibt mir immer im Herzen.

Eigentlich sind alle diese sogenannten Regeln und Gelübde und Samayas, die kommen dann später auch noch im Vajrayana, nur Ausdruck von Bodhicitta. Das sind nur Ausformulierungen, wie sich jemand mit Bodhicitta in herausfordernden Situationen verhält. Zum Beispiel in Indien - wir sprechen über die Zeit des zweiten bis ins zwölfte Jahrhundert nach Christus - in dieser patriarchalischen Gesellschaft war das Bodhicitta immer wieder in Gefahr durch die herablassende Haltung Frauen gegenüber. Deswegen gibt es einen Samaya, Frauen besonders wertzuschätzen. Es gibt keinen Samaya, Männer besonders wertzuschätzen, das taten sie sowieso, da braucht es keine Ermutigung. Diese Regeln und Hinweise sind immer für das, was schwierig fällt.

Tantrischer Buddhismus, was wir dann tibetischen Buddhismus nennen, Vajrayana, ist der Ausstieg aus diesen Verhaltensweisen, wo die Frau so an den Rand gedrängt wurde. Leider hatte das in Indien nach dieser kurzen Zeit einer Gleichberechtigung gerade wieder zugeschlagen, und das Kastensystem zusätzlich mit dem respektlosen Behandeln von Frauen war gang und gäbe. Deswegen brauchte es das. Das ist einfach nur natürlich, wenn man Bodhicitta am Herzen trägt, dann braucht man so eine Regel nicht. Es gab zum Beispiel ein Gelübde für Mönche, nicht auf Pferden zu reiten. Es ging nicht darum, dem Pferd den Spaß zu nehmen, ausgeritten zu werden, sondern ein Tier nicht unnötigerweise mit dem eigenen Gewicht zu belasten. Das war der Grund. Und deswegen auch keine Pferde vor eine Kutsche zu spannen, man kann ja selber laufen. Das ist Bodhicitta. Das sind so die Auswirkungen. Wenn man die Geschichten liest, wie diese Regeln entstanden sind, versteht man eine weitere Anwendung dieser Grundhaltung, allen Lebewesen wohlgesonnen zu sein.

Ein Ausflug durch den Schmuck der Befreiung von Gampopa, Kapitel zehn bis siebzehn

Tag 3, 16:00 Teil 1, Audio 12

Von heute Vormittag bleibt mir noch das letzte kleine Stück meiner Tour durch den Schmuck der Befreiung von Gampopa. Kapitel zehn war der strebende Erleuchtungsgeist. Streber ist ja nicht gerade die tollste Assoziation, die man so hat, wenn man das Wort Streben hört. Das ist eine Aspiration, wie mit dem Einatem, daher kommt ja das Wort: Das füllt mich, das erfüllt mich, da möchte ich hin. Das ist damit gemeint.

Wenn dieser Wunsch stark wird, ist ja klar: Der führt dann direkt in eine Praxis. Ein starker Wunsch wartet nicht lange mit dem Umsetzen. Wenn ich wirklich nach Indien will, dann beginne ich mal schon zu gucken, wie komme ich denn da hin und spare, kaufe mir das Ticket, was auch immer. Ich leite die ersten Schritte ein, ich begeben mich auf den Weg.

Das heißt, der Weg ins angewandte Bodhicitta, in den angewandten Erleuchtungsgeist, geht recht schnell. Wir sind unterwegs als Praktizierende, die sich noch nicht so recht auskennen, aber hoch motiviert sind. Ihr

kennt das aus Betrieben, falls ihr mal ein Unternehmen geleitet habt, oder in der Schule hochmotivierte Referendare - in dieser hohen Motivation geht auch manchmal was schief. Das ist bei den Bodhisattvas und Bodhisattvis genauso. Also hochmotivierte Helfer und Helferinnen in der Welt, die noch viel zu lernen haben, aber auf dem Weg sind. Nur wenn man den Weg auch geht, lernt man dazu. Dieser Mut zum Risiko gehört mit dazu. Wir werden Fehler machen, das ist ganz klar, das gehört mit dazu. Es gibt keinen fehlerlosen Einstieg in die Praxis, den gibt es einfach nicht, für niemanden. Wir werden noch lange dazulernen, im Grunde genommen immer. Das hört gar nicht auf.

Wie lernen wir? Das ist jetzt die Frage. Die Instruktionen des spirituellen Freundes gehen weiter. In Kapitel elf geht es bei der Übung im angewandten Geist des Erwachens um die Übung in Shila, Samādhi und Prajñā, es geht um die drei Schulungen. Da tauchen sie wieder auf. Wir üben uns, wir wenden das Bodhicitta in den drei Schulungen an.

Diese drei Schulungen werden dieses Mal aufgeteilt in sechs Pāramitās, in sechs befreiende Qualitäten. Die werden nicht immer in derselben Reihenfolge angeführt und die Nummerierung ist nicht ganz die gleiche, es gibt manchmal eine Liste von zehn und manchmal von sechs. Wenn ich die Pāramitās aus dem Theravada, also aus dem Pālikanon, und aus dem Mahayana zusammenfüge, komme ich auf insgesamt fünfzehn befreiende Qualitäten, die zu praktizieren sind. In der Ekayana-Mediathek habe ich einen Text abgelegt zu diesen fünfzehn befreienden Qualitäten. Demnächst auch in einem Buch mit Fred von Allmen werden wir diese fünfzehn darstellen. Er von seiner Seite hatte die auch schon mal zusammengefügt, wir haben beide dasselbe gemacht. Wir haben beide den Mahayana-Weg, den Sanskrit-basierten Weg und den Pali-basierten Weg schon mal zusammengefügt.

Hier in dem Buch folgt Gampopa der einfachsten Version in sechs Praktiken. Diese einfache Darstellung des Entwickelns der Qualitäten ist die Darstellung des Bodhisattva-Weges: Freigiebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Dem widmet sich quasi der ganze Rest des Buches. Zum Schluss wird noch die Frucht beschrieben, wie man die fünf Pfade und zehn Stufen durchläuft, was eigentlich Buddhaschaft und was erleuchtetes Wirken ist. Aber in der Praxis des angewandten Erleuchtungsgeistes geht es um das, was in den Kapiteln zwölf bis siebzehn beschrieben ist. Kapitel elf gibt den Überblick über den angewandten Erleuchtungsgeist, und die weiteren Kapitel geben uns eine Vorstellung, wie wir diese Qualitäten freisetzen können.

Die Pāramitās

Die erste Qualität ist Dana, Freigiebigkeit. Freigiebigkeit im Materiellen, Freigiebigkeit im Sozialen, im Miteinander, also einander Schutz geben, einander unterstützen, einander betreuen, einander lehren, und dann Freigiebigkeit im Dharma, den Dharma weitergeben.

Bei der zweiten Qualität, Shila, dem heilsamen Verhalten, haben wir die gleiche Aufteilung wie bei allen Pāramitās, sie werden alle wunderbar didaktisch richtig gut zu merken in drei aufgeteilt. Beim heilsamen Verhalten haben wir erstmal das Unterlassen all dessen, was schädlich ist, was Leid verursacht. Dann das Kultivieren von dem, was uns selbst gut tut, das ist der zweite wichtige Schritt: All das, was wirklich der eigenen Praxis und der eigenen Integration, dem ganzen Sein gut tut. Und dann das heilsame Handeln, was anderen gut tut. Das sind die drei Schritte im zweiten Pāramitā. Unser Verständnis davon, was gut tut, was heilsam ist, verfeinert sich natürlich. Es ist ja klar, dass in jedem dieser Pāramitās in sich wieder eine Weiterentwicklung stattfindet.

Dann haben wir drittens Geduld, Kṣānti, auch wieder in drei Aspekten: Geduld mit Schwierigkeiten, das ist die Geduld, von der wir normalerweise sprechen. Dann Geduld mit mir selbst, wenn ich praktiziere, Geduld in den Herausforderungen der Praxis. Die Praxis, also sich einzulassen auf den Bodhisattva-Weg, bringt zusätzliche Herausforderungen mit sich. Sich auf die einzulassen und sie als Weg zu nehmen, darin Geduld zu üben. Dann kommt eine dritte Form von Geduld. Ich fand immer spannend, dass die da auch aufgezählt wird. Das ist die Geduld mit dem Letztendlichen: Dass wir Geduld entwickeln, dass es da tatsächlich nichts zu fassen gibt. Es ist eine unsägliche Geduld, die ist eigentlich gar nicht beschreibbar. Das ist eine Geduld, ein geduldiges Erleben-Können in der Meditation und in allem, was wir so erfahren, ein geduldiges Aushalten-Können davon, dass es dann irgendwann keine Bezugspunkte gibt. Darum geht es.

So kann man bei jedem Pāramitā in seine letztendliche Bedeutung hineingehen. Die letztendliche Bedeutung von Freigiebigkeit ist, sich selbst herzuschenken, könnte man ja so sagen. Aber was man eigentlich

herschent, ist die falsche Anschauung über ein stabiles Selbst. Oder im heilsamen Verhalten: Das letztendlich heilsame Verhalten ist, sich gar nicht mehr zu verhalten, sondern nur noch im Vertrauen in der Buddhanatur aufzugehen. Alles andere entsteht von selbst. So kann man bei jedem Pāramitā einen ganzen Weg gehen, von den ersten Anfängen bis hin zu einer Frucht, die dann schon jenseits der Worte liegt. Bei der Geduld schreibt Gampopa das sogar auf.

Dann kommt als viertes die freudige Ausdauer, Vīrya, die auch wieder drei Aspekte hat. Freudige Ausdauer im Überwinden unserer behaglichen Tendenzen, Faulheit genannt, verschiedene Arten von Faulheit. Eine hat mir besonders imponiert, weil die so verbreitet ist in unserer Welt, das ist die geschäftige Faulheit. Das hatten wir schon. Man tut wahnsinnig viel Gutes, aber wenn man ehrlich ist, ist man nur dabei, auszuweichen vor dem, was eigentlich auf einen wartet. Ich grabe den ganzen Garten um, nur weil ich einem unangenehmen, emotionalen Thema aus dem Weg gehen möchte, zum Beispiel. Das ist die geschäftige Faulheit, und von der ist unsere Welt durchdrungen. Wir machen unglaublich viel als ganze Menschheit, aber im Grunde genommen sind wir die ganze Zeit auf der Flucht und am Kämpfen, und zur Ruhe kommen wir nicht. Das nennt man geschäftige Faulheit, das ist der erste Teil. Die freudige Ausdauer überwindet das. Dann ist die freudige Ausdauer im Bewirken des eigenen Wohles. Es geht dann als erstes wieder darum, freudig ausdauernd an dem Verwirklichen des Heilsamen für uns selbst zu arbeiten, also die eigene Praxis zu fördern. Und dann ist die freudige Ausdauer im Bewirken des Wohles anderer.

Als fünftes haben wir meditative Stabilität, das Sanskrit-Wort ist Dhyāna, also meditative Sammlung. Da gibt es auch wieder drei Unterteilungen: Die spürbar glücklich machende, meditative Stabilität in diesem Leben. Dann die meditative Stabilität, die Qualitäten hervorbringt, die in uns die Aspekte der Buddhanatur hervorbringt. Und die meditative Stabilität, die das Wohl der Lebewesen bewirkt. Der erste Teil der spürbar glücklich machenden meditativen Stabilität räumt schon sehr, sehr stark mit den Wurzeln des Leidens auf. Das Dukkha wird weniger, und Sukha, also das Glück, die Freude, nehmen zu, deswegen heißt es so. Das findet in diesem Leben statt. Die Qualitäten hervorbringende Stabilität bringt all die Qualitäten der Erkenntnis, der Einsichten und so weiter hervor, all das, was mir hilft, dann auch unter Belastungen stabil zu sein. Und die dritte Form ermöglicht, das Wohl der Wesen zu bewirken mit den vielen, vielen Vorteilen eines ganz gesammelten, unabgelenkten Geistes.

Das sechste Pāramitā, immer noch der angewandte Erleuchtungsgeist, ist, dass wir Weisheit entwickeln, viele, viele Aspekte der Weisheit. Bei der Weisheit hört es nämlich auf mit der Dreiteilung. Eigentlich geht es hier um die Prajñāpāramitā, das ist der Name des Pāramitās der Weisheit. Es geht um das Verwirklichen der Erkenntnis, die zutiefst befreiend wirkt. Schlussendlich geht es auf dem Mahayana-Weg immer um die Erkenntnis der Einheit von Samsara und Nirvana. Das ist besonders auf dem Mahayana-Weg. Denn es geht nicht darum, in diesem abgeschotteten Nirvana zu landen, sondern in einem Nirvana, also in einer Erfahrung von Freiheit und Frieden, das die Welt durchdringt, das alle Lebensbereiche durchdringt. Dafür ist es ganz wichtig, und da geht Gampopa dann detailliert darauf ein, dass wir zum einen realisieren, dass wir selbst, dass dieses vermeintliche Ich ein dynamischer Prozess und leer von fassbarem Wesenskern ist und diese Erkenntnis auf alle Lebewesen, auf alle Dinge auszuweiten und schlussendlich alle Phänomene in ihrer leeren, nicht fassbaren, dynamischen Natur zu erkennen.

Die Erkenntnis der wahren Natur aller Phänomene – also eine allumfassende Erkenntnis der wahren Natur, dieser nicht fassbaren, geistigen, dynamischen, sich ständig neu gestaltenden Natur des Seins – diese Erkenntnis befähigt uns, in der Welt aktiv zu sein. Das brauchen die Bodhisattvas, um sich einsetzen zu können im bedingten Entstehen, in dem, was hier in dieser Welt alles so los ist, ohne sich zu verheddern. Wir verheddern, verstricken uns immer dann, wenn wir wieder ins Greifen kommen, wenn die Muster der Identifikationen wieder aktiv werden. Diese Muster der Ich-Identifikation, des Fixierens auf vermeintlich reale Dinge und Gefahren müssen durchweicht werden, aufgeweicht werden durch die Erkenntnis, sodass wir merken: Das Ding, das Geschehen, den Krieg, die Bedrohung, den Feind, das alles gibt es so nicht. Das sind alles dynamische Geschehen.

Dieses Geschehen lässt sich beeinflussen, im Außen ist es nicht stabil und innerlich, wie das erlebt wird, ist völlig offen. Niemand braucht Angst zu haben. Es lohnt sich gar nicht, Angst zu haben, es war noch nie eine gute Idee. Es ist besser, mit Weisheit unterwegs zu sein, mit Fürsorge, mit Mitgefühl, da treffen wir bessere Entscheidungen als mit Angst. Angst ist keine gute Ratgeberin.

Diese innere Freiheit, wenn wir merken: Ja, in der bedingten Welt bricht zum Beispiel gerade alles zusammen. Ja, wenn es so weitergeht, ist dieser Planet in hundert Jahren kahl, keine Ahnung, was für Dynamiken ihr da seht. Okay, und jetzt in Panik zu geraten? Hilft das was? Nee, muss gar nicht sein.

Innerlich ist eine Freiheit da. Die Bedingungen werden gesehen. Ich habe jetzt nur ein x-beliebiges Beispiel rausgenommen. Was in der Welt passiert, wird gesehen. Innerlich bleibt der Bodhisattva frei, geht in Resonanz und schaut: Wo gibt es Gestaltungsmöglichkeiten, wo ist natürlicherweise ein Wirken möglich, ohne in Wut und Hass zu geraten, in dieser Geschmeidigkeit des Seins. Das ist uns Menschen möglich, uns in diese Geschmeidigkeit hinein zu entwickeln.

Diesen Weg beschreibt nicht nur der Schmuck der Befreiung, sondern das ist allgemein der Mahayana-Weg, der Weg des großen Fahrzeugs, dessen Anliegen es ist, in der Welt aktiv zu sein, ohne dabei ausgebrannt zu werden, mit dieser Leichtigkeit und Anstrengungslosigkeit. In diese Richtung geht das Ganze.

So werden diese Pāramitās dann praktiziert, und sie verfeinern sich immer mehr, die Praxis der Qualitäten verfeinert sich immer mehr. Sie vermischen sich, sie sind manchmal gar nicht mehr unterscheidbar. Die Freigiebigkeit wird durchdrungen von Weisheit. Es wird alles durchdrungen, und die gemeinsame Wurzel ist das Mitgefühl. Alles wird durchdrungen wie vom selben Geschmack des Mitgefühls und der Weisheit. All das, was ich jetzt separat als sechs aufgezählt habe oder was wir als fünfzehn aufzählen können, wird zum natürlichen Ausdruck des Bodhicitta.

IV. Das innewohnende Potential: Die Buddhanatur und ihre Qualitäten

Tag 3, 16:00 Teil 1, Audio 12 - 22:19

Damit sind wir wieder beim Startpunkt und auch beim Thema des heutigen Nachmittags: Es geht um die Buddhanatur, um das innewohnende Potential, die Buddhanatur und ihre Qualitäten. Damit gehen wir hier in unserer roten Bibel (dem Schmuck der Befreiung) wieder zurück zu Kapitel eins. Da gehen wir jetzt ein bisschen subtiler und genauer hinein.

Konntet ihr soweit folgen? Ich bin mit euch durch die wesentlichen Kapitel einmal durchgeflogen, von Buddhanatur über spirituellen Freund und dessen Unterweisungen ins strebende und angewandte Bodhicitta.

Jetzt kommen wir zu etwas ganz Ermutigendem, ganz Wunderschönem. Da unterscheidet sich diese Art, den Weisheitsweg, den Weg der Erkenntnis zu lehren, von anderen Ansätzen, auch von solchen, die unsere Kultur geprägt haben: Jedes Lebewesen, jeder Mensch, jedes Tier und was es sonst noch so geben mag, die Engelchen und die Teufelchen im Universum, allen wohnt die Buddhanatur inne. In der Philosophie würde man wahrscheinlich sagen, wir kommen jetzt zu dem Menschenbild. Allerdings ist die Behauptung, dass es kein Menschenbild ist, sondern eine getestete Tatsache, getestet an vielen Menschen und offenbar auch an nichtmenschlichen Lebewesen, wo die Erfahrung zeigt, dass selbst der hoffnungsloseste Fall noch ein Buddha werden kann.

Zu Buddhas Lebzeiten war das bekannteste Beispiel unter den Menschen Angulimala, der Typ mit der Fingerkette. Mala heißt Kette, Anguli heißt Finger. Der hat jedem getöteten Menschen einen Finger abgeschlagen und sich daraus eine Halskette gebastelt. 999 hatte er schon umgebracht, ein Serienmörder. Dann wollte er seine eigene Mutter umbringen. Da hat der Buddha gesagt, das darf ich nicht zulassen und hat sich dazwischen gestellt. Da wurde Angulimala fuchsteufelswild auf den Buddha und wollte den umbringen, aber es hat nicht geklappt. Angulimala war unglaublich stark, es waren schon Soldaten gegen ihn aufgebieten worden, die hatte er alle in Grund und Boden gemetzelt. Er rennt dem Buddha hinterher, aber die Entfernung zwischen ihm und dem Buddha verringert sich nie. Da schreit er dem Buddha hinterher: „Sag mal, wovor hast du eigentlich Angst? Ich denke, du bist der Buddha!“ Der sagt: „Ich habe keine Angst.“ - „Dann hör doch auf zu laufen!“ Dann sagt der Buddha: „Ich habe schon längst aufgehört zu laufen.“ Ja, wie? Und Angulimala, so heißt es in der Geschichte, kann nicht mehr, kommt außer Atem und wird langsamer. Je langsamer er wird, desto langsamer wird der Buddha, und als Angulimala vor lauter Erschöpfung innehält, ist der Buddha ganz nah bei ihm.

Da berührt ihn das Mitgefühl des Buddhas, und in dem Moment bricht Angulimala in sich zusammen und erwacht aus seiner Psychose. Er war durch einen ganz schlimmen schwarzmagischen Trick eines früheren Meisters in eine Psychose hineinmanövriert worden, durch das Kultivieren starker Hassgefühle, und hatte in diesem Wahn all die Menschen umgebracht. Angulimala nimmt Zuflucht beim Buddha und wird auf der Stelle Mönch. Der Buddha gibt ihm einen geschützten Raum, um praktizieren zu können. Angulimala wird Arhat, ein vollkommen Erwachter. Er hatte obendrein noch eine ganz wunderschöne Stimme. Er hatte eine kleine Zelle, würden wir heute sagen, so eine kleine Praxisstelle in der Nähe des Buddhas mit Bananenblätterdach. Er sang so gerne, und eines Tages, während er des Buddhas Lehrreden sang, kommt

jemand vorbei, dessen Sohn er umgebracht hatte, erkennt die Stimme von Angulimala, trommelt andere zusammen, und sie attackieren den Arhat Angulimala, den Vollerwachten, der sich nicht die Spur wehrt und bereit ist, die Schläge hinzunehmen, er stirbt auf der Stelle, er wird umgebracht. Er erleidet also die Folge seines früheren Handelns. Der Buddha sagt, es wäre ihm danach ganz gut gegangen, da brauchen wir uns keine Sorge zu machen.

Das ist wohl die berührendste Geschichte, die sehr gut überliefert ist, weil die ganze Saṅgha natürlich wusste um das, was Angulimala getan hatte. Die Obrigkeit hatte versucht, ihn zu kriegen. Der Buddha stellte sich vor ihn und sagte, nein, der geht schon seinen Weg, ich kümmere mich drum. Aber dann kam es letztendlich doch dazu, dass er ihn nicht schützen konnte. Es gibt viele andere Geschichten, aber das ist die berühmteste. Eigentlich zeigt uns das, wie damals der Buddha wusste, dass in diesem Serienmörder ein guter Kern ist.

Ein Beispiel, eins von vielen, wo klar wird, der Buddha glaubte nicht an Ursünde oder etwas nicht zu Reinigendes oder schwer zu Reinigendes, sondern wusste, dass die Schleier sich lüften können, dass sie gereinigt werden können, dass pures Gold zum Vorschein kommt – und zwar in jedem. Das hat er mit vielen, vielen Menschen so gelebt und den Weg gezeigt, wie die verschiedenen Menschen ihren persönlichen Weg gehen können, um ihre wunderbare Buddhanatur so freizulegen.

Jetzt fragen wir uns natürlich: Warum ist die Buddhanatur nicht offenkundiger in dieser Welt, wenn sie doch in allen von uns steckt, wieso läuft dann das hier alles so schräg? Oder steht auf dem Kopf, man kann nicht mal mehr von schräg sprechen, sondern es läuft in eine völlig entgegengesetzte Richtung als das, was man heilsam nennen würde.

Fünf Arten von Potential

Da gibt es eine schöne Fünfteilung in fünf verschiedene Arten von Potential, inwieweit das Potential schon zugänglich ist, und welcher Art dieses Potential ist.

1) Zunächst spricht man vom **brachliegenden Potential**. Das sind, sagen wir mal jetzt Menschen, um es zu vereinfachen, das sind Lebewesen, Menschen, die überhaupt keinen Zugang zu ihrer eigenen Güte haben und zu ihren eigenen Qualitäten, die null Zugang haben und auch gar nicht erreichbar sind im Moment. Da muss man sagen, da sind selbst den erwachten Meisterinnen und Meistern die Hände gebunden, da kann man gerade gar nichts tun. Es sei denn, es entsteht so eine außergewöhnliche Situation wie zwischen Angulimala und dem Buddha, dass Angulimala wirklich in Beziehung tritt mit dem Buddha, auch wenn es hasserfüllt war und er ihn umbringen wollte, weil der Buddha sich zwischen seine Mutter und ihn gestellt hatte, die er auch noch umbringen wollte. Da hat sich ja der Hass übertragen. Aber das war eine ausreichende Beziehung. Damit konnte der Buddha arbeiten. Es entstand etwas zwischen den beiden und dann war etwas möglich. Solange es das nicht gibt, solange nicht etwas entsteht, mit dem wir arbeiten können, müssen wir sagen, es ist unmöglich, können wir nichts machen, können wir gar nichts hinkriegen.

2) Bei anderen Menschen, die zweite Kategorie, ist es unklar, wo der Weg hingehen wird. Wir nennen das **das unbestimmte Potential**. Je nachdem, wem sie begegnen, geht ihr Weg in die eine oder in die andere Richtung. Je nachdem, welcher Art Inspiration sie begegnen, kann die Buddhanatur wach werden und den Weg der Selbstbefreiung gehen. Das Potential ist geformt durch frühere Leben. Es kann also sein, dass sie sich auf den Weg der Bodhisattvas begeben. Das ist offen.

Viele von uns gehören zu diesem ungewissen oder unbestimmten Potential. Ich habe in der Mittagspause mit jemandem gesprochen, wo vor einigen Jahren noch gar nicht ersichtlich war, dass sich so ein Weg zeigen würde. Aber die richtigen Begegnungen haben stattgefunden, das Potential ist erwacht, und Mensch blüht auf, geht diesen Weg, geht den Weg in Richtung derer, denen diese Person begegnet. So sind viele von uns. Es kommt ein bisschen darauf an, welche Begegnungen wir haben, wer uns über den Weg läuft, und wo die Inspiration dann hingeht.

3) Bei manchen ist es aber so, dass sie eine sehr eindeutige Ausrichtung haben, man nennt das **das Potential der Hörer**, der Śrāvakas. Wenn sie hier im Saal sitzen würden und diese Unterweisungen über Bodhicitta hören würden, würden sie spüren, nee, also das ist nicht mein Weg. Nee, nee, ich möchte schon den Weg des Erwachens gehen, aber das ist unvorstellbar, mich irgendwie so zu öffnen, um dann auch noch in diesem lausigen Samsara unterwegs zu sein. Nee, ich backe mal lieber die kleineren Brötchen, ich gehe den möglichst direkten Weg in die Befreiung. Dann können wir ja weiterschauen, aber das muss erstmal sicher sein. Ich mache da keine Versprechen, mich um irgendjemanden zu kümmern, die einzige Person, um die ich

mich kümmern kann, das bin ich selbst, das ist mein eigener Geistesstrom. Ich bin realistisch und ich gehe den Weg der Praxis, möglichst schnell ein Ende des Dukkha, des Leidens zu erreichen.

Solche Menschen gibt es. Dieses Potential ist eindeutig, ganz klar, nichts außer vielleicht Bedenken springen an, wenn man solche Bodhisattva-Unterweisungen hört, aber das Herz geht auf, wenn die Unterweisungen über den Weg der Selbstbefreiung gehört werden. Da geht alles auf, da ist die volle Kraft da, Vollgas, und der Weg vollzieht sich wunderbar. Es ist wichtig, dass wir wissen, dass es diese Menschen unter uns gibt. Jetzt vielleicht nicht im Saal, die wären eigentlich schon weg. Kann sein, dass noch jemand es ausgehalten hat, aber wenn du das gerade hörst und du bist so jemand und erkennst dich in dieser Beschreibung wieder, dann ist es gut, dem auch zu folgen. Denn nur dort, wo unser ganzes Wesen so in Einklang ist, dort können wir die ganze Energie dann auf den Praxisweg hineinbringen.

4) Dann gibt es **das Potential der Buddhas für sich**. Das sind Menschen, die im Prinzip diese Erkenntnis der leeren Natur aller Phänomene verwirklichen wollen und können und das auch tun, aber die nicht bereit sind, das mit anderen zu teilen. Das heißt, ihre Erkenntnis ist schon so weit, dass sie eigentlich sehen, dass diese Einheit von Samsara und Nirvana, also dass alle Phänomene Geist und deshalb von nicht fassbarer leerer Natur sind, aber die Kraft entsteht nicht, das mit anderen zu teilen, andere unter ihre Fittiche zu nehmen, den Dharma weiterzugeben. Sie unterrichten nicht, sie geben nicht weiter. Sie sagen, tut mir leid, selbst Katalysator zu sein in dieser Welt ist nichts für mich. Diese Sorte Mensch scheint ausgestorben zu sein. Aber hin und wieder begegne ich mal jemandem, der so ein bisschen den Geschmack davon hat. Aber meistens ist es auch nur eine vorübergehende Geschichte, und wenn sich emotionale Muster etwas mehr lösen, dann geht im Normalfall der Weg in Richtung Bodhisattva weiter.

59 Und dann gibt es **das eindeutige Potential des großen Fahrzeugs bei Praktizierenden, die vom allumfassenden Bodhicitta inspiriert sind**. Das eindeutige Potential ist: Du hörst zum ersten Mal etwas über den Weg der Bodhisattvas und über dieses Bodhicitta. Und statt zu denken, oh nee, wo bin ich denn hier gelandet, sagst du: Endlich drückt mal jemand das aus, was ich schon immer spürte und überall, ohne es zu wissen, gesucht habe, das ist es, da möchte ich lang, das ist mein Weg. Man sagt, das ist aufgrund früherer Kontakte aus früheren Leben - ich kann das ja auch nicht nachprüfen - da ist schon so eine Kraft aufgebaut, das Potential ist in einer Weise bereit für diesen Weg, sich so vollständig einzulassen, dass alles danach ruft. So eine initiale, anfängliche Inspiration erleben viele, aber man erkennt dieses Potential später dann daran, dass es auch diese freudige Ausdauer aufbringt, all die Hürden zu nehmen, all die Schwierigkeiten zu durchstehen, die auf dem Weg der Praxis zu meistern sind, und dass das Bodhicitta nie infrage gestellt wird. Das ist das Zeichen dafür, dass dieses Potential, wirklich Bodhisattva zu sein, schon tief in uns angelegt ist.

Das findet ihr beschrieben im ersten Kapitel von Gampopa. Das ist die Basis für das, was ich hier mit euch teile. Dieser Dharma-Grundkurs, den wir miteinander teilen, ist ein Mahayana-Grundkurs, also ist großes Fahrzeug, Bodhisattva-, Bodhisattvi-Unterricht. Deswegen werden wir immer wieder mal Bezug darauf nehmen.

Das ist so die Schale, die Motivation, die Einbettung, in der die gesamte Praxis stattfindet: Dass wir zumindest in diesem strebenden Bodhicitta unterwegs sind. Dass wir spüren, das inspiriert mich eigentlich, das ist etwas, wo ich hin möchte, ich weiß noch nicht recht wie. Es ist noch nicht dieses Feuer des vollentwickelten Potentials, des Bodhisattva-Potentials, aber ich spüre in mir: Etwas tut gut. Ich habe zwar total Angst, wieder meinem Über-Ich aufzusitzen, diesen Retter-Genen in mir, diesem Helfersyndrom. Ich bin da gebranntes Kind, da will ich nicht wieder rein, aber ich würde gerne einen gesunden Weg finden, so in der Welt zu sein. Ich kriege keine Panik, wenn ich darüber höre, dass es schlussendlich niemanden gibt, der erwacht. Das jagt mir nicht so einen riesen Schrecken ein. Ich finde es vielleicht sogar eher erleichternd, dass eigentlich auch der ganze Praxisweg so gehen könnte, dass gar nicht so viel aus der Ich-geborenen Anstrengung heraus zu leisten ist, sondern dass der Weg sich vor allen Dingen dadurch vollzieht, immer mehr Vertrauen in die eigene Grundnatur zu entwickeln.

Das ist nämlich die Essenz des Weges: Vertrauen in die eigene Grundnatur zu entwickeln. Dieses Vertrauen entsteht, indem wir immer mehr Erfahrungen damit sammeln, dass sich dieses Potential tatsächlich zeigt, wenn wir nur Raum geben dafür. Wenn wir nur, wie man so sagt, loslassen oder es zulassen, wenn wir nicht mehr diese ganze Aktivität des Kontrollierens, des Machens erzeugen, auch diese spirituelle Geschäftigkeit - wenn das alles in uns zur Ruhe kommt und wir Einkehr halten in dem, was sich dann von selbst zeigt. Da entstehen Erfahrungen, die mir Vertrauen geben in die eigene Grundnatur. Das ist eigentlich der Weg. Die gesamte Praxis im Mahayana beruht darauf.

Manchmal wird es überhaupt nicht ausgesprochen, dass das eigentlich der Hintergrund der Praxis ist. Einige von euch kommen ja aus der Zen-Praxis. Zen ist berühmt dafür, dass man viel stillsitzt, möglichst unbeweglich in schwarz-weißen Räumen, die möglichst wenig ablenkend sind und dass man mit einer ziemlich kontinuierlichen Disziplin unterwegs ist, ohne viel Erklärungen zu kriegen. Zen-Praxis ist ein Mahayana-Weg. Die Ordination als Zen-Mönch oder Zen-Nonne ist eine Bodhisattva-Ordination. Das zentrale Versprechen in der Ordination als Zen-Mönch oder Zen-Nonne ist nicht das Zölibat, das gehört seit ein paar Jahrhunderten nicht mehr dazu - dafür ist ein japanischer Kaiser verantwortlich - das zentrale Versprechen ist, den Bodhisattva-Weg zu gehen. Die zentrale Praxis im Zen ist, sich einfach hinzusetzen und es kommen zu lassen. Im Grunde genommen, die Buddhanatur einfach sich zeigen zu lassen.

Das meist gelesene Sutra im Zen ist das Herzsūtra, die kurze Form der Prajñāpāramitā-Sutras. Also das Herzsūtra, was das Herzstück dieser Prajñāpāramitā-Unterweisung auch bei Gampopa ist. Das ist die zentrale Rezitation, welche bis zum Geht-nicht-mehr mit dem Holz im Rhythmus rezitiert wird. Der Ansatz seit Dogen ist, dass es nicht so viele Erklärungen braucht wie jetzt bei uns, wo man ständig mit Erklärungen zugeschüttet wird, sondern ein paar Erklärungen wie dieses Herzsūtra, und der Rest zeigt sich dann von selbst. Und es funktioniert. Es funktioniert für die, die für diesen Weg geeignet sind. Ich war es offenbar nicht, deswegen musste ich einen anderen Weg gehen. Aber es gibt welche, für die dieser Weg absolut geeignet ist und die auf diesem Weg erwachen. Deren Buddhanatur so erwacht, ohne viele Instruktionen zu bekommen. Was ich jetzt beschreibe, ist vor allen Dingen die Praxis des Soto-Zens, Rinzai-Zen ist ein bisschen anders.

So gibt es auch Ansätze überall in der Welt, dass man einfach durchs Nichtstun erwachen könnte. Oder vielleicht auch durch das Einnehmen von Substanzen ein bisschen nachhelfen könnte. Gibt es alles. Es gibt eigentlich gar nichts, was ein spontanes Erwachen verhindern könnte. Spontanes Erwachen kann überall in der Welt, in jeder Kultur und in jeder Situation passieren: Dass spontan der Vorhang aufgeht und dieses grundlegend freie, erwachte Sein sich zeigt. Das ist überall möglich. Das haben die Buddhisten nicht gepachtet, da berichten auch andere Traditionen darüber. Und es berichten auch Menschen darüber, die keiner Tradition angehören. Ganz wichtig. Das lässt uns glauben, dass die Buddhanatur überall zu finden ist, wo es Geistesströme gibt. Dass es überall, sogar spontan, ohne äußeres Zutun, dazu kommen kann, dass der Vorhang mal so komplett aufgeht. Wenn Menschen von diesem Erwachen, was sie da spontan erfahren, berichten, dann ist es durchaus authentisch, es ist dasselbe Erwachen.

Die Frage ist, wo es jetzt um die Einbettung geht: Wie stabil ist denn das? Meistens kommen dann wieder die Schleier und es bleibt nur eine Erinnerung. Und Mensch weiß nicht, wie wieder zurückkehren in diese Erfahrung. Wie ist der Zugang? Es ist mir passiert, aber ich könnte jetzt nicht den Zugang direkt wiederfinden, ich weiß nicht, ich muss auf den nächsten Zufall warten. Das ist die erste Schwierigkeit. Die zweite Schwierigkeit ist, es ist so unsäglich schwer, das zu kommunizieren. Es gibt keine Sprache dafür, weil es spontan passiert ist und keine Einbettung da ist durch Unterweisungen von anderen, die das auch schon erfahren haben.

Die Einbettung in eine Tradition, in der diese Erfahrung im Zentrum steht, bewirkt, dass wir Worte haben, die gute Fingerzeige sind, diese Fingerzeige auf den Mond, gute Fingerzeige in eine Richtung, schau, da geht es lang. Dieses Wissen, wie wir den Zugang freilegen können und den Zugang wiederfinden können, wenn er sich schon mal gezeigt hat, dieses Wissen gibt eine Überlieferungslinie weiter. Wie finden wir hinein? Wie stabilisieren wir diese Erfahrung? Und wie machen wir sie nutzbar für alle? Das heißt auch, wie kommunizieren wir sie und wie können wir andere darin unterstützen, auch da hinein zu finden.

Das meine ich mit Einbettung. Ein Feld, in dem die Erfahrung sich zeigen kann und erleichtert wird durch Vorbereitung, durch Praxis, durch Hingabe, durch Öffnung, durch verschiedene Methoden, die uns helfen, uns selbst zu vergessen. Wie wir es dann stabilisieren? Denn die Praxis ändert sich deutlich, wenn wir die direkte Erfahrung bereits gemacht haben. Dann gibt es andere Praxisinstruktionen, wie wir dann weitergehen. Und wie wir das dann nutzen zum Wohle aller. Das ist die Stärke solch einer großen Tradition, einer vielseitigen Tradition, dass für all das gesorgt ist. Was aber nie zu der Behauptung führen dürfte, dass es nur in dieser Tradition möglich ist. Gar nicht, es ist überall möglich, immer.

Tag 3, 16:00 Teil 2, Audio 13

Wir werden gleich eine Meditation machen, da geht es in Richtung Vertrauen in die Buddhanatur. Das bietet sich irgendwie an. Ich habe überlegt, woher ich dieses felsenfeste Vertrauen in die Buddhanatur habe, woher

kommt das eigentlich? Das ist nicht durch Hörensagen entstanden. Ich habe mich ja abgestrampelt im Meditieren, habe alles versucht, alles, was man noch irgendwie hinkriegen kann mit ein bisschen willensorientierter Meditation, mit einem ganz stillen Beobachter im Hintergrund und kam an die Grenzen davon – und dann hat sich mir etwas ganz anderes eröffnet. Über dieses ganz Andere spricht man ja so viel, aber da ist gleichzeitig eine Gewissheit entstanden, dass ich null dazu beigetragen habe. Dass es sich nur zeigen konnte, weil ich mich gerade mal vergessen hatte, und dass es sich jedes Mal zeigt, wenn ich mich vergesse, also wenn ich nicht mehr kontrolliere. Diese wiederholte Erfahrung gibt mir diese Gewissheit. Das ist wunderbar, weil das die gemeinsame Gewissheit all derer ist, die das so ein bisschen geschmeckt haben: Es ist nichts auf der eigenen Anstrengung gewachsen, gar nichts. Es ist ein Geschenk des Seins. Es ist ein Geschenk der uns innewohnenden Natur. Was wir beitragen können, ist ein weises Verstehen davon, dass wir selbst das Problem sind. Das ist eine harte Erkenntnis. Und dann auch noch dieser Weisheit eine Kehrtwende in der Praxis folgen zu lassen, wo es nicht mehr darum geht, die eigene Praxis aufzubauen, sondern das natürliche Sein zuzulassen. Das ist die Kunst der Mahamudra-Instruktionen, darum geht es in dieser Art des Vorgehens.

Meditation

Wir tun unser Möglichstes und tun möglichst gar nichts - die Quadratur des Kreises.

Es ist jetzt schon alles gesagt. Ihr könnt jetzt einfach so sein. Einfach sein. Und auch, wenn ihr dabei an den Rand der Schläfrigkeit kommt oder sogar jemand, speziell bei den Zoom-Teilnehmenden, einschläft, es ist kein Problem, die Buddhanatur schläft mit. Also ich meine, die schläft nie, aber die ist mit dabei.

Wir können gar nicht vor ihr davonlaufen, vor dieser Grundnatur unseres eigenen Seins. Alles, was wir jetzt gerade erleben, spielt sich ab in genau dieser Grundnatur.

Unendlich weit und zugleich dynamisch, eine Fülle des Erlebens bei völliger Stille. -

Wenn wir uns so vertrauensvoll niederlassen in unserer Grundnatur, dann ist ein Teil davon diese Entspannung, dass wir uns nicht mehr anstrengen. Der andere Teil ist, dass wir uns öffnen. Dass wir uns öffnen, wirkt der Müdigkeit entgegen, wirkt der Schläfrigkeit entgegen. Also seinlassen und in die Öffnung gehen.

Die typische Instruktion für diese Art Meditation ist, sich daran zu erinnern, dass es nichts zu verbessern gibt, dass es nichts zu entfernen gibt, also nichts zu vermeiden, nichts zu kultivieren. Dass alles in seiner Grundnatur, in seiner wahren Natur, sich von selbst befreit. Und zwar befreit sich alles in seiner eigenen Natur. Da muss ich nirgendwo anders hingehen. Es ist bereits die Natur der Dinge, der Erscheinungen, keine Substanz zu haben. Genau das ist es, was sich ständig vollzieht. Dynamisches Erscheinen ohne Substanz.

Fragen und Antworten

Teilnehmer: Heute in der Meditationspraxis kam der Begriff degeneriertes Zeitalter. Es heißt ja auch, dass irgendwann alle Buddhas verschwinden. Da ist dieser Gruselfaktor so stark drin. Vielleicht kannst du diesen Spuk ein bisschen entzaubern?

Es ist schlimm auf einer anderen Ebene. Es ist nicht so, dass die Menschen früher weniger Gräueltaten verübt hätten als heute. Das hat sich nicht geändert. Aber die Fähigkeit der Menschen, zu vertrauen, hat abgenommen. Die Fähigkeit der Menschen, sich überhaupt zu sammeln und präsent zu sein, hat abgenommen. Das bewirkt eine ganze Menge anderes. Das kann man wohl so sagen. Insgesamt ist es immer seltener, dass Menschen eine natürliche, spontane Hingabe erleben, die dann auch durchträgt. Menschen beginnen so oft irgendetwas und brechen es dann ab. Dieses Dranbleiben, diese Ausdauer, die Belastbarkeit, das alles hat sich sehr geändert. Es ist nicht so gruselig, aber wenn du genau hin spürst, ist es schon sehr gruselig. Es ist nicht so toll. Das ist gemeint mit degenerativem Zeitalter, da gibt es fünf Faktoren, die degenerieren, die werden genauer aufgezählt.

Eure Fragen müssen nicht unbedingt einfache Fragen sein, sondern dürfen auch einfach den Wunsch ausdrücken, ein Thema zu vertiefen. Das darf auch einfach sein.

Teilnehmer: Mich hat das Thema Buddhanatur berührt. Bei Gampopa steht ein Satz, wo Buddha zu Ananda spricht: Würde jemand, dem die Voraussetzungen für die Befreiung von Leid fehlen, an die Buddhas denken

und dabei auch nur eine einzige Blume gen Himmel werfen, würde er als Frucht Befreiung erlangen.

Im Denken an die Buddhas oder an das Erwachen. Genau, eine einzige Blume gen Himmel werfen in dem Vertrauen oder in der Hingabe an das, wofür Buddha steht oder wofür das Erwachen steht. Das ist ein Beispiel, wie eine Geistesbewegung, eine Regung der spontanen Öffnung schon der Beginn sein kann einer richtigen Kehrtwendung.

Teilnehmer: *Du hast über Selbstfürsorge geredet, aber auch viel darüber, was es alles nicht ist, Faulheit und so. Das fühlt sich nicht richtig an für mich. Später hast du gesagt, wenn es eine richtige Zuwendung sich selbst gegenüber gibt, entstehen vielleicht heilsame Handlungen von selber, es zeigen sich viele Qualitäten. Ich hätte das schön gefunden oder wünsche es mir, deswegen sage ich diese Verbindung nochmal, weil ich das Gefühl habe, nach der Selbstfürsorge gehört eigentlich ein Punkt und kein Komma.*

Ja, das ist dein Gefühl. Aber die Welt ist schon weitergegangen. Die Welt ist so, dass Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl schon seit zwei, drei Jahrzehnten intensiv unterrichtet werden. Wir haben damals in den achtziger Jahren damit bewusst angefangen, und das wurde schon sehr, sehr ausführlich dargelegt. Ich habe jetzt zum ersten Mal die Gelegenheit genutzt, über die Exzesse zu sprechen, über das, was wie unsere Ichbezogenheit als Ausrede benutzt. Das hat dir natürlich nicht so geschmeckt, das verstehe ich. Aber ich muss sagen, ja, ich habe diese Warnung in den Raum gesetzt: Hey, schaut auch mal hin, Selbstfürsorge ist nicht einfach nur Punkt, sondern Selbstfürsorge geht gleichzeitig immer auch in die Verantwortung für die anderen um mich herum. Wenn Selbstfürsorge bei einem Punkt aufhört, ist sie nicht komplett, dann schließt sie die anderen aus. Das Anliegen hatte ich zu sagen: Ja, Selbstfürsorge. Aber dann bitte mit dem Einbeziehen des ganzen Umfelds.

Ich weiß, dass das bei dir der Fall ist. Wir sprechen jetzt nicht über etwas Persönliches, sondern du hast ein echtes Anliegen und ich weiß, dass ihr ganz aufrichtig so unterwegs seid. Wir hatten das ja gestern im Teacher-Training, deswegen habe ich auch heute darüber gesprochen. Ich weiß, dass ihr als Gruppe Menschen, die ihr das angesprochen habt, als eine Korrektur erlebt habt, aus einem Überengagement für andere in eine gesunde Selbstfürsorge zu kommen, und dass es an diesem Bezogensein auf andere nicht mangelt.

Aber ich erlebe als Retreatleiter sehr viel häufiger auch das andere, und das ist sehr ermüdend. Und dann mit der Ausrede zu tun zu haben, das ist doch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Es ist es nicht wirklich. Und das wollte ich auch mal teilen dürfen.

Es ist schön, dass du das teilst, und ich hoffe, dass wir damit zu einer ausgewogenen Darstellung kommen. Ich fühle mich jetzt gar nicht so inspiriert, nochmal die Selbstfürsorge zu stärken. Ich denke, das tue ich seit Jahrzehnten und das ist unglaublich stark auch in meinem EPT-Unterricht, das ist wirklich stark vertreten. Es war mir jetzt zum ersten Mal ein Anliegen, nachdem ich das lange beobachtet habe, das auch mal anzusprechen. Wenn ich jetzt weiterreden würde, würde ich noch mehr blöde Sachen sagen.

Rede ruhig weiter. Ich habe in Gemeinschaften manchmal so etwas erlebt wie ein Diktat der Selbstfürsorge. Wenn ich das mal auf den Punkt bringe: Dass man unter dem Vorwand, sich gut um sich selbst zu kümmern, sich unglaubliche Freiheiten rausnimmt, die nicht mehr mit der Gemeinschaft zu vereinbaren sind. Und das geht nicht.

Aber die gesunde Selbstfürsorge betreffend, erinnere mich an die ersten Schritte. Jetzt komme ich in Fahrt, wenn ich über die positiven Zeiten spreche. Ich erinnere mich an die ersten Male, wo ich so baff war, weil das aus meiner Praxis gar nicht so der Fall war: Ich unterrichtete Lojong, Tonglen, die Praxis des Annehmens und Unterstützens im Drei-Jahres-Retreat, alles hochmotivierte Bodhisattva-Aspiranten. Es kam dann zum ersten Mal dazu, dass in dem ganzen vierwöchigen Lojong-Programm, also mit Tonglen als Hauptpraxis, ein Praktizierender die ganzen vier Wochen nur Tonglen mit sich selbst gemacht hat. Und das war super. Es war meine erste Erfahrung als junger Unterrichtender, ich muss also 35, 36 gewesen sein, wo ich merkte: Wow, hier nimmt jemand das richtig ernst, den Austausch mit sich selbst zu machen und richtig intensiv die Arbeit mit sich selbst anzugehen. Das ist nicht ein Mangel an Motivation, irgendwann auch mal für andere da sein zu können, sondern ein ganz gesunder Realismus, sich dem zuzuwenden, wo es wirklich Not tut, bevor ich mich anderen zumute. Das war für mich eine erste Erfahrung. Seither haben wir das Tonglen mit sich selbst oder die Herzatmung, wie ich es gerne nenne, sehr entwickelt, immer schön zu schauen bei der Praxis, mich nicht aus dem Über-Ich heraus über den Tisch zu ziehen, die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, Praxis mit dem inneren Kind, den Ego-States und so weiter, das gehört ja alles mit dazu.

Ich verstehe gut, dass das nicht für jeden die richtige Unterweisung ist und leicht ausgenutzt werden kann

oder dass man sich darin ausruht oder etwas anderes nicht spürt. Aber es gibt viele Menschen, die ich auch selbst erlebe, die sich eine echte Fürsorge nicht zugestehen. Das sind nicht die, über die du jetzt geredet hast.

Nein, das sind nicht diejenigen, über die ich geredet habe. Ich spreche speziell über Leute, die in psychotherapeutischen Fortbildungen sind. Ich spreche speziell über Menschen, die intensiv in Psychotherapie unterwegs sind, die sich zuhause diese Selbstfürsorge zukommen lassen und das zu einem Lebensmodus entwickeln.

Das verstehe ich, aber ich hatte das Gefühl, dass die anderen deswegen nicht weniger geworden sind. Vielleicht kann man beiden Arten von Personen die richtige Anleitung geben, ich weiß nicht, ob das geht. Das ist dann dein Problem (beide lachen).

Eigentlich spreche ich über ganz wenige Leute und du sprichst über ganz, ganz viele. Vielen Dank, dass du es nochmal angesprochen hast.

Teilnehmer: *Wenn ein Bodhisattva zwei andere Bodhisattvas schafft, wo sind die alle? Mir kam es immer viel vor, alle Menschen befreien zu müssen, aber als Katalysator zu wirken, kann ich mir vorstellen. Wenn ich Fähigkeiten kriegen könnte, anderen helfen zu können, würde ich vielleicht auch unendlich viele Leben mit dabei sein. Früher dachte ich, wo ist die Entscheidung auf dem Weg, wo man vom Theravada quasi die Auffahrt verpasst? Muss ich das quasi als Motivation ein Leben lang mit mir tragen? Kann ich gerne machen. Wo ist die Entscheidung, wo habe ich ein Kreuzchen gemacht? Wer sagt, hier gibt es vielleicht eine Erleuchtung, kleines Fahrzeug, sorry, nicht mehr wiedergeboren werden oder so. Ich weiß es nicht. Ich versuche mein Bestes, und wenn ich dabei jemandem helfen kann, würde ich mich darüber freuen.*

Das ist doch super. Guck mal, da brauchst du auch gar nichts dran zu ändern. Ich finde es wunderschön, wie du diesen Praxisweg beschreibst, wie mal die Motivation dich inspiriert und du dann wieder realistischer wirst. Du brauchst nirgendwo dein Kreuzchen zu machen. Eigentlich sind es die ersten Sätze, mit denen ich heute die Unterweisung angefangen habe, die da hilfreich sein könnten. Eigentlich geht es nur darum, unnötige Grenzen und Blockaden wegfallen zu lassen und dann mal schauen, was kommt. Wir brauchen uns nicht zu entscheiden, da geht es lang. Das entscheidet sich von selbst. Wenn wir nicht blockieren, wenn wir keine Grenzen aufbauen, werden Situationen im Leben anklopfen und wir werden darauf eingehen. Und wenn nichts anklopft, gehe ich ins Retreat und praktiziere und mache den Weg der Selbstverwirklichung, der Selbstbefreiung, aber kaum klopft jemand an, bin ich dann auch wieder bereit zu reagieren.

Jetzt noch zu deinem ersten Punkt mit den Zahlenbeispielen. Darüber habe ich mich auch immer amüsiert. Es gab auf diesem Planeten vor ein paar Jahren - ist wahrscheinlich schon wieder mehr geworden - vierhundert Millionen deklarierte Buddhisten, von denen etwa zweihundert zum Theravada gehören und etwa zweihundert zum Mahayana-Buddhismus. Wenn man so guckt, was in den Ländern passiert und wie die sich umeinander kümmern - so groß sind die Unterschiede nicht. Es ist nicht so, dass da, wo Mahayana gelehrt wird, auch so viel mehr Mitgefühl wäre. Ist nicht so. Die Theravada-Buddhisten praktizieren unglaublich viel Metta, Karuna und sind in einer ganz liebevollen Schwingung unterwegs. Da können wir uns als sogenannte Praktizierende des großen Fahrzeugs was davon abschneiden.

Schlussendlich schmunzle ich immer ein bisschen über die Propaganda des großen Fahrzeugs. Du hast völlig recht, wenn du sagst, na, wo ist es denn konkret? Wenn man mal hinguckt und so ein tibetisches Kloster mitten in Indien sieht, eventuell mit vergoldeten Buddhas innendrin und einem dicken Zaun drum herum, und nebenan ist der Slum und die Leute haben kein Wasser, da fragt man sich, wie war das noch mit dem Mitgefühl? Irgendwas stimmt doch da nicht. Dann merken wir, und darauf weisen Mahayana-Lehrer immer wieder hin, die *äußere* Lehre ist Mahayana. Wie jemand *innerhalb* dieses Weges unterwegs ist, das kann immer noch sehr ichbezogen sein, sehr Clan-bezogen, sehr auf den persönlichen Vorteil bedacht. Bloß wenn man sich außen Mahayana anstreicht, heißt das noch längst nicht, dass man als Bodhisattva unterwegs ist.

Deswegen sind die echten Bodhisattvas wahrscheinlich deutlich weniger, als wir denken. Die finden sich zum Teil in Burma, in Thailand, in Sri Lanka, in Ländern, wo wir erstmal denken, vielleicht gibt es dort gar keine. Aber ja, sie finden sich genau dort. Also ich gehe ein bisschen mit bei dir und sage, du brauchst nie irgendwo ein Kreuzchen zu machen, das nicht nötig. Das entscheidet sich von selbst.

Teilnehmerin: *Frage zum bewussten Lügen: Es gibt ja immer wieder Situationen im Leben, wo bewusstes Lügen auch schützen, sogar Leben retten kann. Wie wirkt sich so eine Situation karmisch aus, und wie gehst du mit einer solchen Situation um? So Situationen, wo viel Gewalt im Spiel ist oder Menschen mit Traumata oder wo genaue Beschreibungen nach einem Unfalltod zum Beispiel für die Angehörigen nicht immer hilfreich sind. Vielen Dank für deine Gedanken dazu.*

Ja, in solchen Fällen gehört es sich zu lügen. Kein Zweifel. Wenn es darum geht, Menschenleben zu schützen oder Menschen vor Trauma oder Re-Traumatisierung zu bewahren oder vor völligem Verlust des Vertrauens in die Welt, dann müssen wir andere Wege finden. Vielleicht finden wir einen Weg, die Dinge so auszudrücken, dass wir nicht lügen, aber vielleicht nicht alles sagen. Dass wir etwas weglassen, was wir hätten auch sagen können. Dieses Versprechen, nicht zu lügen, bedeutet vor allen Dingen, dass wir nicht bewusst Unwahrheiten sagen, es bedeutet aber nicht, dass wir alles sagen, was wir wissen. Das wäre unbarmherzig. Dann finden wir den barmherzigen, den mitfühlenden Weg, das, was wir sagen, dann auch so zu sagen, dass es eine Unterstützung ist für die andere Person.

Teilnehmer: *Sagst du auch noch etwas über die Samayas des Vajrayana?*

Ich werde jetzt erstmal nichts über die Samayas im Vajrayana sagen. Das mache ich sicher noch in dem Vajrayana-Kurs nach Neujahr, da wird das irgendwann Thema sein. Ich habe mir für dieses Mal nur vorgenommen, die Samayas ein bisschen zusammenzufassen und gebe euch dann ein paar Beispiele.

Teilnehmerin: *Ich sehe bei mir eher das Potential, für mich alleine den Weg des Erwachens zu gehen. Allein das erscheint mir bei meinen persönlichen Baustellen schon fast unerreichbar. Ist Erwachen wirklich zu erreichen? Je mehr ich mich mit der Thematik beschäftige, je mehr scheint es sich zu entfernen.*

Was du beschreibst, erscheint mir so natürlich, und ich finde, es wäre absolut realistisch, wenn wir alle erstmal den Weg so gehen, um selber Befreiung zu erlangen. Das ist schon mal super, super gut und wichtig und wäre in der normalen Entwicklung eines Menschen das Naheliegendste. Erstmal selber aus dem Sumpf rauskommen, um dann anderen die Hand reichen zu können. Wenn ich noch nicht selber auf dem Trocknen bin, ziehen wir uns beide runter. Dieses Beispiel hat auch schon der Buddha genutzt, das haben viele schon genutzt. Das ist so einleuchtend und trifft auch für den Weg zu. Lasst es uns doch mal so angehen – auch zu der Frage vorhin - das ist genau dann die gute Selbstfürsorge, dass wir wirklich alles tun, um selber den Weg aus diesen Mustern, aus diesen Prägungen, aus diesen Traumata rauszufinden, um allmählich in trockenere Bereiche zu kommen. Das können wir jetzt schon tun in dem Gefühl, ja, vielleicht bin ich eines Tages richtig bereit dazu, und es fühlt sich sowas von natürlich an, dass ich das in den Dienst aller stelle. Das lasse ich mal noch offen. Aber jetzt fange ich mal da an, bei mir aufzuräumen.

Teilnehmerin: *Was hilft, an einem gefassten Entschluss dranzubleiben, im Hinblick auf eine tägliche Praxis?*

Was dir dabei hilft, ist, dich immer an die ursprüngliche Motivation zu erinnern hinter dem Entschluss, den du gefasst hast. Den Entschluss selber einfach nur zu wiederholen, ist nicht das einzig Hilfreiche. Es ist gut, mich immer wieder mit der Motivation hinter dem ursprünglich gefassten Entschluss zu verbinden. Deswegen schieben wir vor die eigentliche Praxis meistens noch so ein paar grundlegende Kontemplationen, die uns daran erinnern, was das eigentliche Anliegen ist. Aus was ich aussteigen möchte, wohin ich mich entwickeln möchte und mir nochmal klar zu machen, warum ich eigentlich praktiziere. Und dann ist der Anschluss, ich mache meine tägliche Praxis. Aber genau diese Kontemplation vorher verbindet uns immer mit der ursprünglichen Motivation.

Teilnehmer: *Du verweist öfter auf andere Belehrungen von dir, zum Beispiel über den Juwelenschmuck von Gampopa. Meine bisherigen Lehrer hatten dazu eine eher strenge Haltung, dass für das Studium der Texte erst eine formelle Übertragung erforderlich ist. Das habe ich als hilfreich erlebt, weil es dem Drang, alles zu lesen, entgegenwirkt. Du siehst das offenbar deutlich offener. Kannst du dein Verständnis dazu erläutern?*

Ja, ich sehe das deutlich anders, weil ich so erzogen worden bin, dass es für die normalen Mahayana-Texte, diesen Lung, diese Textübertragung gar nicht braucht. Das ist im tibetischen Buddhismus ein bisschen ausgewuchert, für alles gibt es diese Textübertragung. Es gibt sie ja sogar für den Pālikanon - das Rezitieren der gesamten Lehrreden des Buddhas ist eine Praxis auch im Theravada. Es gibt sie für alles. Aber als Voraussetzung dafür, etwas studieren zu dürfen, gilt das nur für den Vajrayana. So bin ich groß geworden. Deswegen werden die meisten Vajrayana-Texte bei uns auch nicht öffentlich gemacht, bis auf die, die ohnehin schon im Internet zu finden sind. Das heißt, einen großen Teil der Bibliothek halte ich verschlossen. Aber ganz, ganz viele Lehrer wollen, dass diese Mahayana-Texte wie der Schmuck der Befreiung publiziert werden und allen Menschen zur Verfügung stehen. Da gibt es keinerlei Verpflichtung, den Lung, die Textübertragung, dafür zu bekommen, die auch extrem selten gegeben wird. Ich habe die natürlich bekommen und habe die selten auch mal weitergegeben.

Normalerweise gilt für Mahayana-Texte: Das darfst du alles studieren. Es kann sein, dass du einen etwas strengeren Lehrer hast, der dann sagt, nein, alles nur durch den direkten Kontakt, du brauchst die Autorisation. Jetzt war es für mich so: Um diesen Text zu übersetzen, habe ich darum gebeten, diese

Textübertragung zu bekommen. Wenn ich mich so intensiv mit etwas befasse, dass ich sogar übersetze, dann tue ich alles, was ich kann, um mich mit dieser Segensübertragung zu verbinden. Das heißt, ich würde nicht die Hände an einen Text legen, für den ich nicht eine direkte Übertragung in irgendeiner Form habe. Das ist bei mir schon auch so. Aber für das normale Studium, für das Selbststudium ist das nicht relevant. Also ich hoffe, das hilft dir so ein bisschen zu sehen, in welchem Spektrum wir da unterwegs sind.

Teilnehmerin: *Ich kann doch eigentlich gar nicht nur für meine eigene Befreiung praktizieren, denn sobald ich heilsame Handlungen ausführe, ist doch schon eine Art Katalysatorwirkung vorhanden.*

Ja, du beschreibst da eine ganz natürliche Entwicklung. Ich denke, das sind Entdeckungen, die noch vor uns liegen, dass wir merken: Ja tatsächlich, obwohl ich mich gar nicht darauf ausrichte, Katalysator zu sein, einfach nur weil ich den Weg gehe, beginnen andere mich anders wahrzunehmen, sprechen mich plötzlich an und nähern sich mir an, um ein bisschen was mitzubekommen. Wenn ich das dann nicht verhindere und mich nicht wegbewege, dann passiert genau das, was du beschreibst.

Vertiefung Buddhanatur

Tag 4, 10:00 Teil 1, Audio 15

Ich wiederhole ein bisschen: Es geht um die Einbettung, um einen vertieften Blick auf die drei Schulungen Shila, Samādhi, Prajñā, also heilsames Verhalten, meditative Sammlung und Weisheit. Wir haben uns mit dem Thema des heilsamen Verhaltens befasst und sind so weit gekommen, dass wir sagen können, all diese Regeln, all diese Leitlinien, denen wir da begegnen, sind Ausdruck von Bodhicitta. Sie alle helfen uns, das Bodhicitta wachzuhalten und es zu stärken.

Ja, wir können uns auf diese Regeln ganz gezielt einlassen und sie auch als Gelübde nehmen, das ist eine Möglichkeit. Es ist aber auch irgendwie eine Selbstverständlichkeit, dass wir, wenn wir diese Herzensenergie freisetzen, respektvoll und heilsam unterwegs sind, mit uns selbst und mit allen anderen, in diesem respektvollen, heilsamen Wir-Modus, in diesem Verbundensein mit allem.

Was es möglich macht, so über Bodhicitta zu sprechen, wie wir das gestern getan haben, ist, dass wir das eigentlich alles schon in uns tragen. Das war die Erklärung zur Buddhanatur, nur als Essenz, nicht ausführlich. Dazu könnt ihr im ersten Kapitel von Gampopa nachschauen.

Weitere Werke zur Buddhanatur sind: Das Uttaratantrasāstra, das Gyüd Lama von Karl-Brunnhölzl, davon gibt es noch keine deutsche Übersetzung. Das ist kein Tantra, sondern eine Erklärung zur Buddhanatur. Dann Manjugosha von Dzongsar Khyentse, und von Shamar Rinpoche: Buddhanatur, unser Potential für Weisheit, Mitgefühl und Freude. Dann ein kleines Heftchen von Lama Jigme Rinpoche: Karma, die Wahrheit von Ursache und Wirkung, das gibt es bei Bodhipath. Das ist auch eine schöne Unterweisung zu dem Thema des heilsamen Verhaltens.

Diese Buddhanatur, die wir in uns tragen, ist ja auch nur ein Begriff, und wir tragen ja auch nichts in uns, sondern es sind Kräfte in uns aktiv, die nicht verschwinden, sondern immer stärker werden, wenn wir uns entspannen. Um die geht es. Es sind Qualitäten oder Kräfte. Diese Unterweisung über Tathāgatarbha, über die Buddhanatur, ist entstanden durch das Beobachten von Menschen. Es gibt bei uns Menschen jede Menge Verhaltensweisen und Muster, die wegfallen, die sich auflösen, wenn wir ins vollkommene Erwachen eintreten. Das war so die Beobachtung: Was passiert eigentlich mit Arhats, wie ist es mit dem Buddha, wie ist es mit den großen Bodhisattvas? Vieles fällt weg. Das, was wegfällt und sich auflöst, kann nicht zu unserer Grundnatur gehören. Das, was bleibt und bei niemandem wegfällt, was sich nicht auflöst, sondern immer mehr im Vordergrund steht, diese Qualitäten und Kräfte nennen wir Buddhanatur. Das ist unsere Grundnatur, das, was bei niemandem wegfällt. Das, was bleibt, auch wenn der Geist von allem anderen frei ist. Daher kommt die ganze Geschichte.

Alle berichten, dass sie nichts getan haben, damit das entsteht. Alle berichten, dass das von selbst da ist und sich immer zeigt, wenn der Herzensgeist sich öffnet. Diese wunderbare Entdeckung von dem, was immer da ist als Basis unseres Seins, als Grundnatur unseres Seins, das hat dann den Namen Tathāgatarbha bekommen, Buddhanatur, auch Sugatarbha genannt, der Same der zur Freude Gegangenen, Sugata, statt Tathāgata, die in der Soheit Aufgegangenen.

Es ist mir nochmal ein Anliegen, auch den Grund zu erläutern, warum dieser Ausdruck nicht schon vom Buddha selber in den allerfrühesten Unterweisungen geprägt wurde, sondern später entstanden ist, und zwar

als Summe all der Qualitäten, mit denen zum Beispiel der Buddha auch den Geist des Erwachens beschrieb. Ich kenne da einige Passagen, die habe ich etwas intensiver studiert: Das ist im Aṅguttara-Nikaya im Pālikanon in den zehner oder zwanziger Nummern. Da beschreibt der Buddha ganz viel den Geist, wie der Geist von Natur aus lichthaft ist, von Natur aus frei und so weiter. Er beschreibt in vielen, kleinen, aufeinanderfolgenden, kurzen Lehrreden die Natur des Geistes und eigentlich diese Buddhanatur.

Später hat man diese Beschreibung des Citta, des Erwachten, der erwachten Meister, dann einfach Bodhicitta genannt. Das kultivieren wir, aber tatsächlich setzen wir es nur frei, wir kultivieren gar nicht wirklich etwas. Wir verringern nur alles, was dieses Bodhicitta ausbremst. Dieses Bodhicitta enthüllt sich dann als Buddhanatur, wenn es ganz ungekünstelt wird. Wenn es nicht mehr von Anstrengung und Streben geprägt ist, zeigt es sich als die Grundlage, die dann zur Frucht geworden ist. Basis-Mahamudra - die Grundlage, genau diese Buddhanatur, Pfad-Mahamudra - das Freilegen der Buddhanatur, alles entspannen, auflösen, was die Buddhanatur daran hindert, ganz da zu sein, und Frucht-Mahamudra - wenn die Grundlage sich als Frucht, als Buddhaschaft zeigt.

Das ist die Grundlage all dieser Mahayana-Traditionen. Darum geht es immer, das freizulegen, was ohnehin schon da ist. Das würden Theravādins genauso ausdrücken, sie würden auch sagen, ja, auch bei uns wird nichts erzeugt, es ist kein wirkliches Kultivieren von etwas, sondern nur ein Ausdruck für diese Praxis, wo wir uns quasi wie über eine Schwelle hinübergeben.

Die Schwelle der Gewohnheitsmuster ist schon ziemlich intensiv. Wir haben Muster in uns entwickelt, die uns in der jetzigen Art zu funktionieren festhalten. Und um wie die Schwelle zu nehmen, braucht es eine gewisse Anstrengung und Ausrichtung. Gerade zu Anfang, wenn wir noch nicht genau wissen, wie das mit dem Entspannen und Öffnen so geht, haben wir das Gefühl, ich brauche relativ viel Energie. Es fühlt sich so an, als müsste ich etwas anschieben, so ein bisschen den Berg hinaufschieben, es geht nicht ganz von selbst. Dann merke ich aber auch, wenn ich einen gewissen Punkt in meiner täglichen Praxis erreiche, brauche ich nicht mehr so viel Energie, dann habe ich das Gefühl, jetzt läuft die Karre von selbst.

Das kennen wir alle, dass wir manchmal oder an gewissen Tagen ein bisschen diese Anschubenergie brauchen, das, was man auch richtigerweise Disziplin nennen könnte, wir müssen diszipliniert am Ball bleiben. Schlussendlich brauchen wir keine Disziplin. Die Disziplin ist nur, uns nicht von den Gewohnheitsmustern bestimmen zu lassen. Wir brauchen nur so viel Disziplin, wie wir Muster haben, die dem entgegenwirken, was eigentlich gut für uns ist. Die uns festhaltenden Muster bestimmen, wieviel Disziplin wir brauchen, und sie muss immer ein bisschen stärker sein als die Muster. Wieviel Disziplin braucht Mensch, kann man genauso beantworten.

Wir hatten beim heilsamen Verhalten auch mit Suchtthemen zu tun. Wenn wir einer Sucht ausgesetzt sind, wenn sich solche starken Muster in uns etabliert haben, dass wir wie einen Zwang verspüren, auf eine bestimmte Art zu handeln, dann könnt ihr euch vorstellen, warum es heißt, dass man anfänglich zum Aussteigen aus einer Sucht sehr viel Disziplin braucht, sehr viel Kraft. Man muss wirklich sehr entschlossen sein. Das geht nicht einfach nur durchs Entspannen. Kaum entspanne ich, schlägt meine Sucht wieder zu, die ist am Start, die ist immer da. Erstmal brauche ich recht viel Energie und Unterstützung.

Dann wird es leichter. Ich schaffe positive Erfahrungen. Es ist nicht nur das Gewohnheitsmuster der Sucht am Start, sondern auch schon die wachsende Erfahrung, dass es anders geht. Ich habe schneller die Möglichkeit, eine Wahl zu treffen. Das ist dieses Thema, warum es trotz der uns innewohnenden Buddhanatur noch Anstrengung braucht.

Gendün Rinpoche sagte: Durch die Anstrengung in die Anstrengungslosigkeit. Das war sein Motto, wie er uns das erklärte, wenn wir diese Fragen aufbrachten. Ja, es braucht Anstrengung immer dann, wenn es nicht von selbst geht, weil anderes in mir gerade so aktiv ist. Dann brauche ich diese Energie. Denkt nicht, dass ihr dann etwas falsch macht, dass ihr irgendwie sagt, jetzt verrate ich meine Mahamudra-Praxis, oder was mache ich denn jetzt wieder, jetzt sitze ich wieder irgendwelchen Mustern des Wollens auf. Das ist die richtige Form des Wollens, der Wunsch und das Streben nach dem Heilsamen.

Dann fragten wir Gendün Rinpoche auch: Aber das ist doch genau diese Ichbezogenheit, ich will erwachen. Er sagt, ja, ja, das ist schon so, wir können das einfach mal das Dharma-Ich nennen. Wir brauchen erstmal ein Dharma-Ich, um das gewöhnliche Ich ein bisschen in den Hintergrund treten zu lassen, das Dharma-Ich muss schon den Ton angeben, es sagt schon, wo die Musik spielt. Aber sobald wir diese Punkte erreicht haben, wo wir in das Anstrengungslose kommen, sofort lösen wir auch jegliche Identifikation mit diesem Dharma-Ich auf. Das kurbeln wir ja bewusst an. Das Dharma-Ich ist die Summe der heilsamen

Gewohnheitsmuster, also der Muster, die uns im Moment noch gut tun.

Aber es sind halt auch Muster, und ich habe das Muster, mich morgens hinzusetzen zur Praxis, und da lasse ich auch so schnell nichts dazwischen kommen. Das ist gut, das ist mein Dharma-Ich. Ich will das nicht abschaffen, bevor die anderen Muster auch abgetreten sind, das ist irgendwie die Garantie, dass ich auf dem Kurs bleibe. Wenn die anderen alle schön entspannt sind und der Geist im Heilsamen unterwegs ist und Buddhanatur ganz aktiv, brauche ich das Dharma-Ich schon längst nicht mehr. Nicht dass irgendjemand denkt, es gäbe das Dharma-Ich. Es ist einfach die Summe der heilsamen Muster, auch der Identifikationen, die mir gut tun.

Ich bin ein bisschen identifiziert damit, ein Dharma-Praktizierender zu sein. Wenn ich zurückdenke, was ich so früher alles gemacht habe, ich war ziemlich identifiziert damit, Buddhist zu sein. Das ist auch letztendlich hinderlich, aber zwischendurch mal ganz gut. Deswegen dürfen wir schmunzeln, wenn wir Menschen mit hoher Identifikation sehen auf dem spirituellen Weg, die sich ganz identifizieren und ganz sagen, so muss es sein, genauso und nicht anders. Wir wissen, das ist jetzt das Dharma-Ich, was aufpasst, dass hier nichts schief läuft, dass die anderen Muster nicht dominieren.

Aber wir wissen, dieses Dharma-Ich wird sich entspannen müssen. Alles, was sektiererisch ist, muss sich entspannen, sonst kann sich Bodhicitta nicht zu allen Lebewesen gleichermaßen hin öffnen. Es kann keine Identifikation übrigbleiben, weil niemand schlussendlich Erleuchtung erreicht. Die Identifikation ist ja mal futsch dann. Es ist ja keine Erfahrung von einem Dharma-Ich, was irgendwann mal die Buddha-Krone aufgesetzt bekommt. Es muss sich sowieso alles auflösen. Aber die Reihenfolge ist, erst lösen wir diese nicht heilsamen, schädigenden Muster auf. Die heilsamen kultivieren wir noch ein bisschen, die halten wir wach, die geben wir nicht so schnell preis, erst wenn sie überflüssig werden. Das natürliche Sein mit seinen wunderbaren Qualitäten hat das dann übernommen. So ist der Prozess. Darin sind wir unterwegs.

Die Unterweisung zu Ursachen und Wirkungen, zum Heilsamen, zum Kultivieren von Bodhicitta, immer schön die Gebete machen, Zuflucht und Bodhicitta und die vier Unermesslichen und dann widmen zum Schluss - das sind diese heilsamen Muster. Es geht auch ohne. Aber es tut gut, es ist ein Teil des Weges. Wenn ihr merkt, es tut gerade nicht gut, dann habt ihr die Freiheit, es gerade jetzt nicht zu tun, weil es nicht gut tut. Aber ihr tut es wieder, bevor irgendetwas anderes diesen Platz einnimmt, bevor wieder schwierige Muster am Start sind. Dann lieber schnell Zuflucht rezitieren oder laut Mantras singen und Methode einsetzen. Eigentlich sollten Methoden heilsam sein. Methoden machen sich, wenn sie gut sind, irgendwann überflüssig. Eine gute Methode bildet möglichst getreu ab, was ohnehin passieren würde in einem erwachten Geist.

Verzeiht, wenn ich immer wieder den Gendün nehme, den kannte ich halt gut, wenn sich so ein Gendün oder auch Shamar Rinpoche oder ein Karmapa oder Jigme oder auch Dzongsar Khyentse, wenn die sich hinsetzen und eine Dharma-Unterweisung geben, würden wir vielleicht denken, die brauchen ja gar keine Zuflucht zu nehmen, aber es ist das Natürlichste der Welt, sich hinzusetzen und sich zu verbinden. Das passiert dann automatisch. Und zwar sich zu verbinden mit allen Erwachten, die vorher schon da waren, die den Weg aufgezeigt haben und woher dieses ganze Wissen kommt, die die Übertragungen geben und sich verbinden mit allen Lebewesen. Aus dieser Verbindung mit allen Erwachten und noch nicht so ganz Erwachten fließt dann die Dharma-Unterweisung. Deswegen ist es ohnehin selbstverständlich, sich so zu verbinden. Dann hat dieses Selbstverständliche Ausdruck gefunden in Gebeten, in Methoden, wie man das so machen kann.

Wir benutzen hier eine Zufluchtsformel, die Atīśa gerne benutzt hat. Es hat seinen Ursprung, wo diese Gebete herkommen. Das ist in Methode geronnene Erfahrung. Wenn wir die Erfahrung spüren, können wir uns auch ohne Worte und ohne Methoden verbinden und diesen ganz natürlichen Weg gehen, wie sich der Weg von innen her zeigt.

V. Das kostbare Menschenleben

Tag 4, 10:00 Teil 1, Audio 15 - 26:35

Jetzt leite ich über zu dem Thema von heute Morgen, und zwar die Stütze, die Basis des Erwachens. Wir gehen in Kapitel zwei von Gampopa, das kostbare Menschen-Dasein.

Wenn Geistesströme entspannt wären, haben sie diese Grundnatur, die wir Buddhanatur nennen. Geistesströme werden in einen menschlichen Körper hineingeboren, da findet eine Entwicklung statt vom

Embryo, irgendwann sind wir dann als Babys auf die Welt gekommen, jetzt sitzen wir hier als Erwachsene und irgendwann danken wir wieder ab und dieser Körper wird wieder zur Erde.

Aus Dharma-Sicht, aus Sicht der Erwachten entsteht eine unglaubliche Dankbarkeit dafür, diese Chance zu haben und gehabt zu haben, dank dieses Menschenkörpers so viele Dinge erfahren zu haben, die schlussendlich alle förderlich waren auf dem Weg in dieses Erwachen hinein. Zum Beispiel ist die Erfahrung der Abhängigkeit zu Anfang und am Ende des Lebens unglaublich wichtig, um nicht ganz so stolz zu sein, dass wir auch als Erwachsene immer noch so abhängig sind von anderen. Wir können ja gar nicht alles alleine machen, wir sind immer abhängig davon, dass wir zusammenarbeiten. Schon spannend, oder? Jemand macht für uns die Steine, mit denen wir dann denken, wir bauen selber unser Haus. Aber alles, womit wir unser Haus bauen, haben andere hergestellt und geholfen, es uns zu besorgen. Es kümmern sich andere um uns, dass wir groß werden, dass wir laufen lernen, dass wir wachsen, dass wir verstehen, wie alles geht. Und wir lernen weiter.

Diese unglaubliche Lernerfahrung, die dank des menschlichen Körpers möglich wird, wird in all diesen Dharma-Texten gepriesen. Alle Lehrer beginnen damit. Es gibt tibetische Lehrer, die eine ganze Woche vormittags und nachmittags mit der Unterweisung zum kostbaren Menschendasein füllen würden und auch schon gefüllt haben. Sie zeigen den Unterschied auf zu all diesen anderen Erfahrungen, wo zum Beispiel in anderen Daseinsbereichen zu sehr das Leid dominiert, sodass die Lernerfahrung ausgebremst ist, weil der Überlebensmodus so stark ist, dass man sich ständig um sein Leben sorgen muss und ständig, wie in der Tierwelt zum Beispiel, auf Hab-Acht ist und es schwerfällt, in tiefe Entspannung zu kommen. Und auch, dass unsere geistigen Fähigkeiten so wach sind, dass wir sogar sehr, sehr schnell lernen können.

So lässt sich viel zu diesem kostbaren Menschenleben sagen, alles nur, weil wir tatsächlich in diesen Körper gefunden haben. Aber viele hadern mit dem Körper, hadern damit, dass dieser Körper so unbeständig ist. Ich habe letzte Woche mehrfach so gegessen, dass ich dachte, ich müsste nie mehr was essen, so satt war ich. Ein paar Stunden später, am nächsten Tag, ist der Körper schon wieder hungrig. Allein damit kann man schon hadern. Es wäre schön, wenn das mal erledigt wäre. Wir hadern mit all dem, was zum Altwerden dazugehört, wir hadern vielleicht damit, dass wir schon Menschen verabschieden mussten, die ihren Körper verlassen haben, wir hadern damit, dass die nicht mehr zurückkommen, was auch immer.

Körperliche Existenz ist herausfordernd, und viel mehr noch in früheren Zeiten als heute. Viel mehr noch. Vor Kälte und Hitze sind wir recht gut geschützt, Hunger und Durst gehören in unserem Kulturkreis nicht zur Tagesordnung. Es gibt aber welche, die das erleben, die unter der Brücke schlafen, auch im Winter. Es gibt viele Krankheiten, die wir haben können, vieles, was uns zu schaffen macht. Wir haben aber tatsächlich auch eine sehr hochentwickelte Medizin, die uns bei Unfällen wieder zusammenflückt. Jemand meinte, Tilmann, du sitzt ja wieder ganz gut, ich kann mich noch erinnern, als du deinen Oberschenkelhalsbruch hattest. Ja, ich würde normalerweise hinken, wenn wir nicht diese Medizin hätten. Hoffentlich wäre es überhaupt zusammengewachsen. So ist das halt.

Die Körperlichkeit des Erlebens war in früheren Jahrhunderten und Jahrtausenden viel stärker. Das müsst ihr euch mal klar machen: So weiche Betten, wie wir haben, dass man sich aussuchen kann, welche Art Matratze man nimmt, das konnten früher nur ein ganz paar Personen. Es wurde auf Bettgestellen geschlafen, vielleicht auf dem Boden. Es war kalt, es waren nicht alle Räume geheizt. Man musste für alles sorgen. Ein Feuer brauchte die Energie des Holzspaltens, man musste alles zusammentragen.

Warum mir das so wichtig ist, warum ich das so betone, ist: Die ursprüngliche Unterweisung heißt der kostbare Menschenkörper. Die hätten schon ein anderes Wort auf Sanskrit und Tibetisch gehabt, die hätten das schon das kostbare Menschenleben nennen können, aber es heißt *Milü*, der kostbare Menschenkörper. Ich habe mir immer überlegt, warum heißt es nicht Menschenleben? Ich habe es Menschendasein übersetzt.

Ich glaube, wir haben es auch da wieder mit einer Methode zu tun, um uns zu helfen, nicht mit unserem Leben und speziell mit unserem Körper zu hadern. Dieser Körper, der vielleicht von Rheuma geplagt ist, von Kopfschmerzen, von Verdauungsschwierigkeiten, von Schmerzen beim Gehen, was auch immer euch jetzt gerade plagt, wir haben schon vieles hinter uns, einige hier haben ihre Krebserkrankung zum ersten und zum zweiten Mal überwunden - also die Herausforderung durch den Körper ist immens.

Es ist der Körper, der uns auch in Beziehung treten lässt. Unsere Körperlichkeit bewirkt, dass ich dich sehen kann und dass du nicht gleich schon wegläufst oder weg bist, weil du dich in Luft aufgelöst hast oder durch einen Gedankengang woanders bist. Wir sind hier in einem Raum, und wir teilen gemeinsame Bedingungen. Das Teilen von Gemeinsamem kommt durch unsere Körperlichkeit und zwingt uns zu Kompromissen. Wir

müssen miteinander irgendwie eins werden, wieviel frische Luft in einen Raum kommt oder nicht, wir müssen über die Temperatur eins werden und darüber, was gegessen und was angepflanzt wird.

Die Körperlichkeit ist die Bedingung, die uns zwingt, ein bisschen Mitgefühl zu entwickeln. Weil ich selber in meinem Körper und in meinem Sein das alles erlebe, schwinde ich mit jemandem anders mit, der auch schlecht geschlafen hat. Weil ich spüre, wie es ist, es kalt zu haben, kann ich mir vorstellen, wie es jemandem ist, der gerade bibbert. Weil mir schon Sachen auf den Fuß gefallen sind, weiß ich, was für ein Schmerz das ist. Also diese Körperlichkeit ist eigentlich unglaublich hilfreich, um Mitgefühl zu entwickeln. Selbstannahme, Annahme von anderen.

Dann kommen noch weitere Aspekte hinzu, was in der normalen Darstellung **die acht Freiheiten und die zehn günstigen Bedingungen** genannt werden: Dass wir nicht als Tiere geboren wurden und davon frei sind, dass wir nicht unter den Göttern geboren wurden und davon frei sind, diese Freiheiten. Dass wir die Freiheit haben, zu reflektieren, dass wir die günstigen Bedingungen haben, der Lehre begegnen zu können, dass es unter den Menschen eine Übertragung von Wissen, von Weisheit gibt.

Das Know-how der früheren Generationen wird überall auf der Welt an die nächsten Generationen weitergegeben. Nicht nur Wissen, auch Vorbild, wie man es macht, es wird vorgelebt, es wird gezeigt, wir werden an die Hand genommen. Wir können mit denen, die unsere Eltern sind, Mütter, Väter, die Welt erkunden. Wir haben Freunde aus dem Dorf, Lehrer in der Schule, Menschen, mit denen wir groß werden, auch in Städten, und wir erkunden die Welt zusammen. Jeder bringt das ein, was er an Erfahrung hat, also eine Übertragung von menschlicher Erfahrung und Wissen. Das findet auch in der Peergruppe statt, also unter Gleichaltrigen. Jeder bringt was ein, jeder bringt was mit, und dadurch lernen wir.

Das, was ein Menschendasein, ein Dasein in diesem Körper so besonders kostbar macht, ist, dass es eine Überlieferung, eine Übertragung gibt, ein Wissen darum, wie frei wir sein können, wie unbeschwert, wie liebevoll, wie fürsorglich. Es gibt Erfahrungen dazu, wie wir eigentlich sind, wenn wir unbelastet sind, unbesorgt. Es gibt eine Übertragung, eine Weitergabe, eine Tradierung, ein Weitergeben von diesem Wissen, wie man dahin gelangen kann, also der Weg. Das gehört zu den zehn günstigen Bedingungen. Es gab nicht nur so einen Weg, den ein Buddha oder andere Erwachte gelehrt haben, er ist sogar noch erhalten bis heute. Es gibt sogar heute noch Praktizierende, die diesen Weg leben, die Vorbilder sind und die uns sogar darin unterstützen, diesen Weg zu gehen. Das ist unglaublich, was da für günstige Bedingungen zusammenkommen. Und da wir alle hier sitzen, kommen bei uns gerade all diese acht Freiheiten und zehn günstigen Bedingungen zusammen, die sind alle da.

Verschiedene Arten von Vertrauen

Jetzt legt Gampopa in der Nachfolge von Atīśa und den indischen Meistern den Finger darauf: Ja, das alles ist da, und was bewirkt, was macht es möglich, dass jetzt das Feuer der Begeisterung entstehen kann, den Weg tatsächlich auch zu gehen? Was lässt den Funken überspringen? Was führt dazu, dass es sich entzündet? Er sagt, das ist das Vertrauen, das ist das Wesentliche. Was das Menschendasein, was diese Existenz in diesem Menschenkörper mit all den wunderbaren Bedingungen wirklich so kostbar macht, ist, dass es Begegnungen gibt mit dieser kostbaren Weisheit, die mitfühlend weitergegeben wird über das völlige Freisein, dass in dem Moment, wo diese Begegnung stattfindet, Vertrauen da ist. Genug Vertrauen, sodass der Funke überspringt. Dass ich mehr wissen will und mich darauf einlasse und dranbleibe, das ist die Kraft des Vertrauens. Vertrauen, dass es möglich ist, dass es einen Weg gibt, dass ich in der Lage bin, diesen Weg zu gehen.

Dieser große Begriff des Vertrauens, über das der Buddha so oft spricht, wurde von der Tradition aufgefächert. Es heißt auf Sanskrit Śraddhā. Es gibt ganze Lehrreden, wo der Buddha nur über die Kraft des Vertrauens spricht und unterstreicht, dass es der Motor der inneren Praxis ist. Dieses Vertrauen wird ein wenig genauer betrachtet. Es gibt verschiedene Schattierungen von Vertrauen.

Meist beginnt es mit der ersten Form, dem ersten Aspekt von Vertrauen, dass wir eine Inspiration erleben, **ein inspiriertes Vertrauen**. Das ist diese Vorbildfunktion. Die Inspiration kann auf mehreren Ebenen stattfinden. Was wären denn so die deutschen Worte? Ich erlebe es als belebend, als ermutigend, als unterstützend, dem Dharma, also dem Authentischen zu begegnen. Das kann in einem Text passieren, dass ich sage, wow, oder es kann in einer persönlichen Begegnung sein. Es kann über Worte sein, die in der Begegnung stattfinden oder über die Ausstrahlung einer Person, und schon passiert das.

In den alten Beispielen taucht manchmal das Bild des Reisbauern auf, der gerade dabei ist, seine Pflanzen in Wasser zu setzen, der den Blick hebt und den Buddha und seine Schülerinnen und Schüler vorbeilaufen sieht. Ihr kennt die indische Situation, da sind die Reisfelder, dazwischen sind die Borde, die Pfade, über die man gut laufen kann, und darüber marschierten die Leute von einem Dorf zum anderen. Dieser Reisbauer guckt hoch und sieht diese Menschen vorbeilaufen. Etwas taucht auf, wow, das hat eine Ausstrahlung, da berührt mich etwas. In dem Moment könnte es sein, dass wir so eine Blume gen Himmel werfen. Es könnte sein, dass wir sagen, genau, so möchte ich eines Tages auch sein.

Aus der Inspiration kommt die Aspiration. Das ist **das strebende Vertrauen**. Aus dem ermutigenden, begeisterten, angeregten Vertrauen kommt die Regung der Ausrichtung. Das ausgerichtete, strebende Vertrauen sagt, da geht es lang für mich. Wenn ich das jetzt so didaktisch aufbereite, wäre das normalerweise die zweite Bewegung des Geistes, aus der Inspiration ins Handeln zu gehen, ins Streben. Das führt dann dazu, dass ich Erfahrungen mache im Umsetzen dieser Weisheitslehren, denen ich begegnet bin. Das, was mir durch die Vorbilder vorgelebt wird, dem folge ich nach, ich setze es um und komme zu persönlichen Erfahrungen.

Damit beginnt das, was wir **überzeugtes Vertrauen** nennen. Das ist der dritte Aspekt. Dieses überzeugte Vertrauen beruht bereits auf persönlicher Erfahrung. Das kommt nicht mehr von außen oder ist irgendwohin gerichtet, sondern das ist ein sich Niederlassen im Vertrauen. Ich habe es getestet und für gut befunden.

Wenn ich in etwas oder jemandem in meinem Leben vertraut habe und diese Person enttäuscht mich, oder wenn ich probiere, das zu leben, was diese Person mir empfiehlt und es klappt nicht, dann entsteht nicht dieses überzeugte Vertrauen, und die anderen Formen des Vertrauens nehmen auch ab, bis ich vielleicht gar kein Vertrauen mehr habe. Der Kreis des Vertrauens ist wirklich, aus dieser Inspiration heraus sich auszurichten, den Weg zu gehen und zu persönlichen Erfahrungen zu kommen.

Das macht das Menschenleben so besonders kostbar. Es gibt den Weg der Befreiung. Er ist in diesem Menschenbereich sehr gut zu gehen, weil es genug Herausforderungen gibt, aber nicht zu viele. Und es ist möglich, in diesem Menschenleben den Weg sogar abzuschließen, also zu der vollkommenen Gewissheit zu kommen. Das wäre der Schlusspunkt. Wenn das überzeugte Vertrauen zur Gewissheit wird, ist das dann **das unerschütterliche Vertrauen**. Das haben wir so viele Male getestet, wir sind so klar, es ist völlig klar.

Die Dharma-Unterweisungen, die uns gegeben werden, sind alle dafür gedacht. Das könnt ihr ruhig ganz breit sehen. Ich spreche nicht nur über den Dharma der buddhistischen Tradition, ich spreche über alle Richtungen. Ich habe gerade vorletzte Woche mit großer Begeisterung ein Buch gelesen über die indianisch-schamanistische Beschreibung des Weges im Vergleich mit der Psychologie von C.G. Jung, sehr inspirierend, unglaublich viel Wahres, also auch Dharma, der mir da entgegenkommt. Immer wo uns etwas wahr erscheint, heilsam erscheint, uns inspiriert, wir einen Weg testen und gehen können, kommt es dann zu Erfahrungen. Da findet dieser Prozess statt. Ob der dann ins vollkommene Erwachen geht, wissen wir nicht.

Das macht das Leben so kostbar. Jetzt gerade ist dieses Leben, indem wir jetzt hier sitzen, unsäglich kostbar. Unsäglich. Da verstellt uns das Sprechen über drohende Kriege und Krisen und dieses und jenes manchmal den Blick. Deswegen beginnt jeder Praxistag morgens damit, mir diese Dankbarkeit ins Herz zu rufen, diese Wertschätzung für diesen Körper, der mich plagt, aber auch herausfordert und mir so viel ermöglicht. Dieser Körper ist der Anker, mit dem ich in dieser Welt bin. Ich kann mich nicht so einfach rausbewegen aus Situationen, ich kann nicht so leicht flüchten, ich muss bleiben, auf diesem Planeten zum Beispiel. Ich kann versuchen, nach Neuseeland zu flüchten, aber diese ganzen Südseeinseln werden ja auch bald überschwemmt. Irgendwie mit dem Flüchten klappt das nicht so ganz.

Überall begegne ich wieder meiner Körperlichkeit und meiner Abhängigkeit von Bedingungen, von anderen, vom Klima. Darin lerne ich, und das schätze ich. Als Dharma-Praktizierender ist es sehr empfohlen, dass wir das jeden Morgen wertschätzen. Den Tag damit beginnen, nicht zu klagen – naja, klagen ist schon ein bisschen okay, aber vielleicht nicht drin steckenzubleiben, sondern erstmal vielleicht dankbar zu sein und dann ein bisschen zu klagen, dann ist das schon ein bisschen abgemildert. Danke, danke für all das, was hier möglich ist.

Deswegen nennt Gampopa das die Stütze, die Basis, denn wenn wir das nicht hätten, dann weiß ich nicht, ob wir eine stabile Praxis aufbauen könnten. Stellt euch vor, ihr wärt so ein Geistwesen, so ein Engelchen oder ein Teufelchen oder so was, irgendwie ohne diesen Körper. Es ist schwierig, da eine stabile Praxis aufzubauen, sich immer wieder zu erinnern. Es ist nicht unmöglich. Aber es ist gut, so einen Anker zu haben. Das finde ich sehr, sehr gut.

Ich will nicht behaupten, wie es meine tibetischen Lehrer getan haben, dass das die beste Situation ist, dass es gar keine bessere Situation im Universum gibt. Ich habe keinen Weitblick, ich kann das nicht überblicken, was es im Universum noch alles für Situationen gibt. Aber ich habe diese Behauptung gehört, dass das Menschendasein die beste Bedingung wäre. Ich sage mir, nicht nur gut genug, sondern sehr gut. Eine sehr gute Bedingung, und ich will sie gut nutzen.

Was diese Unterweisung bei buddhistischen Meistern meistens abschließt, ist so eine kleine Warnung: Hey, glaub nicht, dass du diese Bedingungen so leicht wiederkriegst. Vor allen Dingen, wenn du sie jetzt nicht wirklich nutzt, ist das wie im Leben sonst auch: Die Gelegenheiten, die man nicht nutzt, kommen nicht unbedingt wieder. Da weisen sie auch drauf hin. Ein nicht so gut genutztes Leben, Menschenleben, ist nicht die Garantie, wieder als Mensch wiederzukommen, da kann auch was anderes passieren. Wir brauchen da nicht so viel darüber zu spekulieren, wie wahrscheinlich oder unwahrscheinlich das ist. Es ist wichtig, die Chance jetzt möglichst gut zu nutzen, damit uns alles offensteht, wenn wir diesen Körper verlassen.

Das war die Einführung in dieses Thema das kostbare Menschendasein, als die äußere Schale, in der die Buddhanatur in diesem Leben unterwegs ist. Die Buddhanatur ist sozusagen eingebettet in die körperliche Hülle, und wir können schon sagen, ein bisschen vorausgreifend aus der Praxis, die Buddhanatur durchdringt diese körperliche Hülle. Diese körperliche Hülle ist gar nicht Materie, die ist ein Energiekörper, sie wird nur durch Energien am Leben gehalten. Bewusstsein durchdringt diesen Körper. Wenn da kein Bewusstsein mehr drin ist, dann ist es nicht mehr dieser Körper. Dann ist es ganz schnell wieder Erde.

Also es ist nicht nur das Gefäß für einen Geist, der irgendwie da drin wohnt, sondern Geist und Körper gehen eine Einheit ein. Damit kommen wir in die Nähe des Verständnisses, wie es im Tantra benutzt wird, dass wir den Körper beginnen, als Palast der Befreiung zu sehen. Es ist nicht nur das wunderbare Menschendasein, sondern es ist der Palast der Befreiung. Kein Gefängnis, genau das Gegenteil. Es ist dieser wunderbare Prana-Körper, Prāṇakāya, dieser Körper aus subtiler Energie, wo Geist alles durchdringt dank der subtilen Energien, weil Prana und Geist, Bewusstsein, gehen immer dieselben Wege. Vielleicht hilft euch diese kleine Andeutung, um zu merken, wow, ja, da könnte ich eine noch tiefere Wertschätzung für diese körperliche Existenz entwickeln. Das waren so die Dinge, die zum Teil in den Büchern stehen und zum Teil halt nicht.

Tag 4, 10:00 Teil 2, Audio 16

Buchempfehlungen

Im Norbu-Verlag ist dieses wunderbare Buch über die Buddhanatur von Shamar Rinpoche erschienen: Unser Potential für Weisheit, Mitgefühl und Freude, übersetzt von Martina Draszczyk. Das ist die beste Einführung, die ich kenne, denn sie ist kurz, ganz essentiell und ausreichend ausführlich. Da könnt ihr euch dickere Werke sparen. Das ist ein wunderschönes Buch. Ich habe es mit größter Freude gelesen, bevor es bei uns im Verlag rausgekommen ist.

Alles, was Martina Draszczyk herausgibt, hat eine ganz hohe Qualität, zum Beispiel „Die Lichthaftigkeit des Geistes“ von Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, auch zur Grundnatur des Geistes. Es geht um die Darstellung, wie man das versteht, dass sich alles selbst befreit, dass alles von leerer Natur ist und ob es aus sich heraus leer ist oder einfach nur leer von all dem, was dort nicht zu finden ist. Es ist ein hoch anspruchsvolles Buch, worin mehrere Jahrhunderte Philosophie-Geschichte in Tibet komprimiert sind, mit den Erklärungen dazu. Das dürfte eure Praxis sehr inspirieren.

Meditation

Aus dem, was wir schon angesprochen haben, ist ganz offenkundig, dass es darum geht, sich mit diesem überzeugten Vertrauen in der eigenen Grundnatur niederzulassen, darin aufzugehen und diese Grundnatur zuzulassen. Wir nennen das: Lass den Buddha in dir meditieren. Das werden wir jetzt ein bisschen umsetzen.

Wir lassen jetzt schon mal den Buddha in uns atmen, lassen die Buddhi in uns den ganzen Körper spüren, während wir ein- und ausatmen. Wenn wir so ein- und ausatmen, brauchen wir den Atem nicht zu verlängern, das Leben läuft uns nicht weg, wir müssen es nicht irgendwie besonders machen, besonders einatmen, besonders ausatmen, damit wir es besser erleben können, sondern ganz entspannt, innerlich zurückgelehnt, lässt die Buddhi in uns den Atem einstreichen. Er kommt von selbst, und er fließt auch von selbst wieder raus.

Es atmet. Es ist gewahr. Dieses Gewahrsein mit all seinen Qualitäten ist gar nichts Persönliches. Es ist nicht das Ich, was gewahr sein muss, es passiert. Es ist die Natur des Geistes, gewahr zu sein.

Wenn der Buddha in uns so gewahr ist, auf eine nicht identifizierte Art und Weise, entsteht ganz leicht dieses Verbundensein, dieses Gefühl, dieses Erspüren, mit allem verbunden zu sein. Das geht besonders leicht, weil wir eben gar keinen Mittelpunkt erzeugen. Wir sind nicht der Ort im Universum, von dem aus alles mit uns verbunden ist, sondern wir sind Teil dieses Gewahrseins-Raumes, wir sind Teil dieser Kräfte, die das Universum durchwirken.

Unser Körper ist aus den Elementen dieser Erde entstanden. Er hat sich nie von der Erde abgesondert. Täglich wird der Körper genährt durch Luft, Flüssigkeit und festere Nahrung. Und täglich gibt er das, was er gerade nicht braucht, zurück, als Ausatem, als Ausdünstung und Schweiß, in wässriger und in festerer Form.

Dieses Energiesystem, diese Antennen der verschiedenen Sinne, die in uns aktiv sind, dieses Spüren, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und auch das geistige Verarbeiten, das Bedenken all dieser Eindrücke, all das ist weiterer Ausdruck dieses Verwoben-Seins.

Wenn wir so als Buddha meditieren, braucht das eigentlich keinen bewussten Gedanken. Es ist offenkundig. Wir trennen uns nicht ab, sondern sind völlig Teil des Ganzen.

Ihr merkt vielleicht, dass wir gar nichts Besonderes tun mit dem Geist. Ich habe uns nur das natürliche Verbundensein in Erinnerung gerufen und die Tatsache, dass sich das alles von selbst vollzieht.

Wir vertrauen ins Sosein.

Vielleicht bemerkt ihr hin und wieder einen Impuls, etwas am Sosein verändern zu wollen. Meistens braucht es da gar nichts. Es reicht vielleicht, statt der Entspannung die Öffnung zu betonen, um nicht so abzusacken, ein bisschen mehr in die Weite, in die lichte Erfahrung zu gehen.

Das, was wir Sosein nennen, ist die Natur der Erfahrung. Dabei ist es unerheblich, ob wir etwas Angenehmes oder Unangenehmes oder weder noch erfahren. Es geht um diese Qualität, dynamisch zu sein, nicht fassbar, von einer inneren Weite durchdrungen. So wie wir sagen können, dass Wasserdampf, der in die Luft aufsteigt, schon die Weite der Luft in sich trägt. So wie Gedanken schon die Weite des Geistes in sich tragen, in die sie sich dann auflösen. Das ist alles schon da. Es kommt nicht später. In diesem Entstehen und Vergehen ist das alles schon enthalten: Die Weite, von der wir manchmal denken, dass sie außen drum herum wäre. Diese Dynamik, ohne Substanz zu haben, ist die eigentliche Natur der Erfahrungen.

Es gehört auch zu dieser Natur der Erfahrungen dazu, dass sie, wir könnten sagen, farbenfroh sind, dass sie verschiedenste Formen und Klänge zeigen, verschiedene Gestalten annehmen. Wir nennen das den Tanz der Erscheinungen. Das alles findet in derselben Grundnatur statt.

Das, worüber ich jetzt gerade spreche, ist das letztendliche Bodhicitta, der Geist des Erwachens in seinem letztendlichen Aspekt. Dieses Sosein, Tathātā.

Auch wenn wir jetzt quasi wieder in die relative Ebene einsteigen, die Grundnatur geht nicht flöten. Die ist in diesem Klang, die ist in dem, was wir hören, die ist in dem, wie wir uns bewegen, was wir jetzt spüren, immer da.

Fragen und Antworten

Tag 4, 10:00 Teil 3, Audio 17

Teilnehmerin: *Wie kann es sein, dass du meine Frage weißt? Das kann ja nicht sein. Ne genau, aber wenn eine mögliche Antwort kommt, werde ich wacher für die Antworten. Wenn ich mir eine negative Frage stelle, bekomme ich manchmal Antworten, die in eine negative Richtung gehen. Also eine Verstärkung dieser Sicht. Ja, weil ich meinen Geist auf die Antwort richte und die ist eben so, wie ich sie gestellt habe. Kann das sein?*

Ich bin jetzt auch nicht der Super-Guru, der das alles wüsste, aber bei mir läuft es ähnlich wie bei dir. Ich habe das Gefühl, wenn ich mich mit einer Frage oder Herausforderung beschäftige, dass dann mein ganzes Bewusstsein, so wie du es beschreibst, so ganz bereit wird, irgendwie Antworten dafür zu bekommen. Also es ist eine hohe Lernbereitschaft in genau diesem Feld. Wenn das schon mit einer heilsamen oder förderlichen Sicht verbunden ist, fällt das, was ich aus der Situation von anderen höre und lerne, auf einen Boden mit einer sehr heilsamen, förderlichen Grundeinstellung.

So lernen wir aus karmisch herausfordernden Situationen. Wir erleben so oft, dass unsere Muster quasi dasselbe erzeugen, was wir schon mal hatten, also das Gleiche in neuer Form. Dann werden wir wach, dass da ja wohl ein Muster aktiv ist und suchen nach der Lösung. Diese Suche braucht es, um die Lösung zu finden und dann auch umzusetzen.

Wenn du jetzt natürlich, das ist das umgekehrte Beispiel von dir, mit einer Negativhaltung unterwegs bist oder vermutlich heilsam, gibt dir das Leben dann auch die Möglichkeit, es so zu lesen, dass es bestätigend auf die bereits bestehende Sicht wirkt. Also Menschen mit einer bestimmten politischen Anschauung werden die nächsten Nachrichten immer in ihrem Sinne interpretieren. Wir können unsere Fragen ans Leben und unsere Untersuchungen möglichst offen gestalten und möglichst wenig schon vorprogrammieren, was denn die Antwort sein soll.

Manchmal denke ich, ich stelle eine heilsame Frage, aber wenn ich genau hinschaue, ist es ein Schutz, es entsteht aus Angst, aus Scham, aus Schuld, aber ist nicht wirklich heilsam.

Ja, eigentlich möchtest du etwas Bestimmtes hören und bestätigt bekommen.

Die zweite Frage: Ich habe großes Vertrauen in meinen Buddha-Geist. Brauche ich dazu auch Selbstvertrauen in meine persönlichen Fähigkeiten? Es fühlt sich für mich getrennt an. Du sagst, der Buddha-Geist ist da, der bleibt, während meine Emotionen ja rauf und runter gehen.

Du möchtest wissen, wie das Gefühl dieser Verlässlichkeit kommt oder diese Sicherheit, das ist deine Bitte?

Eigentlich möchte ich eine Bestätigung haben, dass ich mir meines Buddha-Geistes so sicher sein kann, wo ich ansonsten so wenig Selbstvertrauen habe in vielen Dingen.

Das ist alles vollkommen richtig so. Wenn ich jetzt noch was dazu sage, dann nur, um dich noch ein Stückchen weiterzuführen. In dem, was du beschreibst, klingt es so, als ob du den Buddha-Geist ein wenig vergegenständlichst, so ein Ding daraus machst, und dass dir das eine ganz stabile Vertrauensbasis gibt, zu spüren, immer wenn ich da hineinfühle, ist da diese verlässliche Grundqualität des Seins. Die ist einfach immer gleich.

Daraus produzieren wir - und da kannst du weitergehen, das ist nämlich nicht nötig ist - das Gefühl, da ist ein Buddha-Geist, und der ist beständig. Dann sind wir ganz nah dran, von der göttlichen Seele oder so etwas zu sprechen. Von etwas, was es gibt, was wie auffindbar und beschreibbar ist und was plötzlich den Status eines Etwas bekommt. Das ist ganz normal, weil wir in diesem vergegenständlichenden Denken unterwegs sind, aber es braucht es eigentlich nicht.

Was nämlich so verlässlich ist und was du immer wieder kontaktierst, ist, dass es ganz verlässliche Qualitäten des Seins gibt, die immer da sind, immer wenn du dich öffnest, immer wenn du dich entspannst. Das ist einfach so verlässlich, und es ist zugleich dieses dynamische Sein, aber seine Weite, seine Dynamik, dass es sich alles von selbst befreit und dass da ein Verbundensein spürbar ist, das ist alles total verlässlich. Der Intellekt macht dann daraus: Der Buddha-Geist mit seinen Eigenschaften. Das brauchen wir nicht. Man sollte die Buddhanatur nicht als etwas real existierendes Dinghaftes darstellen. Das hat viele Auswirkungen auf die Art, wie wir mit Situationen umgehen.

Teilnehmerin: *Eine Frage zum Thema Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, sich an Gesetze halten, auch ans Steuerrecht. Wenn ich einem Gesetz begegne, das für mich Sinn macht, aber es macht auch Sinn, sich nicht daran zu halten. Was mache ich dann mit meiner Angst, wenn ich sozusagen gegen das Gesetz verstoße?*

Also ich bin dafür, dass wir gegen Gesetze verstoßen, die unmenschlich sind und nicht sein sollten. Wir folgen nicht einfach allem, was man uns sagt. Wir müssen da auch einen gewissen zivilen Ungehorsam praktizieren, wenn es darum geht, höhere Werte zu schützen. So viel schon mal vorausgeschoben. Aber wir akzeptieren das Prinzip, wenn wir in diesem Land leben, dass die Prozesse der Entscheidungsfindung, wie sich diese Gemeinschaft konstituiert, wie sie ihre Gelder beschafft für die verschiedenen gemeinsamen Ausgaben, dass wir uns dem unterordnen, weil es sonst nicht lebbar ist. Ich muss ehrlich meine Steuererklärung machen und mir nicht nehmen, was mir nicht gegeben ist. Aber dass ich nachts auf einer stillen Kreuzung über rot fahre, ist vielleicht nicht so schlimm. Das ist vielleicht eine Regel, die in dem Moment nicht so Sinn macht, da sollte die Ampel vielleicht lieber auf Blinken gestellt werden. Ich kann dir auch nur sagen, so wie ich es handhabe.

Teilnehmerin: *Du hast die vier Triebflüsse angesprochen, das hat mich berührt, weil ich gemerkt habe, ich wollte eigentlich immer gar nicht da sein. Da ist ein Nicht-Gewahr-Sein-Wollen und Widerstand gegen die*

Muster des Lebens, das, was wir bewältigen müssen von Tag zu Tag. Es ist mir erstmal bewusst geworden, wie stark das ist. Die Frage ist, wie kann man damit umgehen?

Da wäre jetzt zum einen eine Antwort mehr aus dem Therapeutischen her sinnvoll, wie ich damit umgehe, wie ich da hineinfinde, ein stärkeres Ja zum Leben und zu seinen Herausforderungen zu finden, denn der Einstieg war schwierig, war wirklich nicht einfach. Da wäre eine therapeutische Arbeit sinnvoll.

Es gibt etwas, was im Dharma eigentlich Sinn macht. Du fragst ja auf dieser sehr subtilen Ebene. Das Therapeutische hast du ja in deinem Leben schon längst bearbeitet. Aus Dharma-Sicht ist es so, dass wir bei jedem dieser vier Triebflüsse merken, wir brauchen ihn nicht zu nähren. Ich brauche mich weder dafür zu entscheiden, ich will existieren noch ich will nicht existieren. Ich brauche nicht zu sagen, ich will Sinneserfahrungen, ich mache mich davon abhängig. Und muss auch nicht Gewahrsein aus- oder einblenden, es ist die Natur der Dinge, und die ist jenseits von Existenz und Nicht-Existenz. Es findet auch keine Seinsbestätigung, also eine Ichbestätigung durch Sinneserfahrungen statt, und Gewahrsein ist natürlich.

Das heißt, du gehst jenseits dieser vier Triebflüsse. Du brauchst dem starken Wunsch, nicht zu existieren, nicht plötzlich den Wunsch entgegenzusetzen, zu existieren. Du kannst dich in deinem jetzigen Entwicklungsstand aus all diesen vermeintlichen Notwendigkeiten heraus entspannen, durchentspannen.

Das Erwachen selbst ist frei von allen vieren. Wir sagen nicht plötzlich im Erwachen ja zur Existenz. Das, was wir Existenz oder Nicht-Existenz nennen, gibt es als solches gar nicht, das ist eine Vorstellung, ich könnte nicht existieren, es gäbe ein Nichts. Das ist gar nicht so. Also du gehst jenseits dieser ganz unbewussten, inneren Ausrichtungen, die unser Leben unbewusst bestimmen, die dir jetzt bewusster werden, du gehst jenseits dieser vermeintlichen Notwendigkeiten.

Das ist schön. Es stimmt, das war vorher nicht bewusst und ist jetzt mit zunehmender Meditation bewusster geworden.

Du wirst das vermutlich auch so erleben, wie das Nagarjuna mit diesem Tetralemma so schön aufgezählt hat: Existenz, Nicht-Existenz, beides zugleich, weder noch. Ich ahne, dass du recht bald in deiner Praxis dieses Weder-Noch erleben könntest, weder zu existieren noch nicht zu existieren. Auch das gilt es noch, hinter sich zu lassen, weil es immer noch das Bedürfnis ist, sich irgendwie zu diesem Thema Existenz zu positionieren. Das braucht es gar nicht. Wir brauchen keine Haltung einzunehmen gegenüber diesem Thema Existenz oder Nicht-Existenz, denn das fragt uns sowieso niemand. Es ist, wie es ist. Und das, wie es ist, lässt sich nicht mit diesen Begriffen beschreiben.

Das weiß mein Kopf, das habe ich jetzt auch schon oft gehört.

Das wäre die Ermutigung. Du wirst vermutlich, wenn du deine Praxis anschaust, in der nächsten Zeit merken, dass du ein bisschen in diesem Weder-noch unterwegs bist, weil das die nächstgute Lösung ist. Und ich sage schon mal, du hast es gehört, Kopf weiß es schon, bring dein Wesen ein bisschen dazu, ermutige es, ganz ohne Standpunkte unterwegs zu sein. Manche drücken das ja so aus, dass es wie ein Eintauchen ins Nichtwissen ist, das meine ich aber nicht. Es ist ein ganz klares Wissen darum, dass sich nichts ergreifen lässt und dass Standpunkte nur hinderlich sind. Das war für mich in meiner Praxis eine ganz wichtige Phase, wirklich aufzugeben, irgendetwas definitiv erfassen zu wollen, beschreiben zu wollen. Das ist der Prozess.

Teilnehmerin: *Ich hörte von einer anderen Lehre eine Aussage zum zölibatären Leben, dass man nicht erwachen kann, wenn man nicht eine sexuelle Erfahrung gemacht hat. Mich irritiert das, in meinem Verstehen ist Erwachen nicht abhängig von einer speziellen Erfahrung. In mir spüre ich jedoch gleichzeitig, dass sich in dieser Aussage auch eine Wahrheit verborgen hält. Was sind deine Gedanken dazu?*

Zuerst habe ich schon gedacht, dein Zitat würde so weitergehen: Es ist nicht möglich, die Erleuchtung zu erlangen, ohne im Zölibat zu leben. Das gibt es nämlich auch, wir können da verschiedenen Aussagen begegnen. Gendün Rinpoche hat in diesem Leben - das hat er uns persönlich im kleinen Kreis gesagt - nie eine gelebte Beziehung mit einer Frau oder auch mit einem Mann gehabt. Er ist also in diesem Leben den Weg ganz ohne gegangen. Also gibt es auf jeden Fall die Möglichkeit, ganz ohne zu gehen.

Die Wahrheit, die du spürst und die ich auch gespürt habe, ist, dass es für den Normalpraktizierenden unglaublich wichtig ist, in einer Herzensbeziehung den Weg zu gehen, und dass man von der sexuellen Beziehung ja wirklich sagen kann, dass sie die nacktste Form der Beziehung ist, also da, wo normalerweise die höchste Intimität entsteht oder entstehen könnte. Ich habe mich auch danach gesehnt und denke, es würde vielen gut tun, solch herzgelebte Sexualität wenigstens einmal im Leben zu erfahren. Das ist wahrscheinlich die Wahrheit, die du gespürt hast. Wahrscheinlich möchte diese Aussage das in den Vordergrund stellen.

Ich habe auf meinem persönlichen Weg gemerkt - ich war ja vorher schon in Beziehungen, war verheiratet und bin dann Mönch geworden - dass das so gar nicht geht für mich. Trotz dieser vielen Jahre und vielen Stunden intensiver Praxis habe ich gemerkt, wie stark ich ein Beziehungsmensch bin, also wie stark meine innere Entwicklung Beziehung braucht. Ich kann das jetzt nicht verallgemeinern, das muss nicht für alle gleich sein, aber es war für mich schon auch überraschend, denn die Selbsteinschätzung war: Ich bin gut genährt, ich komme wunderbar aus, ich habe ganz viel Beziehung erlebt, jetzt kann ich wirklich ohne Beziehung zu einer Partnerin diesen Weg gehen. Zusätzlich war es erschwerend für mich, dass wir in der monastischen Saṅgha zu wenig persönlichen Herzensaustausch hatten. Das hat das Thema noch verstärkt. Ich kann mir vorstellen, wenn man viel Herzensaustausch in der Lebensgemeinschaft hat, dass es dann vielleicht nicht mehr relevant ist, noch eine intime sexuelle Beziehung zu haben. Aber es ist in meinem Leben nicht so gelaufen.

Teilnehmerin: *Frage zur Kostbarkeit des menschlichen Körpers. Was ist die Dharma-Lehre zu Suizid, Sterbehilfe und so weiter, wenn Schmerzen überhandnehmen, wenn der Geist verloren geht, Demenz speziell mit aggressiver Ausprägung?*

Dieses Thema wird immer wieder angeschnitten. Ich kann mich erinnern, dass das vor zwei Jahrzehnten schon mal an die Deutsche Buddhistische Union herangetragen wurde: Was ist die Dharma-Sicht zur Frage Suizid, aktive Euthanasie und andere Möglichkeiten, die im Raum stehen. Die DBU hat damals eine Befragung gestartet und diese Fragen an die verschiedenen Gemeinschaften und Lehrer und Lehrerinnen geschickt. Es hat sich dabei herausgestellt, dass es keine einheitliche Stellung gibt. Ich dachte mir, ein Glück, dass es keine einheitliche Stellung gibt. Denn solche Entscheidungen sind immer situativ, und das hat schon mit dem Buddha angefangen. Da wird nicht eine Regel aufgestellt, und dann werden alle Fälle, alle Fragen dieser Regel entlang entschieden, sondern es wird eine Richtung empfohlen: So wenig Leid wie möglich. Anhand dieser Richtung wird dann im Einzelfall geschaut, wie ist das denn jetzt möglich?

Ich hatte lange Zeit auch eine ganz klare Haltung zu Suizid und Freitod, dass sich bewusst das Leben zu nehmen gar nicht in Frage kommt. Aber der Grund dafür - das ist mir dann klar geworden, warum die meisten Lehrer sagen, Suizid kommt nicht in Frage - ist, dass Suizid meistens in einem extrem gequälten, leidvollen Geisteszustand passiert. Dieser leidvolle, gequälte Geisteszustand vor dem Ausscheiden aus diesem Leben, also dem Verlassen dieses Körpers, wirkt unglaublich impulsgebend auf das, was im Bardo, im Nachtodzustand dann wieder als nächste Erfahrung auftaucht. So ein bisschen, wie wenn wir mit den Sorgen abends einschlafen und morgens mit den Sorgen wieder aufwachen, obwohl wir zwischendurch was anderes geträumt haben. Das ist der Grund, warum von Suizid abgeraten wird, vor allem von einem qualvollen Selbstmord.

Aber wenn ich mir das genau anschau: Es könnte auch einen glücklichen Freitod geben, oder es könnte ein sehr bewusstes, meditatives Hinübergehen geben bei Menschen, die merken, jetzt geht es nicht mehr. Vielleicht ist es zu viel Leid um mich herum und in mir, was jetzt entsteht, jetzt ist die Zeit, dass ich aus dem Leben gehe. Solche Antworten kamen auch von den verschiedenen buddhistischen Lehrern, dass man das doch nicht über einen Kamm scheren kann, dass die buddhistische Ethik eine situative Ethik ist.

Mehr noch als das, aber dafür fehlt uns die Hellsicht: Es gibt Meister und Meisterinnen, die sich gut damit auskennen, welche jetzige geistige Haltung und die Kraft, die man schon im Leben aufgebaut hat, zu welchen zukünftigen Auswirkungen führt. Da wird die ganze Zukunft im zukünftigen Leben noch mitbedacht bei der Entscheidung. Es geht nicht nur darum, wie es jetzt im Leben ist, sondern wie wird möglicherweise die Entwicklung dieses Geistesstromes durch die jetzt gedachte Entscheidung beeinflusst. Dieser große Raum, also alles, was vorher war und alles, was nachher kommt, spielt dann hinein in die Entscheidung jetzt. Aber wir haben nicht genug Weitblick, um das sagen oder erahnen zu können, was wohl die Folgen davon sind. Deswegen ist die Haltung der meisten Lehrer und Lehrerinnen eine Haltung von *Hands off*, lieber nicht, wir wissen nicht, welche Kräfte wir da in Bewegung setzen. Das kann man vermitteln.

Aber bei differenzierter Betrachtung findet man, dass zu Lebzeiten des Buddhas sich zwei seiner Schüler bewusst umgebracht haben, weil sie vor dem Buddha sterben wollten. Die beiden waren so weit fortgeschritten in ihrer Praxis, dass sie im Moment ihres Todes voller Hingabe für den Buddha Arhatschaft erreicht haben, also ins vollkommene Erwachen eingetreten sind. Woraufhin der Buddha sagte: Bevor jetzt hier eine Welle der Suizide durch meine Gemeinschaft geht, möchte ich euch sagen, die beiden haben das voller Hingabe gemacht und waren vorbereitet darauf. Die waren schon sehr verwirklicht und haben gedacht, das wäre das Beste. Bitte lasst euch nicht auf dieses Risiko ein.

Aber dass es so passiert ist und dass sogar vollkommenes Erwachen stattfinden kann bei einem Freitod, das wird in der Tradition überliefert und bedeutet deswegen, dass Selbstmord nicht gleich Selbstmord ist. Da sind wir also eines genauen Hinspürens und eines situativen Entscheidens, was denn vielleicht das Richtige sein kann, nicht enthoben.

Auf das mit der Demenz und aggressiver Persönlichkeitswende mag ich jetzt nicht eingehen. Vielleicht kann man auf dem Hintergrund dessen, was jetzt alles besprochen wurde, dann besser entscheiden. Jemandem das Leben zu nehmen, also aktiv einzugreifen, wenn diese Person quasi unzumutbar für uns wird, sich selbst in Leid verstrickt - alles ist vorstellbar, nichts ist ausgeschlossen, aber ich habe dieses Thema noch nicht persönlich durchdacht. Diese Unterfrage, ob da ein forciertes Ableben quasi infrage kommen würde, habe ich selber noch nicht so persönlich durchgespürt. Ich bin dem noch nicht begegnet.

Da geht es eher um das Thema Patientenverfügung, Unterlassen lebensverlängernder Maßnahmen, wenn da kein Wille mehr ist, der zu respektieren ist und die Person sich sicher nicht so viel Leid hätte zufügen wollen, wie sie es in demenztem Zustand tut.

Da besteht volles Okay von meiner Seite aus. So habe ich es mit meinem Vater auch gehalten. Wir hatten genauso eine Patientenverfügung. Er ist in die Demenz eingetreten. Er war nicht mehr in der Lage zu entscheiden, und es gab keine Magensonde, es gab keine lebensverlängernden Maßnahmen, er durfte einfach sterben. Das war in seinem Sinn. Also dieser Teil ist ganz klar.

Teilnehmer: *Ich hatte beim Tschenresig-Mantra ein tiefes Erleben von Getragen- und Vertraut-Sein, ein Zeichen, dass mich die Buddhanatur trägt und ich in ihr zuhause angekommen bin. Aber in Situationen im Alltag, wo ich manchmal Dinge mache, die nicht sinnvoll sind, wo ist da meine Buddhanatur? Dann ziehe ich mich bewusst zurück und überlege, bis ich sage, ah ja, da kannst du loslassen. Was denkst du dazu?*

Ich finde, das ist wunderbar. Ich finde, das ist ganz toll, wie du das machst. Diese Situationen, wo wir salopp gesagt irgendeinen Blödsinn machen, dominieren unsere Gewohnheitsmuster in dem Moment und die Buddhanatur hat keine Chance. Wenn du dich zurückziehst und Raum gibst, dann kann sie wieder zum Vorschein kommen, du merkst deine Wurzeln mehr, dann ist wieder die Klarheit da und Mitgefühl und all die anderen schönen Qualitäten.

Teilnehmer: *Zur Anschubenergie bei der Meditation: Ich muss mich immer erst zwanzig Minuten auf den Atem konzentrieren, dann geht es ziemlich verlässlich in den Bereich, wo es von selber läuft, wo es leicht ist, nur noch zu sein. Nach einer Weile merke ich eine subtile Unruhe, wo ich denke, jetzt könnte ich langsam wieder aufhören zu meditieren. Ein anderer Teil in mir sagt, warum willst du jetzt aufhören? Wäre es gut, länger in dem zweiten Teil zu bleiben? Könnte da ein Stück Reinigung drin sein?*

Also zum ersten Teil, diese Anschubenergie, dass du merkst, dass du fast die Uhr danach stellen kannst, zwanzig Minuten, und dann braucht es das nicht mehr, dann bist du quasi über den Punkt hinweg und es läuft wie von selbst, das kann ich bestätigen. Die Zeit wird sich verändern, es werden nicht zwanzig Minuten bleiben, es geht mit der Zeit schneller. Du brauchst kürzere Zeiten, um den Punkt zu erreichen, wo es von selbst geht. Das kenne ich auch gut, das war für mich auch fast so, dass ich die Uhr danach stellen konnte. Während meines ganzen Studiums war das erstaunlich zu wissen, ich brauche so und so viel Zeit in meiner Meditationssitzung, wo ich mich konzentriere, wo ich diszipliniert unterwegs bin, dann kann ich loslassen.

Das zweite, dass du dann in diesem einfachen, offenen Sein ankommst und nach einer Weile unruhig wirst, auch das ist ganz normal. Jetzt kommst du stärker aus der Tradition, wo einfach still meditiert wird. In der tibetischen Tradition würde man sagen, dann wenn du unruhig wirst, ist es Zeit, wieder zu beten. Bei dieser beginnenden Unruhe zu sagen, jetzt weiter verweilen, wird künstlich, da kommt eine Anstrengung rein. Ich nehme das jetzt und singe laut Mantras oder spreche Gebete im Rahmen des Guru-Yogas. Ich verbinde mich wieder mit der erwachten Dimension und lasse die erneut wieder in mich verschmelzen.

Das ist dann ein Prozess von einigen Minuten, auch wieder zehn Minuten, des Entwickelns von Hingabe mit einer Methode, und dann wieder in die Verschmelzung gehen. Das geht dann ruckzuck. Das ist so, als würde der Buddha dann wieder in uns verschmelzen, und du lässt dann wieder den Buddha in dir meditieren. Dadurch kannst du wieder eine sehr natürliche zweite oder dritte Phase anhängen.

Dieses Unruhig-Werden in der Offenheit und Stille, wo man ja eigentlich hin will, sind die wach werdenden Gewohnheitsmuster. Die sind daran nicht gewöhnt. Das ist unangenehm für diesen Teil unseres Wesens, dass wir jetzt so im Sosein abhängen. Das ist denen nicht so recht, die wollen, dass mehr läuft. Denen müssen wir ein bisschen Futter geben, aber wir kanalisieren das in eine Methode, die dann auch besonders das Herz

öffnet und uns mit diesem Vertrauen, dieser Gewissheit verbindet, dass eigentlich alles schon da ist. Das ist nämlich die Essenz von Guru-Yoga, dass wir uns damit verbinden, kurz eine Ausrichtung und dann wieder verschmelzen, um wieder bei uns anzukommen. Das würde ich dir empfehlen.

Du hast gesagt, Mantra laut singen, muss das laut sein?

Ja, in dem Fall wäre es gut, denn im Moment der Unruhe ist es gut, wenn du etwas mehr Energie reingibst. Sonst ist das nicht wichtig, ein Mantra laut zu singen, aber genau dann, weil es deine Herzensenergie stärker stimuliert.

Anleitung für die Gruppenarbeit

Wie unterscheiden sich die drei Arten von Gelübden oder ethischen Richtlinien? Da möchte ich, dass ihr euch erinnert, was ich euch dazu erklärt habe. Und dann vielleicht, wie war nochmal der Unterschied von diesen drei Ebenen der Gelübde?

Welche Richtlinien erlebst du als besonders herausfordernd und welche inspirieren dich und helfen dir, dich auszurichten? Das ist gedacht als eine Frage für den persönlichen Austausch. Manches ist so selbstverständlich, das erleben wir nicht als herausfordernd, es ist offenkundig. Andere erregen meinen Widerspruch: Wieso muss man mir das sagen, wieso muss man uns darauf hinweisen? Oder ich erlebe sie als herausfordernd, weil ich denke, ich würde eigentlich gerne so leben, aber ich empfinde es als ganz schön herausfordernd, zum Beispiel im Bereich der Rede. Und sich dann darüber auszutauschen, in welchen Situationen ich das so herausfordernd finde.

Das Wichtigste ist natürlich, welche dieser Vorschläge, mit denen wir jetzt schon in Berührung gekommen sind, welche dieser Vorschläge, Richtlinien, Leitlinien inspiriert mich, sodass ich in der nächsten Zeit meine Energie darauf ausrichten möchte? Ich möchte gezielt diesem Thema Aufmerksamkeit widmen und hole mir vielleicht sogar Unterstützung, weil ich genau daran arbeiten möchte.

Was weist eventuell darauf hin, dass allen Lebewesen die Buddhanatur innewohnen könnte? Es könnte gut sein, aus der eigenen Erfahrung darüber zu sprechen. Du hast ja dieses Aufgehen deines Herzens während des Mantra-Singens als einen starken Hinweis auf die eigene Buddhanatur erlebt. Wo gibt es noch so Anzeichen? Dass wir uns darin unterstützen, vielleicht aufmerksam zu werden, wo die Buddhanatur durch all die Schleier schon hindurchschimmert.

Eine Wiederholungsfrage: Wie unterscheiden und ergänzen sich die drei Arten Vertrauen? Da braucht es fast nur Gedächtnis, aber ihr könnt die Frage so nutzen: Im eigenen Erleben. Wie erlebe ich es, dass sich meine Inspiration, meine innere Ausrichtung, meine Gewissheit und Überzeugung gegenseitig befruchten und unterstützen? Das ist ein wichtiger und spannender Bereich.

Für diejenigen, die den Dharma weitergeben möchten: Warum wird die Buddhanatur Ursache des Erwachens genannt? Wenn wir den Dharma weitergeben, sind wir auch dabei, Menschen zu begleiten auf ihrem Weg, und da ist die wichtigste Frage: Wie finden wir ins Vertrauen, wenn es gerade mangelt? Diese Frage würde ich auch in die anderen Gruppen reingeben. Sie ist anspruchsvoll und könnte an sich schon den ganzen Nachmittag beanspruchen.

Buchempfehlung

Tag 5, 10:00 Teil 1, Audio 19

Hier ist die deutsche Ausgabe des Mahayana Uttaratantraśāstra, der berühmte Gyüd Lama zur Buddhanatur, ein Kommentar von Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, erklärt von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, ein hervorragender Khenpo. Ein dickes Buch über vierhundert Seiten. Wer es mit der Buddhanatur wirklich genau wissen will, der kann da mal reingucken. Es ist eins dieser Bücher, was wir Lamas nach den sechs Jahren Retreat studiert haben.

VI. Unterstützung finden und annehmen: Spirituelle Freunde auf dem Weg

Wir gehen weiter voran in der essentiellen Besprechung dieser wunderbaren Struktur, die Gampopa damals im zwölften Jahrhundert geschaffen hat, zu Kapitel drei im Schmuck der Befreiung, zum Thema der spirituellen Freunde.

Wir haben die Buddhanatur, die wohnt uns inne, die macht den Weg des Erwachens möglich. Wir haben gute Bedingungen in diesem Menschendasein, indem wir auch zu diesem Vertrauen finden, das uns ausrichtet darauf, den Weg zu gehen, und dann müssen wir irgendwo andocken. Wir brauchen etwas Unterstützung, um herauszufinden, wie denn nun dieser Weg zu gehen ist.

Wir hatten gestern ja schon von der Übertragung dieser kostbaren Erfahrungen, kostbaren Weisheit der Generationen gehört. Es gibt in allen Kulturen so etwas wie die Hüter und Hüterinnen der Weisheit, also Menschen, die sich darum kümmern, das Wesentliche immer wieder herauszufiltern, zu praktizieren, zu bewahren und rechtzeitig weiterzugeben. Das halte ich tatsächlich für das Kostbarste überhaupt, was die Menschheit besitzt: Die Erfahrungen von dem, wie es ist, frei zu sein und wie wir da hinkommen. Wie ist das mit diesem Erwachen? Wie ist es, so ganz Mensch zu sein, das menschliche Potential ganz zu leben? Wir würden jetzt gar nicht mehr sagen, menschliches Potential, sondern das Potential dieser Grundnatur so voll und ganz freizusetzen.

Wir könnten ja so in unserem gewohnten Do-it-yourself-Modus denken, das geht doch auch alleine, das kriege ich doch irgendwie hin. Ich möchte den spirituellen Weg gehen. Bei ganz schwachen Fähigkeiten geht es uns so, als ob wir einen Ikea-Schrank zusammensetzen wollen, ohne auf die Anleitung zu gucken. Aber für die etwas aufwendigeren und subtileren Prozesse geht es uns so wie jemand, der versucht, irgendwelche mathematischen Gleichungen ohne Hilfe zu lösen, und später geht es uns so wie einem Elefanten, der versucht, mit der Relativitätstheorie sein Futter zu finden. Irgendwie klappt es nicht. Zu Anfang haben wir noch das Gefühl, wir schlagen uns irgendwie durch, der Schrank steht dann doch, aber das geht halt nur für den ersten Teil des Weges. Sobald es etwas herausfordernder wird, brauchen wir zumindest mal eine Schreinerlehre. Und wenn es dann noch weiter geht, brauchen wir richtig kompetente Begleitung.

Es wird immer subtiler auf dem Weg, und es gibt viele Wege in dieser Welt, die ins Erwachen führen. Ja, aber es gibt wenige Wege, die aus dem ersten Erwachen noch weiter führen ins vollkommene Erwachen. Da wird es echt dünn. Sich da noch auszukennen, das ist absolut kostbar. Ich meine, ein erstes Erwachen kann einem auch so passieren, aber wie stabilisiere ich das? Wie ist denn das eigentlich, wie integriert sich das im Leben? Wie ist das mit dem Zusammenspiel zwischen dieser bedingten Welt und der letztendlichen Natur? Ganz zu schweigen davon, dass wir ohne spirituelle Unterstützung von diesen zwei Ebenen der Wirklichkeit, von diesen zwei Aspekten gar nichts wüssten.

Wenn wir so tun, als könnten wir das ganz alleine, aber dann die Weisheitsliteratur rauf und runter studieren, dann docken wir auch bei spirituellen Freunden an, nur gehen wir dem direkten Kontakt aus dem Weg, denn die könnten uns ja aufmerksam machen auf Missverständnisse und Fehlschlüsse und ein nicht so optimales Anwenden dessen, was wir studiert haben. Durch Studium ist noch nie wirklich jemand erwacht. Das ist so nicht. Man kann sehr gelehrt sein, auch Dharma-gelehrt und hat dieses äußere Wissen präsent, aber das heißt nicht, dass sich der Geist wirklich auftut. Da braucht es immer wieder Unterstützung.

Die Unterstützung brauchen wir da, wo wir blinde Flecken haben, das wissen wir ja aus der emotional-psychischen Arbeit. Die blinden Flecken sehen wir ja wirklich nicht. Selbst wenn jemand so allgemein darüber spricht, dass da ja blinde Flecken sein könnten, dann hören wir dem zu und sagen, nee, ganz sicher nicht, weil wir es halt nicht mitkriegen. Spirituelle Freunde und Freundinnen machen uns aufmerksam auf das, was wir noch nicht gesehen haben.

Selbst wenn wir teilweise schon gesehen haben, ist die Aufgabe von spirituellen Meisterinnen und Meistern, uns auf das aufmerksam zu machen, was es zusätzlich noch zu sehen gibt. Wir haben vielleicht schon eine Erkenntnis, wir sehen Aspekte der Wirklichkeit, wir kennen uns vielleicht schon ganz gut mit dem Geist aus, aber anderes bemerken wir vielleicht nicht so. Wir bemerken nicht, wo wir uns vielleicht doch etwas vormachen oder wo unsere vermeintliche Hilfe für andere irgendwie unausgewogen ist oder am Ziel vorbeigeht. Es gibt so vieles. Es gibt überall auf dem Weg das Bedürfnis, Unterstützung und Hilfe zu bekommen.

Selbst so jemand wie Gendün Rinpoche hat sich noch die Mühe gemacht, seinen spirituellen Freund Dilgo Khyentse Rinpoche aus der Nyingma-Linie - die waren wirklich auch auf dem Weg befreundet - zu fragen: Ist es denn das nun, ist das jetzt das Ende? Ich möchte jetzt wirklich sichergehen. - Also selbst am Ende des

Weges, wo Dilgo Khyentse ihm sagte, also komm, hör mal auf. Nein, ich möchte es wirklich wissen, mache ich mir etwas vor? Dann hat Dilgo Khyentse einen Text von Patrul Rinpoche herausgenommen, und sie sind Stück für Stück den ganzen Weg durchgegangen und haben immer gecheckt: Hast du das erfahren, wie ist es damit, hast du das verwirklicht? Bis sie ganz durch waren und Gendün Rinpoche konnte immer voller innerer Überzeugung sagen: Ja, doch, das habe ich erfahren, doch, das ist klar. Und schließlich hat Dilgo Khyentse zu ihm gesagt, siehst du, das hätten wir uns auch sparen können. Das hatte der sechzehnte Karmapa doch schon gesagt, dass du den Weg bis ans Ende gegangen bist.

Diese Gründlichkeit von so jemandem mit so einer Hingabe und ohne Ichbezogenheit von Gendün Rinpoche war so, dass er sich nochmal einem kompetenten, spirituellen Freund wie ausgeliefert hat und darum gebeten hat: Zeig mir doch das, wo ich vielleicht noch nicht hingeguckt habe, was es noch zu entwickeln gibt. - Nur um das verständlich zu machen.

Shamar Rinpoche erzählte uns von seiner Begegnung mit Gendün Rinpoche: Als Shamar Rinpoche zum ersten Mal nach Europa kam, war Gendün Rinpoche schon in Europa, er war vom sechzehnten Karmapa dorthin beordert worden. Die beiden hatten sich nicht viel getroffen. Gendün Rinpoche reiste nach Brüssel, wo Shamar Rinpoche unterrichtete und Leute empfing. Weil er diese Rolle in der Kagyü-Linie hatte, ohne dass schon eine starke, persönliche Beziehung aufgebaut worden war, einfach deswegen hatte Gendün Rinpoche so eine Hingabe, dass er reinkam und Shamar Rinpoche begrüßte, indem er volle Niederwerfungen machte, Ganzkörper-Niederwerfungen auf den Boden. In seiner Hingabe hörte er gar nicht auf. Er verbeugte sich, und Shamar Rinpoche rief die nächsten Personen rein und sagte, kümmert euch nicht um den und führte das Gespräch mit den Nächsten, bis etwa nach zwanzig Minuten, nachdem die wieder draußen waren, die beiden dann auch in ein Gespräch gegangen sind. Es war für Gendün nicht genug, einfach nur drei Niederwerfungen zu machen. Shamar Rinpoche war ein absolut pragmatischer Mensch, der brauchte diese Hingabe nicht und hat deswegen die anderen herein gewunken. Gendün Rinpoche hat sich aber auch nicht beirren lassen und weitergemacht. Shamar Rinpoche erzählte uns später diese Geschichte.

Ich sage das deswegen, weil ich euch so oft von Gendün erzähle, was für ein beeindruckender Praktizierender das war. Ich möchte euch einfach wissen lassen, welche Hingabe an die spirituellen Freunde in seinem Wesen aktiv war. Und das, obwohl er schon zu den vollkommen Verwirklichten gehörte, oder vielleicht gerade deswegen. Vielleicht ist das ein Zeichen der Verwirklichung, dass diese Hingabe dann immer noch stärker wird, weil wir den Wert der spirituellen Freunde erst dann ermessen können.

Dieser Ausdruck spirituelle Freundin oder Freund, *Kalyāṇamitra*, wird hier für die Meister, für die Lehrer benutzt. Das ist nicht so meine Freiburger Saṅgha oder meine spirituellen Freunde in Zürich, das ist nicht auf dieser Ebene, sondern das sind die Praktizierenden, die den Weg kennen. Es geht immer um die Praktizierenden, die den Weg kennen, den ich noch nicht gegangen bin. Das sind die Wichtigen in dem Moment.

Das Kapitel hier von Gampopa ist sehr schön. Er sagt, spirituelle Freunde haben so eine Qualität wie ein wegekundiger Führer durch unbekanntes Gelände, wie unser Bergführer zum Beispiel oder jemand, der eine Karawane durch die Wüste führt. Dieses Bild, jemand der diesen Weg schon gegangen ist, ihn bestens kennt und andere jetzt bei dem erneuten Durchqueren dieses Geländes mitnehmen kann. Das ist damit gemeint.

Als zweites Beispiel beschreibt Gampopa spirituelle Freunde wie eine Eskorte. Eine Eskorte ist Schutz vor Gefahren. Wir werden eskortiert, damit wir nicht ausgeraubt werden. Das weist auf die Tatsache hin, dass die Aufgabe der spirituellen Lehrerinnen auch ist, uns vor Gefahren zu bewahren, dass wir gar nicht erst all die Irrwege einschlagen, die wir einschlagen könnten und schnell aus Gefahren wieder rausbefördert werden.

Ein ganz klares Beispiel aus der frühen Zeit mit Gendün, war, dass er mir auf den Kopf zusagte, dass ich mich die letzten sieben Monate in so einer Shamata-Blase aufgehalten hätte, in einer tiefen Geistesruhe, die aber eigentlich nicht viel bringt. Er war so nett, das Schafs-Shine zu nennen, ein Shamata, eine Geistesruhe wie ein Schaf. Ich erlebte die glücklichsten Zustände, er fand das nicht besonders hilfreich und hat mir da rausgeholfen. Ich hätte mich da noch länger aufhalten können. So gab es immer wieder Situationen, wo er uns aufmerksam gemacht hat. Dafür sind Lehrer eben auch da.

Auch dass sie uns manchmal einen Rat geben: Geh in die Situation hinein, das wird dir gut tun. Oder: Geh nicht diesen Weg, geh ein bisschen einen anderen Weg, denn wenn du in die Richtung gehst, werden Herausforderungen auftauchen, denen du im Moment noch nicht gewachsen bist, so konkrete Hinweise. Aber vor allem geht es natürlich um die Arbeit mit dem eigenen Geist.

Ich fand das ganz super, mal in so einem Gruppeninterview mit Gendün Rinpoche zu sagen: Also ist ja klar,

dass der Stolz mein größtes Hindernis ist. Da guckt er mich so an und sagt: Hast du schon mal auf deinen Ärger geschaut? - Das war gesehen, das konnte ja jeder sehen, aber jetzt bitte schau doch mal hin auf Ärger, Wut, Ungeduld und so weiter. Das ist ein einfaches Beispiel. Diese einfachen Beispiele kann man leichter erzählen als die subtilen. Das sind so die ganz normalen Interaktionen.

Spirituelle Freunde sind nicht dafür da, unsere guten, einfachen Erfahrungen abzunicken und zu sagen, hast du gut gemacht, sondern die Aufgabe der spirituellen Begleiter und Begleiterinnen ist, sich genau um das zu kümmern, wo jetzt gerade in unserem Geist eine Blockade aktiv ist. Da erinnere ich mich auch an so einen Ausspruch von ihm, als wir ihn nach seiner Meditation fragten: Gendün, was meditierst du eigentlich? Dann sagte er: Ich meditiere eure Fehler. - Selber hatte er nichts zu meditieren, er fühlte hinein in die Situation und spürte, wo es gerade beim Einzelnen, in der Gruppe, also in der großen Gemeinschaft blockierte. Das war seine Praxis, hineinzuspüren und die Lösungen dafür zu finden und zu spüren, wie sich der Geist in diesen Situationen befreien kann. Das machte er aus der Entfernung durch die Kraft seiner Gebete, und er machte es in jeder Begegnung mit uns. Er nutzte jede Begegnung, um uns auf unsere Blockaden, Identifikationen, Fixierungen aufmerksam zu machen, uns ein bisschen zu necken und uns Mut zu geben, sie anzugehen und neue Wege zu gehen.

Natürlich können wir das, was ich jetzt von Gendün erzähle, nicht von jeder Person erwarten, denn es gibt ganz unterschiedliche spirituelle Freundinnen, die unterschiedliche Aufgaben in unserem Leben wahrnehmen. Aber so ein Meister mit dieser vollentwickelten Liebeskraft konnte uns tatsächlich solche Dinge sagen, und wir fühlten uns noch geliebter. Es war eine Art, es zu sagen, durch die wir uns nicht in Grund und Boden kritisiert fühlten und vor Scham versinken mussten. Das war es überhaupt nicht. Da waren so eine Leichtigkeit und so ein Humor dabei und dieses Gefühl, dass es ja eigentlich überhaupt kein Problem ist. Wenn du noch ein bisschen anhaften willst, dann kannst du gerne, aber es ginge auch anders. So eine kleine Unterstützung.

Manchmal sind solche spirituellen Vorbilder und Freundinnen dann auch in der Lage, uns in sehr unbequeme Situationen hineinzusetzen und uns zu bitten und zu sagen, jetzt mach mal das. Jetzt ist das deine Aufgabe. Es wäre gut, wenn du das da machen würdest oder jenes. So zwei, drei von diesen Situationen hatte ich auch in meinem Leben. Die sind dann zum Teil lebensentscheidend, denn es geht da nicht um Kleinigkeiten.

Dann gibt Gampopa als drittes Beispiel für spirituelle Freunde noch den Fährmann. Da haben wir das Gefühl, wir sitzen gemeinsam in einem Boot und steuern durch schwierige Gewässer, als würden wir einen Strom mit starker Strömung überqueren. Der Fährmann sitzt am Steuer, lenkt das Boot und weiß, wie man Menschen übersetzt über diesen Strom. Er macht das immer wieder, es ist ein ganz kundiger Fährmann. Seine Ausstrahlung ist, wie gemeinsam unterwegs zu sein. Aber er oder sie hat diese lenkende Funktion. Das brauchen wir schon, wenn wir den Ozean der Wiedergeburt überqueren wollen, da brauchen wir richtig segelkundige Kapitäne. Das gehört mit dazu.

Damals, als diese Begegnungen mit Gendün Rinpoche stattfanden, als diese Drei-Jahres-Retreats begannen, da ging durch die spirituelle Szene in Europa so etwas wie ein tibetischer Buddhismus-Hype. Es waren so viele unter uns, die begeistert waren, sich einzulassen. Wir dachten, die Erleuchtung kommt ganz schnell. Ich weiß noch, ich hatte auch Zen-Bücher gelesen und war dann sehr überrascht, dass es nach dem ersten Zehntages-Retreat noch nicht klappte und nach dem zweiten auch nicht und nach dem dritten auch nicht. Nach dem zehnten dachte ich, naja, damals mit Irene, dann gehen wir vielleicht mal für drei, vier Monate ins Retreat. Dann hörten wir, das reicht vielleicht auch noch nicht. Schließlich haben wir gesagt, also gut, vier Jahre. Dann gingen wir zu Gendün Rinpoche und sagten, wir sind bereit, für vier Jahre ins Retreat zu kommen. Ich weiß noch, wie ich meinen Stolz fühlte, wir dachten, das ist doch eine grandiose Offerte, oder? Wir kommen für vier Jahre und lassen uns ein auf die Praxis. Er guckt uns an und sagt: Das ist schön, ihr könnt kommen, aber stellt euch schon mal darauf ein, dass es länger dauert.

Jetzt denke ich zurück, was hatte ich eigentlich alles so für spirituelle Freunde auf dem Weg?

Als dieser Hype so richtig stark war, war auch die Missbrauchswelle, die jetzt im Nachhinein bekannt ist, gleichzeitig voll am Laufen, weil Leute sich im blinden Vertrauen, blinden Glauben, blinder Hingabe auf Beziehungen einließen. Alles Mögliche lief im Hintergrund, von dem wir keine Ahnung hatten.

In der Zeit war auch Alexander Berzin unterwegs. Sein Buch hat mir damals sehr geholfen. Das heißt: Zwischen Freiheit und Unterwerfung, Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler-Beziehungen. Es erschien damals im Theseus Verlag, aber soll online kostenlos erhältlich sein. Dieses Buch von einem Übersetzer aus der tibetischen Szene, der sich sehr, sehr gut auskennt, beschreibt strukturiert, was es für

spirituelle Freunde und Freundinnen auf dem Weg gibt.

Ich fange mal mit der einfachen Form der Unterstützung an. Da gab es bei mir jemanden, bei dem ich eine Woche Tibetisch-Unterricht bekommen habe. Der hieß Lekshe, hatte auch den Titel Lama und unterrichtete in Bern mal für eine Woche Tibetisch. Das war der einzige Tibetisch-Unterricht, den ich je gekriegt habe. Aber so jemand, der uns in die spirituelle Sprache einführt, ob es Pali, Sanskrit oder einfach die Sprache ist, die wir brauchen, um den Dharma zu unterstützen, ist auch schon ein spiritueller Freund. Ich erinnere mich, dass Gendün mir persönlich mal gesagt hat: Selbst wenn du nur einer Person das tibetische Alphabet beibringst, tu es. Eine Person, die das lernen möchte, ist es wert, dass ihr genau das erklärt wird. Die Idee war immer, auch wenn es nur eine Person ist, die etwas braucht, was ihr auf dem Weg hilft, gib ihr das.

Und es gab natürlich die Meditationslehrer. In der burmesischen Vipassana-Tradition begann es damals, dass es Junior-Meditationslehrer gab. Dann meine Lehrerin Mother Sayama und ihr Mann Sayagyi U Chit Tin, die schon weit entwickelte Lehrer waren. Später in meinem eigenen Retreat hatten wir Betreuer, die wir Drubpöns nannten. Das waren Henrik und Walli, die schon fünf Jahre im Retreat waren, und die uns als Praktizierende mit einem gewissen Vorsprung unter die Fittiche genommen und betreut haben für die Zeiten, in denen Gendün Rinpoche nicht da war. Und wenn Gendün da war, kam er uns alle gemeinsam besuchen und hat uns jeweils die Instruktionen für den nächsten Monat oder zwei, drei Monate gegeben. Länger als drei Monate hat es nie gedauert, meistens kam er so nach sechs Wochen wieder. In der Zwischenzeit kriegten wir Betreuung. Diese Betreuer gehören auch zu den spirituellen Freunden.

Alexander Berzin beschreibt die ganze Kategorie von den Menschen, die sehr viel Dharma-Wissen angesammelt haben. Also die Kategorie der Khenpos und Geshe und Junior-Khenpos, wie die in unserer Tradition heißen, also Menschen, die richtig gut studiert haben. Auch einige der Reiselehrer im Diamantweg-Buddhismus haben richtig gut studiert, die können uns verlässliche Einführungen geben zu bestimmten Themen. Ihre Aufgabe beschränkt sich darauf, kompetent einen bestimmten Wissensbereich weiterzugeben. Da ist es dann nicht wichtig, dass sie realisiert sind und das verwirklicht haben und sich total in der Praxis auskennen. Das ist die Wissensübertragung mit ganz, ganz vielen Niveaus, bis hin zu denen, die zehn, zwanzig Jahre studiert haben oder ein ganzes Leben immer weiter studieren, das innerlich tragen, das verstehen und das gut erklären können.

Dann gibt es die Praxisbegleiter, von denen ich jetzt gerade schon welche erklärt habe, Menschen, die richtig gut in einer Praxis verwurzelt sind und sich in der Praxis so gut auskennen, dass sie andere, die auch in diese Praxis hineinfinden möchten, auf ihrem Weg unterstützen können.

Manchmal gibt es Kombinationen von Praxiserfahrung und Gelehrsamkeit. Je weiter wir gehen, umso mehr merken wir, dass es unterschiedliche Schattierungen von Menschen gibt, die sich auskennen. Im tibetischen Buddhismus zum Beispiel gibt es dann noch die Ritualmeister, die Umse und Chöpön, die sich in bestimmten Aspekten des Rituals auskennen, bis hin zu den Vajra-Lopön. Das sind diejenigen, die die Rituale anleiten und sich darin richtig gut auskennen. Das heißt aber nicht unbedingt, dass wir sie mit Wissensfragen bombardieren sollten oder dass sie verwirklicht sein müssen.

Worauf Alexander Berzin in seinem Buch hinaus möchte, ist, dass wir unterscheiden lernen, welche Qualitäten rufen wir bei welcher spirituellen Freundin ab? Wofür sind die eigentlich zuständig, wofür sind sie geeignet? Damit wir nicht in jemanden etwas hineinprojizieren, was gar nicht dort zu finden ist. Dass wir nicht denken, die sind alle irgendwie gleich, und weil sie diese Rolle haben, müssen sie auch alles andere verstehen. Das ist meistens nicht der Fall.

Wir haben gerade in dieser Anfangszeit - wir sprechen über die sechziger, siebziger, achtziger Jahre - die Erleuchtung in fast jeden irgendwie krass hineinprojiziert. Da brauchte in Nepal nur jemand die rote Robe zu tragen und schon war der irgendwie ein Lama. Das war ein naives Missverständnis.

Gampopa fängt in dem Buch damit an, die verschiedenen Arten spiritueller Freunde zu beschreiben. Er fängt mal gleich bei den Buddhas an. Also Buddhas sind richtig verlässliche, spirituelle Freunde. Dann gibt es die hochentwickelten Bodhisattvas, die auf der zehnten Bodhisattva-Stufe, auf der zehnten Bhūmi. Er beschreibt dann die zehn Kräfte und eröffnet uns, dass er die für die eigentlichen spirituellen Freunde hält.

Dann sagt er, man kann natürlich bei diesen spirituellen Freunden nicht immer alle dieser zehn Kräfte finden, aber wenn wir jetzt auf gewöhnliche, spirituelle Lehrer gehen, könnten sie acht Merkmale besitzen. Er zitiert aus *Stufen der Bodhisattvas*, aus diesem berühmten Werk:

Welche acht sind das? Sie wahren die Selbstdisziplin der Bodhisattvas. Sie kennen die Schriften des

Bodhisattva-Weges eingehend. Sie besitzen spirituelle Erkenntnis, sind mitfühlend und liebevoll, sind furchtlos, haben Geduld, sind völlig unermüdlich im Geist und verstehen es, mit Worten umzugehen.

Naja, da muss er sich gedacht haben, die Latte liegt schon ziemlich hoch. Es gibt auch die Möglichkeit, das mit vier Qualitäten zu beschreiben, denn nicht bei allen kommen Erkenntnis und Gelehrsamkeit und die Fähigkeit zu kommunizieren mit Liebe und Mitgefühl zusammen:

Zur zweiten Gruppe mit vier Qualitäten heißt es im *Schmuck der Mahayana Sutren*, wieder Asaṅga, der auch dieses Buch über die Buddhanatur geschrieben hat: Sie haben ein weites Wissen, beseitigen Zweifel, sind vertrauenswürdig und lehren die zwei Aspekte des Seins, also die relative und die letztendliche Wirklichkeit. Solche Bodhisattvas sind wahrhaft vorzügliche Lehrer.

Was Gampopa hier unter weitem Wissen versteht, würde ich zum Beispiel nicht erfüllen. Kleines Wissen, ich habe kein weites Wissen. In begrenzten Bereichen habe ich einige Werke studiert. Ich habe keine gute Ausbildung, was das angeht. Weites Wissen ist das nicht. Lassen wir die anderen Punkte mal beiseite. Dann sagt er:

Zur dritten Gruppe gewöhnlicher spiritueller Lehrer mit zwei Qualitäten steht im *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* von Shantideva: Spirituelle Freunde sind stets bewandert in der Bedeutung des großen Fahrzeugs und geben die höchste Disziplin der Bodhisattvas selbst auf Kosten ihres Lebens nicht auf.

Das ist so die Minimalqualifikation. Selbst wenn ihr Leben bedroht ist, geben sie die Praxis der Bodhisattvas nicht auf und sind bewandert im Mahayana. Gampopa fasst zusammen:

Sie haben also die Bedeutung des großen Fahrzeugs tief erfasst und wahren die Bodhisattva Gelübde.

Das wird innerhalb dieses Weges als *Kalyāṇamitra* verstanden. Auf solche Menschen darf man sich dann verlassen, das ist gut. Und wenn das Bodhisattva-Gelübde durch und durch gewahrt wird, sind solche Menschen tatsächlich auch vertrauenswürdig.

Aber wenn das eigene Wohl dann doch plötzlich höher steht als das Wohl anderer, eventuell sogar mit Missbrauch oder Gewaltanwendung, dann qualifiziert das nicht zu solch einem spirituellen Freund oder Freundin. Das müssen wir uns klar machen. Da wird es nicht zurechtgebogen, da gibt es schon Maßstäbe. Es ist gut, sich mit diesen Maßstäben auszukennen. Alex Berzin wie auch unsere Lehrer, und ich möchte mich dem anschließen, fordern uns auf, dass wir die spirituellen Lehrer, die Vorbilder, denen wir uns anschließen wollen, testen, dass wir die uns längere Zeit angucken und nicht gleich bei der ersten Inspiration denken, der oder dem folge ich jetzt, sondern dass wir gucken und dass wir warten.

Insbesondere gilt das für den Vajrayana-Weg. Auf dem Mahayana-Weg ist das alles nicht so wichtig wie im Vajrayana, aber auch da sollten wir genau wissen, welche Qualitäten, welche Kapazitäten sind denn in dieser Person tatsächlich vorhanden, welche sind zu erwarten und was kann ich von dieser Person nicht erwarten.

Kann ich von dieser Person erwarten, dass sie ihre emotionalen Muster schon völlig durchgearbeitet hat, völlig frei ist von emotionalen Muster? Wenn ich die Erwartung hätte an einen Lehrer, an eine Lehrerin, da müsste ich aber auf die Suche gehen. Das ist schwer zu finden. Darum seien wir realistisch und erwarten nicht mehr, als was tatsächlich möglich ist zu finden.

Deswegen empfehle ich euch auch, euch in eurem Leben mit Lehrern und Lehrerinnen auf verschiedenen Stufen zu versorgen. Es gibt vielleicht Lehrer, Lehrerinnen, die uns so als die endgültige Ausrichtung oder sehr weitgehende Ausrichtung dienen können, die wirklich zu den großen Meisterinnen und Meistern gehören. Und dann gibt es andere, die uns die Praxis erklären, und es gibt welche, die uns die Rituale erklären, und dann gibt es welche, bei denen wir meditieren. Das muss nicht immer dieselbe Person sein, denn die großen Meisterinnen und Meister sind zumeist sehr inspirierend, und wir können gar nicht so viel Zeit bei denen verbringen. Manchmal müssen sie dann sogar ganz besonders einfache Instruktionen geben, weil mehrere Tausend Leute vor ihnen sitzen, und dann können sie nicht Unterweisungen geben, die sehr spezifisch sind für das, was wir gerade brauchen.

Ich hatte doch gestern Karl Brunnhölzl erwähnt, jemand, der sich extrem gut auskennt mit den Schriften von Asaṅga, die ihm von Maitreya diktiert worden sein sollen, diese fünf ganz kostbaren Schriften über die Buddhanatur und verwandte Themen des Mahayana, die so wichtig sind für unseren Weg. Der gehört zu den ganz wenigen im Westen, die so einen Geshe-Titel bekommen haben, also eine Anerkennung als Gelehrte innerhalb der tibetischen Tradition. Das ist eine unglaubliche Auszeichnung, dass es überhaupt einer oder

zwei, drei von uns geschafft haben, so weit zu gehen. Da wissen wir, da können wir uns richtig drauf verlassen. Dass er außerdem noch ein humorvoller Praktizierender ist und wirklich intensiv praktiziert, das ist Zugabe. Das ist wunderbar, das ist großartig, dass es so ist. Aber er ist zum Beispiel nicht ausgebildet als Meditationslehrer für lange Retreats. Das ist ein anderes Spektrum, und es ist wichtig, das zu sehen. Ich freue mich schon darauf, ihn mal einladen zu können zu uns in den Grünen Baum.

Es ist gut zu wissen, was ich von wem erwarten kann. Unterstützt euch da auch gegenseitig und bemüht euch darum, nicht in so einen Hype reinzukommen, in so eine übersteigerte Anbetung hier und dort, in ein Hineinprojizieren von allen möglichen Stufen der Reinheit in Menschen, die zwar Unterweisungen geben, aber noch ganz schön mit ihren emotionalen Mustern zu tun haben.

Das ist die Essenz, worum es mir geht, wenn ich sage, wir tun gut daran, uns mit diesem Thema des spirituellen Freundes, der spirituellen Freundin zu befassen. Ich spreche deswegen immer im Plural. Mein Leben wäre sicherlich anders verlaufen, wenn ich nicht mehrere spirituelle Freunde und Meister, Lehrer auf verschiedenen Ebenen der Verwirklichung gehabt hätte. Die waren alle wichtig. Wenn ich damals nicht die Vermittlung durch Henrik und Walli gehabt hätte auf dem Weg, die uns erklärt haben, was Gendün Rinpoche mit bestimmten Äußerungen eigentlich meinte, dann hätte ich ihn sicherlich viel häufiger missverstanden. Ist doch klar. Wenn ich nicht Menschen gehabt hätte, die mich an die Hand genommen hätten, um mir die ersten Stufen der Meditation im Ānāpānasati, im Vipassana und so zu zeigen, hätte ich das nie richtig gelernt. Es braucht solche Menschen. Es gab immer wieder welche, bei denen ich lernen durfte. Jeder hat so seine Aufgabe gehabt.

Von Dilgo Khyentse, diesem Meister, zu dem auch Gendün Rinpoche hingegangen ist, habe ich eigentlich gar keine richtige Unterweisung bekommen. Bei dem durften wir einfach morgens ins Zimmer reinkommen. Er hatte in der Dordogne in Frankreich Verandatüren, und wenn die offenstanden, konnte man reinkommen und mit ihm zusammen meditieren. Er hatte eine Art Lähmung, konnte sehr schwer gehen und saß in seinem Bett angelehnt, und wir meditierten stundenlang bei ihm im Raum. Wenn wir dann gehen wollten, gingen wir zu seinem Bett, und er hat uns dann meistens ziemlich hart mit seiner Mala auf den Kopf geschlagen, so wie Gendün übrigens auch. Das war der Segen. Manchmal hat er was gemurmelt dazu.

Wir wussten viel von Dilgo Khyentse, seine Unterweisungen sind ja auch bekannt. Er ist zu der Zeit damals der größte Lehrer der Nyingma-Linie gewesen. Aber diese Begegnungen, diese Morgen und Vormittage in seinem Zimmer, dieses stundenlange Sein in der Gegenwart von Dilgo Khyentse, diese Unterweisungen haben nicht verbal stattgefunden. Das war nur seine Präsenz. Er hat uns mal gefragt - das war dieselbe Frage, die auch Pawo Rinpoche uns stellte - wer betreut euch denn im Retreat? Da sagten wir, Gendün Rinpoche, und dann sagt er nur, ach, dann brauche ich mir keine Gedanken zu machen.

Ich will euch einen Geschmack geben für die verschiedenen Arten, wie Kontakt stattfindet, wie Menschen in unserem Leben manchmal die Fährmannsrolle, manchmal die Eskort-Rolle, manchmal den wegekundigen Führer spielen, und manchmal sind sie einfach nur so da. Dafür wollte ich euch den Blick öffnen.

Meditation

Tag 5, 10:00 Teil 2, Audio 20

Während ich mich jetzt gerade aufs Meditieren einstelle, taucht das Thema Einbettung auf. Ich fühle mich eingebettet in dieses Netz spiritueller Freundinnen und Freunde, das den Erdball umspannt. Überall sind Praktizierende unterwegs, die sich die Mühe machen, den Dharma, die Lehren des Weges der Befreiung zur Verfügung zu stellen - weit über den buddhistischen Rahmen hinaus. Es ist ein unglaubliches Netz des Wohlwollens.

Natürlich ist es besonders schön, wenn dieses Wohlwollen auch ausgedrückt wird, wenn es zwischen diesen verschiedenen Aktivitäten fließt, wenn wir spüren, welche Synergien sich da ergeben.

Ich weiß nicht, ob euch das möglich ist, aber ich kann meine Meditation damit beginnen, mich in diesem sehr belastbaren, tragfähigen Netz des Wohlwollens aufgehoben zu fühlen, getragen durch die Zeiten, getragen durch Herausforderungen und Schwierigkeiten.

Angesichts dieser unzählbaren Fülle von Menschen, die sich schon für unser Wohl eingesetzt haben und noch einsetzen, entsteht das Bedürfnis, ihre Essenz symbolisch darzustellen. Das können wir, indem wir uns den Urbuddha auf den Scheitel setzen, das, was die Essenz von Buddha Śākyamūni ist und war, sein

Erwachen, das Erwachen aller anderen.

In der Tradition hat sich das oft als das Erscheinen von einem blauen Buddha dargestellt, wie eine blaue Lichtsphäre über uns. Blau wie der tiefblaue Himmel, wenn wir von der Sonne weg in den wolkenlosen Himmel schauen, diese tiefe, azurblaue Färbung. Wir nennen ihn Dorje Chang oder Vajradhara, in der Nyingma-Tradition Samantabhadra, in männlicher und weiblicher Form als die Einheit von Mitgefühl und Weisheit, von geschickten Mitteln und Weisheit.

Eine blaue Lichtsphäre reicht auch aus, total strahlend. So ein bisschen, als hätten wir eine blaue Sonne über dem Scheitel. Blau, weil es uns an die Weite des Alls erinnert, daran erinnert, dass der Himmel kein Zentrum und keine Grenzen hat. So wie der Dharmakāya, diese Dimension des Dharmas, die Dimension des Erwachens, mit der das vollkommene Erwachen beschrieben wird.

Unser blauer Buddha, unsere blaue Buddhi auf dem Scheitel ist mit allen Erwachten verbunden. Sie ist die Essenz ihres Erwachens. Daran zu denken ist so, als würden Lichtstrahlen von dieser Lichtgestalt oben auf unserem Kopf zu allen Erwachten überall in alle Richtungen strömen und von ihnen mit dem Segen wieder zurückkehren. In den ausführlichen Visualisationen schicken sie alle Ausstrahlungen von sich selbst, die dann die Form dieses blauen Buddhas annehmen und sich mit dem blauen Buddha auf unserem Scheitel vereinigen, verschmelzen.

Erneut strahlt Licht aus von dem blauen Buddha auf unserem Scheitel zu allen Lebewesen und berührt ihre Buddhanatur. Diese Lichtstrahlen tun im Zeitraffer das, was die Aufgabe eines spirituellen Freundes ist - die Buddhanatur so zu wecken, dass schlussendlich dieser Geistesstrom vollkommen erwacht. Alle Lebewesen werden zu Buddhas, ihr Licht kehrt zurück in den Buddha auf unserem Scheitel, und genau damit wird diese Lichtgestalt einfach nur Licht. Dieses Licht strömt in uns ein, füllt unseren ganzen Körper, und wir werden zu dieser Buddha-Figur, gerne in zweifacher Ausführung als die Vereinigung von Mitgefühl und Weisheit. Und auch aus uns strahlt Licht aus zu allen im ganzen Universum. Alle sind jetzt erwacht.

Erlaubt euch für eine Weile, dieses leuchtende, innere Sein zu spüren.

Ihr braucht dieses Leuchten nicht zu erzeugen, es gibt keine Anstrengung. Es geht vielmehr darum, in dem Vertrauen zu wohnen, das die Grundnatur unseres Geistes von selber leuchtet, sich von selbst mitteilt.

Ihr merkt vielleicht, wenn ich das nicht weiter erwähne und stimulare, dann lässt das mit dem Visualisieren nach, und wir ruhen in so einem einfachen Sein. Vermutlich ist die Nachwirkung der Visualisation, dass wir uns überhaupt keine Sorgen machen, ob dieses Sosein gut genug ist. Genau darum geht es, einfach sein, ohne noch irgendetwas verbessern zu wollen.

Vielleicht könnten wir jetzt dieses blaue Licht nochmal in uns spüren. Es könnte eine Form annehmen, wieder als blauer Buddha oder Buddhi in unserem Herz-Chakra. In der Mitte unseres Oberkörpers, unseres Brustkorbs sitzt einfach ein Buddha. Gendün meinte, dass wir solche Visualisationen nicht erzeugen, sondern wir entdecken, dass es schon so ist. Schaut doch mal nach, ob sich da nicht so ein Osterei im Herz versteckt hat, ein kleines, blaues Buddha-Lichtfeld.

Auch wenn es klein ist, vielleicht nur so Daumennagel groß, so ist es doch unglaublich kraftvoll. Wenn wir mit der Aufmerksamkeit dahingehen, ist es genauso, als wäre dieser Buddha lebensgroß.

Diese Präsenz der Buddhanatur in unserem Herzen könnten wir überallhin mit uns tragen. Die kann jetzt in uns aktiv sein und uns nochmal ein paar Minuten schenken, wo das Licht ausstrahlt, voller Dankbarkeit, zu allen Erwachten, voller Hingabe und Dankbarkeit zu allen Lebewesen.

Spürt ihr vielleicht noch, dass das Herz, die Herzregion dadurch ein wenig aktiviert wird? Vielleicht spürt ihr da so ein Kribbeln oder eine Wärme? Einfach eine Präsenz. Das kommt durch unsere Aufmerksamkeit, die sich dahin richtet. Es wäre gut, wenn das keine Anstrengung ist, sondern die Kraft des Vertrauens, die in unser eigenes Zentrum geht, das sogenannte Herz, und entdeckt, dass der Buddha immer schon da war.

Vielen, vielen Dank.

Ich möchte euch noch ein paar Worte dazu sagen, wie es kommt, dass wir uns manchmal in spirituellen Lehrern täuschen. Das hat mit diesem Phänomen zu tun, was ihr vielleicht jetzt ein bisschen erlebt habt, wenn Dharma unterrichtet wird. Das hat nichts damit zu tun, welchen Dharma wir unterrichten. Ich habe da kürzlich auch mit den Vipassana- und Mindfulness-Unterrichtenden in der israelischen und palästinensischen

Saṅgha drüber gesprochen, aber vor allem mit den Israelis.

Immer wenn wir uns voller Hingabe mit dem Dharma verbinden, dann transformiert uns das, dann kommt das Beste in uns zum Vorschein. Es wird sogar beschrieben, sobald der Dharma mit dieser authentischen Motivation erklärt wird, dass die Buddhas all ihren Segen schicken und der Dharma deswegen auf wunderbare Weise geteilt werden kann. Dann erscheint die unterrichtende Person in den Augen, Ohren und Herzen derjenigen, die zuhören, als ganz wunderbar. Das ist eine unglaubliche Inspiration, das ist das Reinste überhaupt, was geteilt werden kann, und es ist schön, dass das so passiert.

Ich kann mich noch an meine ersten Erfahrungen davon erinnern: Als ich als Retreatleiter begann zu unterrichten, war ich völlig fasziniert von dem Phänomen, dass die Tatsache, sich an die Linie zu wenden und um Segen zu bitten für die Unterweisung, so eine starke Öffnung bewirkte, dass von mir ein Teil mir selbst beim Unterrichten zuhörte und davon lernte. Wow. Plötzlich war da so eine Erkenntnis da, eine Fähigkeit, die Dinge zu beschreiben, die ich mir nie in der Vorbereitung auf diese Unterweisung hätte erträumen lassen. Dass uns der Dharma selbst, also die Tatsache, dass wir voller Mitgefühl und Hingabe den Dharma teilen, transformiert und in dem Augenblick unseren eigenen Geist zur innewohnenden Buddhanatur öffnet, das ist ein tolles Phänomen. Deswegen ist es möglich, weit über die normalen, menschlichen Fähigkeiten hinaus zu unterrichten.

Aber sobald dieser Typ sozusagen vom Thron steigt oder aus der Situation draußen ist, sind all die alten Emotionen wieder aktiv. Da braucht ihr nur meine Partnerin zu fragen. Das ist ein ganz normaler Mensch, der mit seinen Mustern arbeitet und natürlich Dharma praktiziert und sich redlich bemüht. Aber jetzt in den sechziger Jahren merke ich, was ich noch alles in mir an Mustern aufzuarbeiten habe, was da alles noch so aktiv ist. Das hat gar nichts damit zu tun, was in der Unterrichtssituation geteilt wird, die ist auf ihre Art wunderbar.

Die eigentliche Arbeit ist im klein-klein des Alltags, vor allen Dingen auch in den Beziehungen, wo es etwas näher, etwas intensiver wird. Ihr kennt das gut, ihr lebt auch solche Beziehungen und wisst, dass genau da die Herausforderung sitzt. Das ist schön, das ist die Korrektur für die Art, wie wir uns selbst sehen. Es sollte euch auch ganz wichtig sein, daran zu denken: Ja, die Person, die da jetzt gerade im Segen sitzt, das hört sich wirklich sehr gut an und das nehme ich mit. Genau das ist die Aufgabe von Schülern und Schülerinnen, dass wir das Beste mitnehmen, und um den Rest wissen wir. Das ist auch da, diese Person ist auch auf dem Weg und auf dem Weg der Transformation und hat ihre Päckchen noch durchzuarbeiten.

Aber dank des Andockens an den Segen haben eigentlich alle diese Meister, die wegen verschiedener Skandale durch die Presse gegangen sind und noch weiter gehen werden, auf ganz authentische Weise auch ihre Zuhörerschaft inspiriert. Das, was sie da gesagt haben, muss dadurch, wie sie sich privat verhalten haben, nicht gleich verkehrt sein. Das müssen wir auseinanderhalten. Zum Beispiel sagen Leute manchmal zu Evelyn, wie toll es sein muss, mit mir zusammen zu sein, weil sie nur die Seite kennen, die ich hier habe. Ich weiß nicht, ob das so toll ist, auf jeden Fall bin ich froh, dass sie immer noch da ist. Dafür bin ich sehr dankbar.

Es ist wichtig, dass wir nicht diese Verallgemeinerung machen. Das Phänomen der Übertragung, Gegenübertragung, Segen, Mitgefühl, was da alles so wirkt in so einer Unterrichtssituation, ist eine spezielle Art von Situation. Und dann gibt es den Rest des Lebens.

Ich hoffe, ich habe euch da ein bisschen aufmerksam gemacht, dass ihr das auch beherzigt und nicht meint, ich würde über andere Personen sprechen. Wir können durch solch einen inneren Bezug zu unserer Buddhanatur in so reine Geistesdimensionen eintreten. Die sind wahr, die sind authentisch, die sind richtig. Aber sie sind nicht die ganze Zeit aktiv. Plötzlich passiert in den Interaktionen etwas, was gar nicht so gut ist oder vielleicht nicht so hilfreich war oder unvollständig. Es ist wichtig, das zu wissen.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: Am Anfang, als wir diese Lehren bekommen haben, waren wir wie Dharma-Babys, hilflos und unreflektiert. Jetzt braucht es Selbstreflexion, dass wir merken, wenn wir auf den Lehrer etwas projizieren, was eher zu uns gehört. Dass wir erwachsen werden im Dharma, wünsche ich mir für uns alle. Vielen Dank.

Teilnehmer: Du hast über emotionale Muster gesprochen, dass sich manche in der Meditation auflösen und andere der psychotherapeutischen Bearbeitung bedürfen. Wie finde ich da den Unterschied?

Ich möchte es gerne noch ein bisschen ausführen. Das, was sich immer sehr gut auflöst, ist das, was wir die Kleśas nennen. Das sind die eigentlichen Emotionen, die spürbar werden, also Ärger oder Momente des Begehrens, diese momenthaft aufsteigenden oder auch ein bisschen länger anhaltenden, aber deutlich wahrnehmbaren Emotionen. Die sind der Meditation sehr schön zugänglich. Damit können wir in einem der verschiedenen Schritte, die erklärt werden, gut arbeiten.

Das, was wir Gewohnheitsmuster nennen, die sind dafür zuständig, dass immer wieder ähnliche Emotionen auftauchen. Eigentlich geht es da immer um eine Grundhaltung dem Leben gegenüber. Zum Beispiel, wenn ich pikiert darauf reagiere, dass ich kritisiert werde und mich immer gleich verteidige, dann ist eine Grundannahme, die andere Person mag mich jetzt nicht oder ich werde nicht geliebt. Das ist viel tiefer, dass alles immer in Hinblick darauf betrachtet wird: Werde ich genug geliebt, werde ich überhaupt geliebt, werde ich abgelehnt. Das sind grundlegendere, emotionale Muster. Die lösen sich nicht einfach spurlos in der Meditation auf.

Ärger oder Angst, die ausgelöst werden durch die gerade erfahrene Kritik, brauchen einen besseren Blick. Die Welt zum Beispiel mit Angst zu betrachten: Jetzt sind viele Menschen durch das, was durch die Nachrichten geht, in einem Krisenmodus unterwegs, in einem Angstgefühl. Das ist oft gar nicht als eine direkte Emotion spürbar, sondern beginnt, eine Stimmung zu erzeugen, derer ich schwer habhaft werde. Ich kriege schwer den Blick drauf gerichtet. Kaum versuche ich das, entzieht es sich wieder, aber ich bin doch weiter angespannt. Da braucht es einen längeren, feineren Blick.

Wenn ich gesagt habe, Psychotherapie, meinte ich damit nicht, dass man das nicht selber machen kann, aber in der psychotherapeutischen Begleitung haben wir jemanden an unserer Seite, und diese Person hilft uns, dieses liebevolle Gewahrsein länger in dem Bereich zu halten, wo sich die Dinge deutlicher zeigen sollen, können und auch Lösungen dafür zu finden.

Im Grunde genommen geht es immer um Vertrauen. Es geht immer darum, tieferen Schichten unseres Seins zu vertrauen, sodass sich die in der Emotion verborgene Spannung, die Angst lösen kann.

Deswegen habe ich das ein bisschen in Kurzform gesagt. Wenn solche Muster auftauchen, wäre es gut, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele von uns lernen dort, wie wir liebevoll annehmend, ganz gewahr, forschend unterwegs sind in dem Bereich, der vorbewusst ist, wo wir ein bisschen mehr innehalten, ein bisschen mehr spüren müssen. Wir müssen genau diese paar Prozent aufspüren, wenn wir sagen, eigentlich geht es mir gut. Das können wir jedem sagen, würde auch stimmen. Aber da sind ein paar Prozent, ein paar Anteile in uns, wo es nicht gut geht. Wie halte ich die Aufmerksamkeit da drin? Wie komme ich dem auf die Spur, welche Annahmen über das Leben aktiv sind, welche Sichtweisen, welche Bedürfnisse, welche Ängste. Darum ging es mir eigentlich. Das wird dann deutlicher, und indem es deutlicher wird, erahne ich Möglichkeiten, wie ich in diese tieferen Schichten meines Seins Entspannung bringen kann, Antworten, Erfüllung, Vertrauen.

Teilnehmerin: *Wenn du Vajradhara im Herzen visualisierst, nimmst du dann mehr die Mitte oder tatsächlich den anatomischen Herzbereich?*

Immer die Mitte. Es hat nichts mit dem anatomischen Herzen zu tun. Es ist immer das Herz-Chakra gemeint in der Mitte des Seins, eigentlich als Teil des Zentralkanals, um den Zentralkanal herum. So wirklich die energetische Mitte des Seins, und in dem Fall das Chakra im Brustkorb. Es gibt ja auch andere Mitten.

Die andere Frage bezieht sich auf das Töten einer Zecke. Die ist auch ein Lebewesen, aber oft lässt sie sich nicht entfernen, ohne dass sie kaputtgeht.

Ja, das ist manchmal schwierig, besonders wenn sie schon ordentlich gesaugt haben. Sie zu entfernen, sie so rauszudrehen, dass sie loslassen, ohne kaputtzugehen, ist wirklich sehr schwierig. Was hast du dir als einen guten Weg überlegt?

Mein persönlicher Weg ist, man kann sich auch Infektionen holen, ich mache die raus. Denn wenn ich eine Infektion habe, bin ich weniger hilfreich.

Auf jeden Fall machen wir sie raus. Und auf jeden Fall befreien wir auch unsere Hunde von den Zecken. Wir versuchen zu lernen, wie wir Zecken herausdrehen können, sodass es uns immer wieder gelingt, eine Zecke zu entfernen, ohne sie zu töten. Wir haben unser erstes Retreat im Wald in der Dordogne gemacht, wo es von Zecken wimmelte, deswegen wurden wir sehr geübt darin. Aber ich habe es auch wieder verlernt, habe vergessen, ob man linksrum oder rechtsrum drehen muss. Du ziehst nur und ich habe auch gehört, dass es gar nichts hilft, einen Tropfen Öl darauf zu machen. Informiert euch im Internet, wie es geht, es gibt Anleitungen

dazu. Ja, wir schützen das Leben, in dem Fall von den Tieren und Menschen, vor den Infektionen.

Das gilt auch für Mäuse oder Motten in der Wohnung?

Genau, Lebendfallen, sodass keine Mäuse getötet werden. Es gibt kleinere für Mäuse, größere für Ratten. Bei Motten versuchen wir zu identifizieren, wo sie drinsitzen und bringen die Gegenstände raus in die Natur und opfern. Dann schützen wir den Schrank. Du kannst dir vorstellen, mit was für Fragen ich schon zu tun hatte, eine ganze Termitenstraße im Haus in Brasilien. Wie kriege ich das Haus frei von Termiten, ohne sie alle zu töten. Da kann man Kalkstraßen machen, über Kalk gehen die nicht rüber. Man muss sich interessieren. Die Empfehlung ist, interessiere dich dafür, Wege zu finden. Ich weiß, wir können nicht immer Wege finden. Wir hatten mal ein Wespennest direkt im Eingang vom Grünen Baum, da wo alle rein und raus gingen. Ein paar Wespen sind bei dem Ausräuchern und Entfernen des Wespennestes gestorben, aber es musste weg, das war ganz klar.

Teilnehmerin: *Ich habe ich die Verbindung nicht hinbekommen zwischen dem Wort Gelübde und das mit dem Hinayana, Mahayana, Vajrayana, ich verstehe nicht, was da das Gelübde drin ist.*

Das Gelübde ist jeweils eine Form des Versprechens. Das habe ich euch nicht erklärt, weil ich dachte, das steht ja alles ganz klar in dem Buch. Man kann das Gelübde nehmen, nicht zu töten, nicht zu nehmen, was einem nicht gehört. Das sind einzelne Gelübde, die man nehmen kann. Man nimmt das Bodhisattva-Gelübde, was das Beherzigen der Grundregeln für Bodhisattvas beinhaltet.

Das ist einfach. Dann erklär mir, wieso es schwierig war für dich, das zu identifizieren.

Wenn ein Mensch das kleine Fahrzeug oder den Erleuchtungspfad zur Verwirklichung seiner eigenen geistigen Befreiung gehen möchte, habe ich eine Schwierigkeit damit, das als Gelübde zu sehen.

Nein, das selbst ist nicht das Gelübde, sondern wer diesen Pfad geht, nimmt die Gelübde, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, die ganzen Untergelübde. Den Weg des Erwachens zu gehen, wird Zufluchtsgelübde genannt.

Und was wäre das Untergelübde dann für den Vajrayana im Vergleich zum Mahayana?

Fürs Vajrayana hast du die Haupt- und Neben-Samayas, die primären und sekundären Samayas. Je nachdem, wieviel dir die Lehrer erklären, wenn du die Ermächtigung nimmst, musst du dich genau an diese Samayas halten. Deswegen werde ich jetzt möglichst wenig über Samayas erklären, denn je mehr ihr wisst, desto mehr seid ihr verpflichtet, sie zu halten. Zum Glück bin ich nicht derjenige, der die Ermächtigungen gibt, aber das ist genau im Ermessensspielraum derjenigen, die eine Übertragung im Vajrayana geben, dass sie dann erklären, was damit einhergeht. Wir haben nicht automatisch all diese Samayas, bloß weil wir mal eine Ermächtigung genommen haben. Es kommt darauf an, was während der Ermächtigung erklärt wurde.

Danke. Meine zweite Frage: Ich manipulierte ein bisschen, wenn ich sitze. Ich nehme mir vor, mich zu öffnen, mich zu weiten, loszulassen, da wo ich Spannung fühle. In mir ist ein Widerstreit, dass es ja nicht nötig ist zu manipulieren. Ich verunsichere mich selbst im Meditieren.

Du benutzt ein mit sehr negativen Assoziationen besetztes Wort wie manipulieren für das Ausrichten deiner Aufmerksamkeit. In dem Falle wäre alles Gestalten dieser Welt ein Manipulieren. Aber ein heilsames Gestalten mit dem eigenen Geist, ein heilsames Anwenden einer Methode geht immer in die Richtung auf das, was sich ohnehin zeigen würde, wenn wir nicht in den beengenden Mustern unterwegs wären. Wenn du das dann Manipulieren nennst, weil du deine Aufmerksamkeit mit einer Methode richtest oder weil du deine Meditation gestaltest, dann ist das kein Dienst an dir selber, denn du belegst etwas total Sinnvolles und Hilfreiches mit dem Wort Manipulation. Dabei unterstützt du den Geist.

Vorhin habe ich euch angeboten, diese Meditation zu machen mit dem blauen Buddha. Wir haben den Geist ausgerichtet und dann die Beschreibung irgendwann gelassen, und der Geist ruhte einfach. Ich habe euch dann nur aufmerksam gemacht, ah, merkt ihr, vielleicht ruht ihr jetzt gerade ein wenig anders, ein wenig vertrauensvoller als ohne Einsetzen der Methode.

Eigentlich sind alle Dharma-Methoden dafür gedacht, uns in die Richtung zu bringen, was ohnehin ein erwachtes Sein ist. Das ist also keine Manipulation gegen den Strich oder gegen den Willen, sondern voll bewusst lenken wir unsere Aufmerksamkeit dahin, wo es gut tut. Wenn wir das mit dem Wort manipulieren belegen, tun wir uns nichts Gutes.

Du als Ärztin manipulierst die ganze Zeit, aber zum Besten deiner Patienten. Wenn du das nicht tun würdest, würdest du ihrem Wunsch gar nicht entsprechen. Du gestaltest auf heilsame Art und Weise und bist auch für

dich mit deinem eigenen Geist Ärztin. Du bist in dem Sinne Guru. Du bist Ärztin oder Mutter und führst deinen eigenen Geist manchmal mit Hilfe von Methode und geschickter Ausrichtung in eine Richtung, die gut tut und wo du dich dann auch entspannen kannst.

Ich habe immer das Gefühl, ich komme keinen Schritt weiter. Im Mahamudra heißt es doch: Mach einfach auf. Zwischen diesen beiden Dingen komme ich nicht weiter.

Du unterscheidest nicht genug die Frucht des Mahamudra vom Weg des Mahamudra. Du kennst ja den *Ozean des wahren Sinnes*. Die ganzen Unterweisungen zur Geistesruhe und die Kapitel, die Lektion, die sich mit Einsichtsmeditation befasst, sind gespickt voll mit Methoden. Mahamudra ist nicht einfach nur Sosein, das ist die Frucht. Als Weg ist es für die wenigsten geeignet, weil sie sofort abgelenkt sind. Mahamudra zu praktizieren bedeutet nicht, auf Methoden zu verzichten, sondern sobald es möglich ist, auf die Methode zu verzichten.

So wie vorhin, als ich in meiner eigenen Praxis erahnte und vielleicht auch für euch dachte, jetzt keine Erwähnung mehr von diesem blauen Licht und diesem blauen Buddha, die, die folgen konnten, sind jetzt angekommen in einem entspannten, offenen Sein. Jetzt braucht es keine Methode mehr. Diesen Punkt zu erwischen ist das Wichtige. Also nicht mit Atemmeditation weiterzumachen, wenn sie sich erübrigt hat. Nicht mit irgendwas weiterzumachen, wenn der Geist in seine natürliche Öffnung geht, das ist die Kunst.

Ja, danke. Ich glaube, es ist hilfreich, dass ich mir sage, ich brauche noch viele Jahre Methoden. Ja, das ist gut. Ich habe gedacht, dass ich eine Abkürzung nehmen kann.

Ja, und dann gibt es ja auch diese wunderbaren Abkürzungen, die wir erleben. Wir haben ja auch so Erfahrungen, dass es in Gegenwart des Lehrers oder in der Gemeinschaft plötzlich leicht geht, und dann denken wir, in meiner Praxis zu Hause sollte es auch so leicht gehen. Das ist es aber nicht, da brauchen wir vielleicht etwas mehr Methode, bis es sich erübrigt, bis wir über den Berg rüber sind.

Teilnehmer: *An vielen Stellen ist es ja ökologisch eventuell geboten, einzugreifen. Stichwort Rehe im Wald, die Bäume können ohne Eingreifen gar nicht mehr wachsen. Aber wie gehe ich mit dem Punkt nicht töten um? Was sage ich zum Beispiel einem Förster? Ich kann ja nicht sagen, du bist ein Mörder.*

Ja, das ist immer ein Abwägen. Wir dürfen nie die Wildhüter, Förster oder Jäger verteufeln, sondern es geht darum, die guten Lösungen zu finden, die auch langfristig gut sind. Wir sind selber dafür verantwortlich, dass solch ein ökologisches Ungleichgewicht entstanden ist. Jetzt sind wir plötzlich verpflichtet, einzugreifen und Wölfe und Rehe abzuschießen. Allein bei uns im Raitenbacher Wald „müssen“ pro Jahr zwölf Rehe geschossen werden, damit die Population einigermaßen im Gleichgewicht bleibt. Ich bin mir dessen bewusst. Abwägen, wo möchtest du selber stehen, wo gibt es für uns als Gruppe, als Gemeinschaft bessere Lösungen und dann immer in Richtung der Lösung gehen, die weniger Leid verursacht. Niemanden verteufeln.

Wenn zu viel Rehe da sind, werden alle kleinen Bäumchen abgeknabbert und nichts kann nachwachsen. Und die lieben vor allen Dingen die Weißtannen, das ist wie Schlemmer-Eis für die - Zitat unser Förster.

Teilnehmerin: *Eine Frage zu Gampopas Kapitel sechs: Sexuelles Fehlverhalten. Unangemessenes Verhalten seien Verkehr mit Personen von gleichem Geschlecht, mit Eunuchen oder Zwittern. Ist das noch zeitgemäß?*

Nein, das ist nicht mehr zeitgemäß. Das stammt auch nicht aus der Zeit des Buddhas, sondern wurde später eingeführt. Es gab so eine Welle, die kam über Kaschmir, wo sich die Homosexualität über ganz Indien verbreitete, da wurde das irgendwie mit aufgenommen. Das können wir streichen. Ich wäre sehr froh, wenn ich die Stelle in der nächsten Ausgabe des Schmuckes der Befreiung rauskriegen könnte. Ich habe damals, als ich es übersetzt habe, schon eine Fußnote reingeschrieben. Aber es gehört nicht zur ursprünglichen Lehre.

Teilnehmerin: *Was bedeutet es genau, wenn Gampopa sagt, man solle den Lehrer als Buddha betrachten?*

Das bedeutet, dass ich den jetzt unterrichtenden Lehrer als die Gegenwart des Buddhas im Raum betrachte. Gerade habe ich ja nicht das Glück, vor dem historischen Buddha zu sitzen, sondern jetzt gerade gibt mir jemand den Dharma so authentisch wie möglich, und ich setze mich zu diesem Buddha, der durch die jetzt unterrichtende Person hindurch spricht, in Beziehung. Das heißt aber nicht, dass ich ihn auch im Privatleben für einen Buddha halte, sondern nur, dass ich mich so öffne, als wäre der Buddha vor mir. Dann kann ich den größten Segen bekommen. Das ist damit gemeint bei Gampopa.

Teilnehmerin: *Du hast von Selbstverantwortung beim Übergang im Todesprozess gesprochen, dass uns unsere geistigen Eindrücke weitertragen. Wie wirken Wünsche von hohen Meistern für ein Wesen in dieser Situation auf das Geschehen ein?*

Wenn wir schon in unserem Leben große Hingabe gegenüber solchen Meistern und Kräften gehabt haben, kann uns, wenn wir diesen Körper verlassen haben, dadurch, dass wir im Bardo wahrnehmen können, was überall geschieht, also hellhörig, hellsichtig sind und die Gedanken von anderen lesen können, kann uns jeder dieser Wünsche, ob von einfachen oder von verwirklichten Menschen, in dieser Hingabe stimulieren und unglaublich unterstützend sein auf dem Weg, weil unser Geistesstrom davon berührt und inspiriert wird, sodass wir sofort in diese Öffnung gehen, in die lichthafte Natur des Geistes und, und, und. Also der Weg kann sich dadurch sehr, sehr leicht fortsetzen.

Aber es braucht zusätzlich zu den Wünschen - man nennt sie die Haken des Mitgefühls - von unserer Seite aus eine Öse, wo der Haken sozusagen einsetzen kann. Diese Öse ist unsere Hingabe, unser Vertrauen, dass wir uns von diesen Gebeten, von diesen Meditationen, diesen Widmungen, diesen Gesprächen berühren lassen und dass der Geistesstrom sich führen lässt. So funktioniert das mit der Unterstützung im Bardo. Es braucht immer eine Resonanz im Geistesstrom der Person, die gerade verstorben ist.

Teilnehmerin: *Ich möchte mich herzlich bedanken bei allen, die den Mut haben, Fragen zu stellen. Es ist so hilfreich und spannend, mitzuhören, was kommt. - Ich hatte gestern ein wunderbares Erlebnis in der Meditation, dass das Gewahrsein wie das Greifen und Festhalten aus ein und demselben Stoff gewoben sind.*

Gewahrsein und Festhalten, also quasi die Gegenteile.

Das ist ein und dasselbe. Das hat mir so viel Freiheit gegeben, alles einfach zu erleben in diesem Raum.

Das ist so wunderbar. Das war wunderbar. Aber wenn ich mich heute hinsetze, kommt der Wunsch danach...

Es ist heute immer noch so. Heute ist immer noch die Natur des Greifens dieselbe wie die Natur des weiten Gewahrseins, *aber die Erfahrung ist nicht mehr so da.* Die war gestern, das ist Schnee von gestern. Wie wäre es, wenn du jetzt den Frischschnee entdeckst? Das heißt, deine Aufgabe ist jetzt, immer wieder frisch den Blick drauf zu richten, wenn du dich bei einem Greifen beobachtest: Was ist die Natur dieses Ärgers, die Natur dieser Angst, die Natur dieses Begehrens, dass du immer wieder hineinspürst in die Natur von dem, was da passiert. Das ist jetzt deine Aufgabe. Es also immer wieder frisch und neu zu erfahren. Das von gestern ist die Ermutigung, jetzt auch in Zukunft den Blick mehr darauf zu halten. Was sich da anbahnt, was du da erahnst, das ist schlussendlich die Einheit von Samsara und Nirvana. Das wird sich immer mehr in diese Richtung entwickeln.

Teilnehmer: *Ich bewundere das und es inspiriert mich stark, wie du Fragen aufnimmst. Ich würde gerne so eine kleine mechanische Anleitung bekommen, auch für die therapeutische Arbeit, und mehr verstehen, was bei dir im Inneren passiert, während ich dir jetzt diese Frage stelle. Wenn jemand fragt und ich versuche das ganz zu begreifen, kommt so ein Blackout-Moment bei mir, und du legst gleich los, und ich denke, der Hammer, das will ich auch.*

Ich teile das gerne mit euch. Das ist ein langer Prozess, und das geht immer weiter. Ich erinnere mich an ein Gespräch von gestern, wo ich einen Mann, der zu mir kam, zwei, drei Mal missverstanden habe, das passiert auch. Nur dass du das weißt.

Ich erinnere mich zurück an die Zeit, wo ich damals Zuflucht genommen habe, aber ich glaube, mein Bewusstsein war dafür schon so mit neunzehn, zwanzig Jahren geschärft. Ich fühlte mich sehr getrennt von den Menschen und hatte das Gefühl, ich kann andere gar nicht richtig verstehen. Obwohl ich schon als Vierzehn-, Sechzehnjähriger immer wieder Anlaufstelle war für Menschen, die Rat suchten, hatte ich persönlich das Gefühl einer großen Trennung und mich nicht wirklich in andere hineinversetzen zu können. Ich weiß, dass der Wunsch in mir auftauchte, ach, könnte ich doch nur andere besser verstehen und fühlen, dass sich ihr Erleben in mir mehr abbildet, dass diese verflixte Trennung nicht mehr so hart zu spüren ist.

Seither ist mein Lebensweg davon geprägt, aus diesem sehr kopflastigen Sein, in dem ich unterwegs war, aus diesem nicht so verbundenen Sein hinauszufinden in dieses verbundene Sein. Da gibt es keine Tricks und Abkürzungen. Ich glaube, es ist schon mal schön, erstmal dieses Grundwohlwollen zu haben und immer davon auszugehen, dass die Person, die etwas sagt, speziell wenn sie etwas fragt, ein echtes, wichtiges Anliegen hat, und in dem Moment in die Haltung des Nichtwissens zu gehen.

Ein Zwischenschritt in meinem Lernen war - und ihr merkt, dass ich das manchmal auch tue, weil ich mich vergewissern will - die Frage, das Anliegen dann mit etwas anderen Worten so ausdrücken zu können, dass die Person sagt, ja genau, so fühle ich mich verstanden. Zum Beispiel vorhin bei der Teilnehmerin hatte ich zwar zu einer Antwort angesetzt, aber sie hat das Wort manipulieren etwas anders gebraucht, und ich lag etwas daneben. Das hat sie dann im Nachsatz noch genauer erklärt, und dann waren wir besser auf dem

Punkt. Aber diese Bereitschaft, wohlwollend anzunehmen, da ist ein echtes Anliegen.

Ich versuche, alles, was die Person sagt, im eigenen Erleben zu spüren. Ich mache mich ganz frei und erlaube, dass die volle Resonanz entsteht, sodass ich das Gefühl habe, zu erleben, wovon die andere Person spricht. Da spielen natürlich Gewohnheitsmuster eine Rolle. Wenn ich in dem Bereich stark aktive Muster habe, bildet sich das nicht so gut ab. Wenn ich in dem Bereich nicht mehr so viele Dinge zu bearbeiten habe, kann sich das relativ gut abbilden. Es braucht dann aber immer noch - das wäre dann der sorgfältige Prozess - ein Nachfragen: Habe ich dich richtig verstanden, geht es darum? Ich kürze das oft ab und gebe direkt die Antwort. Aber eigentlich sollte ich fragen: Ist das dein Anliegen, habe ich dich richtig verstanden?

Eigentlich kann sich alles in uns abbilden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass auch nur ein wenig von einem emotionalen Erleben in mir schon mal entdeckt zu haben, mir ganze Welten eröffnet, um erahnen zu können, wie es ist, wenn dieses Erleben stärker wird. Also dass sich potentiell jegliches Erleben in unserem Geistesstrom zeigen kann, aber vor allen Dingen das, wo wir schon mal ganz bewusst unterwegs waren. Das heißt, wenn du viel meditiert hast und offen für deine Emotionen bist, kennst du eine große Bandbreite von emotionalen Zuständen, obwohl wir nicht alles erlebt haben. Wenn jemand zu mir kommt mit einer ganz starken, spezifischen Emotion und ich habe nur ein bisschen davon erlebt, hilft dieses Bisschen mir, um mich hinein fühlen zu können.

Meine Lehrer haben immer gesagt, dass wir eigentlich schon alle sechs Daseinsbereiche, von den krassesten Höllen bis zu den tollsten Himmeln, alles schon mal erlebt haben. Wenn wir uns tief entspannen, dann können wir hineinfinden in solch eine Resonanz mit allem, was uns begegnet. Das ist mal die Voraussetzung dafür, um die Frage erspüren zu können.

Und woher kommt dann die Antwort? Die Antwort kommt in der Resonanz auf die Frage, wenn sich das Erleben in mir abbildet, und zwar erst, wenn die Person aufgehört hat zu sprechen, das findet nicht vorher statt. Ich bleibe völlig ohne Antwort die ganze Zeit, solange die Person spricht. Erst wenn sie fertig gesprochen hat, tue ich so - und das geht dann sehr schnell, auch kraft der Erfahrung, klar - als wäre ich selber in der Situation, das hat sich ja in mir schon abgebildet. Und dann wende ich den Dharma in dieser Situation an, also alles, was ich so kenne. Daraus ergibt sich die Antwort, was hilfreich sein könnte. Ich merke dann manchmal in mir, oh, ich könnte auf zwei, drei, vier verschiedene Arten mit dieser Situation umgehen und versuche zu spüren, was denn wohl das Naheliegendste für die Person ist, die die Frage stellt.

Manchmal antworte ich euch, ja, ich könnte dir auf dieser Ebene begegnen, aber ich meine, du stellst die Frage auf einer viel essentielleren oder subtileren Ebene, und ich wähle dann die subtilere Ebene, um die Antwort zu geben. Manchmal bin ich ganz auf der ersten, oberflächlichen Ebene. Das ist gesprochen aus dem Anwenden des Dharmas oder all dessen, was ich als hilfreich empfinde, so als ob ich in der Haut des anderen stecken würde. Dadurch dass sich das jetzt viele tausend Male wiederholt hat, weil ich schon mein ganzes Leben damit verbringe, Fragen zu beantworten, geht das manchmal sehr schnell, und der Prozentsatz der verkehrten, also der Antworten, die daneben gehen, hat sich etwas reduziert. Aber es kommt noch vor.

Ich war aber auch oft Zeuge von Interaktionen zwischen Lehrenden und Schülern, wo ich sehr deutlich sah, wie die Interaktionen aneinander vorbeigingen. Der kulturelle Unterschied spielt eine Rolle, und auch, wie festgefahren die unterrichtende Person in ihren Anschauungen, in ihrer Sicht der Dinge war oder wieviel Geschmeidigkeit hingegen da war. Manchmal sah ich gelungene Interaktionen, die sind für mich sehr hilfreich und sehr instruktiv gewesen.

Das allerletzte ist, ich war ein notorischer Frager. Ich habe immer Fragen gehabt und hatte mit Gendün Rinpoche eine Abmachung, dass ich immer erst alle anderen reden und fragen lasse, und dann wandte er sich mir zu: Na, und was? Dann stellte ich als Letzter meine immer noch vorhandenen Fragen. Wir hatten noch eine zweite Abmachung, aber nur solange ich im Wald meditierte: Er ging nie fort, ohne mir alle meine Fragen beantwortet zu haben. Als er dann seinen Körper verließ, hatte ich deswegen jahrelang das Gefühl, keine Fragen zu haben, weil ich sie alle gestellt hatte und er sich auch die Zeit genommen hatte, sie alle zu beantworten.

Ich durfte in den letzten Jahren seines Lebens ganz oft privat zu ihm hin und konnte ihm weitere Fragen stellen, die sich in den letzten drei Jahren seines Lebens bei mir noch so ergeben hatten. Das sind so die ganzen Geheimnisse und die ausführliche Antwort auf deine Frage. *Sehr inspirierend. Danke schön.*

Teilnehmerin: Zum Zeckenthema: *Es hat bei mir viel Schmerz ausgelöst, wenn ich eine Zecke töten musste. Was mir weh tut, ist das Gefühl, ich muss die Zecke zu einem Schädling verdinglichen, um sie beseitigen zu können. Der heilsame Prozess war, zu sagen, ich behandle diesen Schädling mit Respekt und Liebe, auch*

wenn ich sie töten muss und begleite sie dann mit Wunschgebeten. Das fühlte sich für mich integrierter an. Die Gewalt, die ich mir selber angetan habe durch diese Trennung zwischen mir und dem anderen Lebewesen nimmt dadurch enorm ab. Vielleicht hilft das ja.

Das ist genau der fehlende Teil meiner Antwort vorhin gewesen. Vielen Dank. Darum geht es genau, nicht in diese Trennung zu gehen, dieses Lebewesen als wirklich willkommen auf diesem Planeten zu sehen. Es gibt ein Risiko mit der Übertragung von Enzephalitis oder Meningitis, und wir schützen uns davor, aber wir machen Gebete. Ich wiederhole nur nochmal das, was du schon gesagt hast, das war genau der fehlende Teil.

Teilnehmerin: *Gestern habe ich zum ersten Mal von den vier Triebflüssen gehört: Was treibt da?*

Muss da was sein, was treibt? Gibt es im Fluss etwas, was den Fluss runterschiebt? *Das Gefälle.* Genau, da ist ein Gefälle, aber nicht jemand oder etwas. Es fließt einfach. Die klassisch-buddhistische Antwort wäre, eigentlich treibt uns die Unwissenheit. Aber die Unwissenheit ist auch kein Ding, es ist nur die Abwesenheit von Gewahrsein.

Diese beiden ersten Triebflüsse des Existieren-Wollens und Nicht-Existieren-Wollens werden angetrieben von dem Nichtwissen darum, wie Leben ist. Wir sind nicht gewahr, dass man Leben nicht als Existenz und Nicht-Existenz beschreiben kann. Das ist dieses mangelnde Gewahrsein, was uns dann entweder nach dem Strohalm der Existenz greifen lässt oder nach dem Versprechen der Nicht-Existenz, das ist dahinter.

Der dritte Triebfluss, das Streben nach Sinneseindrücken, nach Sinnesfreuden, ist eigentlich eine Ausformulierung des Strebens nach Existenz. Mit jeder Sinneserfahrung, ohne dass ich mir dessen bewusst bin, mit allem, was meine Sinne erleben, insbesondere das Denken als Sinneserfahrung, erlebe ich eine feine Bestätigung, dass es mich gibt, weil ich im Austausch bin. Offenbar scheine ich das zu brauchen. Das ist mangelndes Gewahrsein darüber, dass es in der Tiefe gar keine Bestätigung dieser Existenz braucht.

Hinter dem Triebfluss des Nicht-Gewahrsein-Wollens steckt ebenfalls mangelndes Gewahrsein, weil ich denke, all das, was ich wahrnehmen, sehen, hören, fühlen könnte, das könnte mich unglücklich machen, das könnte mich bedrängen, das könnte mich überfluten. Dahinter steckt das mangelnde Gewahrsein von der wahren Natur der Erscheinungen. Deswegen schütze ich mich vor den Geistesbewegungen.

Überall haben wir ein Phänomen, dass diese Triebflüsse, diese *Undercurrents*, diese Strömungen, eigentlich zu einer Objektfixierung in Richtung auf Existenz oder Nicht-Existenz oder Sinneserfahrung oder Nicht-Sinneserfahrung führen, weil die wahre Natur des Seins nicht erkannt wird.

Teilnehmer: *Ist meine Buddhanatur die gleiche wie die von Buddha oder ist es dieselbe? Also gibt es ein Kontinuum dieser Buddhanatur oder eine Abgrenzung? Wenn jetzt der Buddha aus der Reinkarnation aussteigt, gibt es seine Buddhanatur dann immer noch?*

Ja, ihr habt da schön fein hingeschaut. Es ist nicht einfach, die Antwort zu geben. Lasst uns mal da anfangen, wo ich nicht weiter erklärt habe. Ich habe nicht so viel dazu gesagt. In unserer Buddhanatur sind wir uns alle gleich. Die Buddhanatur ist nicht individuell verschieden, und sie ist nicht abgegrenzt. Die Buddhanatur von mir und deine Buddhanatur, die Grundnatur des Seins, da sind keine Grenzen, weil es Teil der Buddhanatur ist, völlig offen zu sein, ohne Mittelpunkt und Grenzen. Das ist dieses Gewahren in völliger Weite.

Wenn wir dann ein bisschen weiter studieren, heißt es, ja, sie sind nicht getrennt, aber sie sind auch nicht eins. Es handelt sich nicht um ein Ding, von dem wir sagen könnten, das wäre eins. Wir haben alle die eine universelle Buddhanatur. Was wir als Buddhanatur beschreiben, ist nicht etwas Existierendes, sondern es ist die wahre Natur unseres Erlebens. Ihr wird keine Existenz zugeschrieben über das Erleben hinaus. Wenn das Erleben irgendwann mal aufhören würde, würde auch die wahre Natur des Erlebens verlöschen.

Das heißt nicht, dass die Buddhanatur des Buddhas verloren gegangen ist, sondern das, was wir damit beschreiben wollen - nämlich, dass die Grundnatur des Erlebens offen, dynamisch, nicht fassbar und trotzdem völlig klar und perfekt in sich ist, diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins - das erübrigt sich, weil keine Grundnatur von einem Erleben mehr zu beschreiben ist. Da hat der Buddha immer gesagt, bitte lasst uns keine Spekulationen darüber anstellen, was passiert, wenn das erwachte Gewahrsein noch weiter darüber hinausgeht. Das ist eine der Fragen, auf die der Buddha nicht antworten möchte, weil das absolut den Fassungsbereich der Sprache übersteigt.

Bis hierhin kann ich euch das so referieren, was ich zu diesen Fragen gelernt habe, und dann hört es auf. Aber weder getrennt noch eins ist die Antwort.

VII. Wie wir lernen - die vier Arten von Gurus

Tag 5, 16:00 Teil 1, Audio 22

Das Thema heute Nachmittag ist die Fortsetzung von heute Vormittag. Es geht um die vier Arten der Gurus, es geht darum, wie wir eigentlich lernen. Diese Unterweisung findet sich im *Ozean des wahren Sinnes* in den Erklärungen nach dem Guru-Yoga, wo der neunte Karmapa erklärt, was für Gurus wir eigentlich haben. Heute Vormittag ging es um die *Kalyāṇamitras*, die spirituellen Freunde, das Wort Guru taucht da nicht auf. Guru taucht auf, sobald wir in den Kontext der tantrischen Unterweisung gehen - im Vajrayana und auch in der Mahamudra-Praxis. In Tibet war das alles der Lama, Lama ist die Übersetzung von Guru.

Guru bedeutet etwas, was Gewicht hat, Guru bedeutet schwer, gewichtig. Ein Guru ist eine Person, deren Wort, deren Rat, deren Hinweise Gewicht haben. Bei den vier Arten von Gurus in Lektion sechzehn bis neunzehn im *Ozean des wahren Sinnes* geht es um die Bedingungen zu erwachen.

Als ich das kennenlernte, hat mir das so, so gutgetan. Wenn wir Guru hören, denken wir meist an den äußeren Guru, an die erste Bedeutung von Guru - ein Mensch, eine Person mit einer Übertragungslinie, einer Verwirklichung, einem Wissen, und wir können an diesem menschlichen Guru mit einer Linie andocken. Die Begegnung mit diesen vier Gurus erhellt genau, wie wir lernen können und wie sich auch der Weg mit dem äußeren Guru vollzieht, worum es eigentlich geht. Ich sage sie euch kurz, und dann erkläre ich es.

Wir haben den menschlichen Guru mit einer Linie. Wir haben, was man auf Tibetisch den Pedja-Lama nennt, den Guru der Texte, also der Dharma-Übertragung, den Guru der Worte. Dann den Guru der Situationen oder der Elemente, eigentlich ist das ganze Leben damit gemeint. Und den Guru der Natur des Geistes. Diese vier Gurus.

Ihr merkt schon allein an der Aufzählung, dass sich das enorm weitet. Das ist nicht nur eine Person als Guru, sondern da sind auch die ganzen Schriften, da ist die mündliche Übertragung, gehört oder geschrieben. Da ist das Leben einbezogen, was immer eine Kombination der verschiedenen Elemente ist, deswegen wird das so genannt, der Guru der Situationen oder des Lebens. Und dann schlussendlich das Eintreten in den innersten Guru, den Guru des eigenen Geistes, der Natur des eigenen Geistes. Das ist die Buddhanatur, wenn sie sich dann ganz zeigt. Da wollen wir hin.

Der menschliche Guru mit einer Linie: Die spirituellen Freunde mit der Kompetenz, uns wirklich in unserer Arbeit mit dem Geist zu führen, könnte man Lama oder Guru nennen. Gendün Rinpoche sagte uns wiederholt, die Aufgabe des äußeren Lamas sei, die Schüler mit dem inneren Lama vertraut zu machen. Wenn sie mit dem inneren Lama, also mit der Natur des Geistes, ganz vertraut sind, dann können sie den äußeren Lama verlassen, dann können sie in die Welt hinausziehen. Dann sind sie flügge, dann können sie fliegen. Alles andere lernen sie in diesen Bewegungen, wenn sie in die Situationen hineingehen und darin den Guru der Natur des eigenen Geistes entdecken.

Der Guru der mündlichen Übertragungen, der Texte, der Worte, unterstützt die Arbeit des spirituellen Freundes, also des äußeren Gurus. Der äußere Guru kann uns gar nicht alles erklären, das geht gar nicht. Der braucht unbedingt, dass wir auch die Möglichkeit haben, in Abwesenheit des Gurus mal mit einem Text zu arbeiten, heutzutage uns mit einem Audio, mit einem Buch zu befassen.

Früher, als diese Unterweisungen geschrieben wurden, waren Texte etwas ganz, ganz Kostbares. Gendün Rinpoche hat jeden einzelnen Text für sein Drei-Jahres-Retreat - und alle anderen Retreatler haben es genauso gemacht - mit der Hand abgeschrieben. Es gab für sie keine Reispapiertexte, das war alles so kostbar. Sie haben jeden Text persönlich abgeschrieben und den Schatz im Gepäck mit sich getragen. Wenn sie dann später auf Wanderschaft gingen, waren diese kostbaren Texte mit dabei, das war der Guru der Texte auf dem Rücken. Das waren die wesentlichen Unterweisungen und die wesentlichen Praktiken.

Wir sind in einer Luxuszeit, was das angeht. Wir können diesen Luxus gar nicht mehr schätzen, weil es so selbstverständlich geworden ist. Ich habe den ganzen Kangyur und Tengyur und den ganzen Pali-Kanon in meinem Computer dabei. Das ist gar kein Problem, alles mit dabei, und nichts davon habe ich selbst getippt. Unglaublich, was wir jetzt für Möglichkeiten haben, aber gleichzeitig fehlt uns manchmal die Wertschätzung für das, was wir da entdecken können.

Der Guru der Situationen: Wir beginnen Situationen, wir beginnen das Leben zu lesen. Wir lernen es wie zu lesen in einem Buch von Instruktionen. Die Situationen enthüllen sich uns als Wegweiser, als die wichtigsten Gurus auf dem Weg. Glück und Leiden, Hitze und Kälte, Zusammenkommen und Trennung, alles Mögliche, alle Situationen, alles, was so passiert. Wir beginnen mit Hilfe der persönlich erhaltenen

Unterweisungen und der dank der persönlichen Unterweisungen verstandenen schriftlichen Unterweisungen in den Situationen Aspekte zu entdecken, die für uns ganz wichtig sind, die auf etwas hinweisen. Wir beginnen, mehr zu verstehen.

In einer Situation, wo wir eigentlich ärgerlich werden, entdecken wir, dass da so viel drin ist, was wir lernen können. Ganz einfach. Wir beginnen, jede Situation, die auftaucht, speziell natürlich auch die schwierigen, so zu sehen, dass wir sagen, der Guru ist zu Besuch, gerade ist wieder der Guru zu Besuch gewesen. Er hat gerade mal wieder eine Wasserleitung gekappt. Was auch immer, er kommt halt zu Besuch, es ist immer wieder was los.

Aber auch die angenehmen, die freudigen Situationen, auch da unterrichtet uns der Guru des Lebens durch die Situation, wie wir Freude erleben können, wie wir genießen können, ohne ins Anhaften zu kommen. Eine unglaubliche Herausforderung, und schön, das lernen zu können. Wie geht das, ein freudiges Leben zu leben, ohne es dann festhalten zu wollen? Also es geht in alle Bereiche.

Der Guru der Natur des eigenen Geistes: Schlussendlich zeigt sich in all dem, was wir da erleben, die Natur des eigenen Geistes als die eigentliche Natur der fünf Elemente, mit denen in der tibetischen Tradition gearbeitet wird.

Ich beginne bei der Erklärung mit dem Element Erde, das stabilisierende Element, das ganz Verlässliche. Das ist die immer gleiche, nicht fassbare, leere Natur aller Phänomene.

Das fließende Wasserelement ist die Kohäsion, das ist die kontinuierliche Präsenz des Gewahrseins. Gewahrsein ist ununterbrochen und fließt unbehindert von einer Situation zur nächsten.

Das Feuerelement ist gleichzeitig das Lichtelement. Es ist die Lebendigkeit des Erlebens in jeder Situation. Alles ist so unglaublich lebendig, klar, präzise, kann so fein nuanciert wahrgenommen werden.

Das Windelement ist, dass sich Dinge ständig neu gestalten, dass wir an einer ständigen Bewegung teilhaben, mitgestalten, wo es aber auch gar nichts gibt, was jemals still steht. Das ist das Windelement.

All das ist Teil des Spiels im Raum der Phänomene, das Raumelement. All das löst sich immer wieder in seine eigene Grundnatur der Weite und des Raumes auf.

Ich gehe gleich nochmal durch diese vier Gurus durch, einfach um euch auf den Geschmack zu bringen, wie Lernen stattfindet. Wie lernen wir? Wir hatten in den bisherigen Beschreibungen sehr stark den Akzent auf dem Lernen durch Vorbild. Dieses inspirierte Vertrauen, was dann entsteht, dieses strebende, seh nende Vertrauen - genau da möchte ich lang. Dann das Umsetzen davon, bis wir zur Gewissheit kommen, zu diesem überzeugten Vertrauen. Die Begegnung mit so einer Person, die uns solch eine Inspiration sein kann und die so viel Vertrauen bei uns auslöst, ist sehr wichtig auf dem Weg. Es können mehrere solche Personen, viele sogar sein, aber alleine könnten sie uns den Weg nicht zeigen. Sie brauchen das Leben.

Die Zeit reicht auch nicht aus, um uns den Weisheitsschatz einer ganzen Tradition im persönlichen Gespräch weiterzugeben. Dazu braucht es auch Unterstützung durch die Texte, die auch für den Guru, für die unterrichtende Person eine Referenz sind und worauf sich sowohl Schüler wie Lehrer beziehen können, weil die durch die Generationen hindurch weitergegeben werden.

Ich beziehe mich hier ganz oft auf diesen Text aus dem zwölften Jahrhundert, der passt auf, dass ich nicht vom Weg abweiche. Das ist der Guru der Texte, an dem ich mich orientiere. Ich darf improvisieren, aber ihr dürft mich auch immer wieder zurückfragen: Und was sagt die Tradition und was ist der Weisheitsschatz? Dann kann man bei manchem sagen, ja, das ist vielleicht jetzt nicht mehr aktuell, aber das meiste, neunundneunzig Prozent, sind heute noch so aktuell wie damals. Das geht zurück bis in die Texte des Pali-Kanons, bis in die frühesten Texte, die so aufgeschrieben wurden, in die mündliche Übertragung.

Wir leben in der buddhistischen Tradition ganz stark in dem Bewusstsein, dass wir als Unterrichtende heutzutage zwar völlig die Freiheit haben zu improvisieren, aber es ist wichtig, dass es in Harmonie mit der tiefen Weisheit ist, wie sie uns aus der mündlichen Übertragung und aus den Texten entgegenkommt. Da findet der Rückbezug statt, um nicht in so einen Selfmade-Dharma hineinzukommen, etwas, was ich jetzt gerade gut finde, wo ich vielleicht ein paar Erfahrungen gesammelt habe, aber was nicht den Test der zweieinhalb Jahrtausende der Praxis bestanden hat. In letzter Zeit, in den letzten Jahrzehnten, sind viele solche Richtungen entstanden. Das heißt auch nicht, dass sie irgendwie schlecht wären, nur haben sie den Test noch nicht bestanden. Es ist noch nicht sicher, ob sie wirklich zum vollkommenen Erwachen führen. Sie haben noch nicht viele solche Wesen wie Gendün Rinpoche hervorgebracht. Das ist noch nicht sichtbar,

obwohl es gute Ansätze sind.

Dieses Sich-verlassen-Können auf etwas, was dann immer wieder die Rückbesinnung ist. Ihr merkt das ja bei mir, ich kann gut frei reden, aber ich habe es sehr, sehr gerne, wenn ihr auch überprüfen könnt, wenn ich euch bei früheren Unterweisungen oder bei den Mondstrahlen den Text mit nach Hause geben kann, und ich weiß, ihr habt den Text von einem Meister in der Hand, der den Weg wirklich bis zum Ende gegangen ist. Das ist eine Garantie für mich, dass es gut kommt, dass ich euch nicht irgendwas erzähle und dann dafür verantwortlich bin, dass ihr in Sackgassen landet. Ihr könnt es direkt überprüfen mit etwas, was den Test der Zeit bestanden hat. Wir arbeiten ja nur mit Texten, die von ganz, ganz vielen verwirklichten Praktizierenden gepriesen werden, also nicht mit irgendwelchen Randerscheinungen. Das ist der Guru der Texte.

Also wir haben die persönlichen Begegnungen in den Unterweisungen mit Praktizierenden, die ein bisschen vor uns auf dem Weg sind. Deren Unterweisungen öffnen uns die Augen. Dann können wir zuhause sogar noch nachlesen, das kriegt dann nochmal ein bisschen Struktur, vielleicht mehr Weite oder mehr Tiefe. Wir können immer wieder den Weg zwischen dem Gehörten und dem Gelesenen und der eigenen Erfahrung gehen. Das ist der Weg, wie wir mit den ersten beiden Gurus arbeiten.

Wenn ich sage Erfahrung, dann ist das schon der dritte Guru, der Guru der verschiedenen Lebenssituationen. Das heißt im Text der Guru der Elemente. Was ist damit gemeint? Der Guru der Elemente bedeutet zum Beispiel dieser Körper, der ist aus diesen elementaren Prinzipien entstanden. Da gibt es die Qualität der Festigkeit, das, was wir das Erdelement im Körper nennen. Es gibt das Element der Kohäsion, des Zusammenhalts, das Wasserelement. Es gibt die Temperatur, die Bewegung der Temperatur, in der Verdauung, in ganz vielen Aspekten, auch zum Beispiel die Fähigkeit des Auges zu sehen oder des Ohres zu hören, das ist Feuerelement. Es gibt das Windelement in den Pulsationen, im Fließen der Säfte, der Herzschlag, die Nervenimpulse. Und alles braucht Raum, um sich überhaupt zeigen zu können.

So ist allein schon der Körper ein Ausdruck der fünf Elemente. Das könnten wir jetzt übertragen: In jedem Objekt, was wir anfassen, kombinieren sich Erdelement, die Festigkeit, mit der Kohäsion, dem Wasserelement. Wenn die Feuchtigkeit ganz entfällt, dann zerbröselt alles. Es braucht eine gewisse Restfeuchtigkeit. Die Temperatur muss im Gleichgewicht sein. Wenn sie zu stark wird, verbrennt das Objekt. Natürlich sind die Teilchen in Bewegung, das ist ja kein bewegungsloses Objekt, sondern die Elementarteilchen sind in ständiger Bewegung, was unter anderem den Staub erzeugt. Alles zerfällt, alles ist in Bewegung und alles braucht Raum, um sich überhaupt formen zu können.

Also Körper, äußere Objekte, die Situationen und auch Emotionen sind Ausdruck dieser selben fünf Elemente auf etwas andere Art. Wir wissen, dass zum Beispiel Ärger, Begierde, Stolz, Angst bestimmte elementare Qualitäten haben. Man kann sie verschieden zuordnen. Ich möchte das nicht überstrapazieren, aber wir bemerken in unserem Erleben das Spiel der Elemente. Ich werde es mal ein bisschen einfacher machen: Wenn die Schwere dominiert, werde ich dumpf. Wenn Wind dominiert, werde ich aufgeregt. Wenn Hitze dominiert, werde ich heiß und viel zu sehr angeregt. Wenn Kälte dominiert, wird es innerlich wie frostig. Raum ist Weite oder Enge, und das Wasserelement ist das strömende Erleben, was immer wieder blockiert wird durch Momente des Greifens, der Fixierung, der Identifikation.

Ich könnte das jetzt noch weiter ausführen, das mache ich ja gelegentlich auch, ist aber heute nicht das Anliegen. Wichtig ist mir im Moment nur, dass ihr versteht, warum der Guru aller Situationen Guru der Elemente genannt wird. Nämlich weil alle Situationen durch das Spiel der Elemente geprägt sind und weil sich diese Elemente der Weite, Beständigkeit, Kohäsion, Bewegung und der Lichthaftigkeit, diese Grundprinzipien des Seins auch in der Natur des Geistes wiederfinden.

Jetzt aber das Wichtigere für uns: Wenn wir nur den menschlichen Guru hätten und nur den Guru der Bücher, aber keine Situationen erleben würden, woran würden wir eigentlich lernen? Das geht doch gar nicht. Wir brauchen herausfordernde Situationen, wir brauchen das Leben. Im Leben erinnern wir uns dann hin und wieder an das, was der äußere Guru gesagt hat. Wir blicken mit neuen Augen auf das Leben, mit einer Sicht, die sich uns eröffnet, weil wir auch die Texte studiert haben. Wir blicken dann anders, wir sehen ein bisschen anders. Wir beginnen Neues zu entdecken in den Situationen, was wir vorher nicht entdeckt haben, und dann kommt es zu Aha-Erlebnissen.

Jedes Mal, wenn sich etwas löst, beginnen wir, den Dharma zu verstehen, ein bisschen die Natur des Geistes zu verstehen. Eigentlich enthüllt sich uns der Guru der Natur des Geistes nicht erst im Moment des Erwachens, sondern das schimmert sukzessive durch.

Immer wenn wir merken, eben war noch Leid, jetzt kann ich schon wieder lachen, wo ist das Leid hin? Da

merken wir, oh, es hat keine Substanz. Wir haben etwas über den Geist gelernt. Eben war Angst, völlige Enge, hineingefühlt, nicht gefunden, erstaunliche Weitung. Okay, wieder was gelernt. Obwohl es noch nicht die durchdringende Einsicht ist, bemerken wir Zusammenhänge. Wir merken zum Beispiel, was es mit uns macht, wenn wir etwas müde sind, wenn wir uns aufrichten und die Augen öffnen, wir merken, wie das Bewusstsein klarer wird. Wir lernen etwas über den Geist in Zusammenhang mit einer bestimmten Aufmerksamkeit auf die Sinneserfahrungen, Öffnen der Augen, Aufrichten des Körpers. Wir bemerken Zusammenhänge. Wir lernen Dharma. Wir lernen die Gesetzmäßigkeiten des Seins kennen. Und das nur, weil wir das Leben selbst, das, was uns das Leben so bietet, als unsere Praxis nutzen.

Wir sind mit dem Guru des Lebens auf Reise. Wir sind unterwegs. Mit dem Guru des Körpers, mit dem Guru der äußeren Situationen, mit dem Guru der inneren Emotionen, mit dem Guru von Problemen, mit dem Guru von Glückszuständen - das lässt sich dann alles als Besuch des äußeren Gurus entdecken, als ob der äußere Guru anklopfen würde. Es kommt ein Kopfschmerz, es kommt eine Krankheit, als würde der Guru anklopfen und sagen, na, wie gehst du jetzt mit der Situation um? Da ist keiner dahinter, da ist kein Guru in den Situationen, der anklopft. Wir nehmen sie aber so. Das ist eine sehr hilfreiche Haltung, weil wir plötzlich beginnen, die Situation nicht mehr abzulehnen, sondern als Lernerfahrung anzunehmen.

Normalerweise wird das Lernen dadurch verhindert, dass wir Situationen gar nicht erst an uns rankommen lassen, uns nicht für sie öffnen, sondern versuchen sie zu vermeiden, zu verhindern. Jetzt nehmen wir die Situation an. Und was machen wir? Wir spüren hin, und das Wichtigste ist wohl - wo wird es gerade eng? Wo entsteht gerade Stress? Dort gibt es was zu lernen. Genau dort, wo jetzt gerade Stress entsteht, da ist Dukkha, da gibt es Ursachen für das Dukkha, und es gibt ein Ende von Dukkha. Da ist Leid, da gibt es Ursachen für Leid und da ist die Möglichkeit, aus diesem unnötigen Leid auszusteigen.

Eigentlich unterrichtet uns das Leben durch Stress. Es gibt Biologen, die auch so systemische Beschreibungen aufgestellt haben, wo sie das genauso erklären, dass Leben, Gestaltungsprozesse, wie Pflanzen wachsen, wie Kinder sich entwickeln, dass sich das an diesem Umgang mit Stressfaktoren orientiert.

Das gilt für den Weg des Erwachens genauso. Dort, wo kein Dukkha entsteht, wo kein Stress entsteht, laufen die Prozesse, soweit das unser Bewusstsein mitkriegt, harmonisch. Es gibt keine Meldungen ins Bewusstsein, dass etwas nicht im Lot wäre. Es ist so weit in Ordnung, es braucht deswegen auch erstmal keine zusätzliche Aufmerksamkeit.

Da wo wir nicht in Harmonie sind, da wo wir nicht im Fluss sind, in Harmonie mit den Elementen, mit dem, wie die Elemente fließen, da wo Stress im Getriebe ist, da braucht es Aufmerksamkeit. Und das machen wir. Stress im Kniegelenk, also strecke ich das Bein aus. Hunger, also esse ich etwas. Stress im emotionalen Erleben, ich versuche irgendwie, Lösungen dafür zu finden. Lösungen für meine Angst, Lösungen für mein Bedürfnis, geliebt zu werden und zu lieben.

Das Lernen durchs Leben ist eigentlich damit verbunden, dass das, was von selbst läuft, was keine so große Meldung ins Bewusstsein schickt, auch nicht viel Aufmerksamkeit von uns kriegt. Aufmerksamkeit bekommt das: Oh, da zieht es, na, dann setze ich mich vielleicht woanders hin. Wenn jemand spricht, geht alles so durch, was ich verstehe. Was hat er jetzt gesagt, was war das? Das, was ich nicht verstehe, kriegt besondere Aufmerksamkeit. Es ist für einen Moment ein Nicht-Verstehen da, es geht nicht so leicht, und deswegen kriegt es besondere Aufmerksamkeit. Etwas erregt unseren Widerspruch.

Aber auch die Dinge, die unseren ausdrücklichen Zuspruch bekommen, kriegen unsere Aufmerksamkeit. So sind auch Glückssituationen Lernsituationen. Glückssituationen bekommen nämlich auch sehr viel Aufmerksamkeit von uns und lösen unter Umständen ein ziemliches Greifen danach aus. Wir möchten nicht, dass sie vorbeigehen. Wir werden schon unruhig, während sie noch bestehen, weil wir Angst haben, es könnte bald vorbei sein. Stress im Glück. Obwohl es eigentlich eine freudige Situation ist, ist sie nicht einfach nur harmonisch. In der Freude kommt bereits etwas hinein: Obwohl es eigentlich ein ganz schönes Zusammensein ist, kommt ein bisschen Angst rein, dass sich das nicht wiederholen könnte, oder die Sorge, dass es zu schnell vorbei ist, oder plötzlich kriege ich mitten in der entspannten Situation die Angst, wenn ich jetzt etwas falsch mache - alles Mögliche, was die Muster so an Stress produzieren. Und genau die kriegen dann unsere Aufmerksamkeit. Da gilt es dann wieder, weiter zu lernen.

Schließlich wird unser Radar für Stress so fein, dass wir sogar schon das innere Positionieren als ein vermeintliches Ich im Unterschied zum anderen als feinen Stress erleben. Zum Beispiel in der Liebesbeziehung, wo alles fließt: In diesem Ich-liebe-dich ist schon wieder dieses Ich gegenüber dem Du,

und wir merken, wenn ich wirklich im Leben bin, kommt das gar nicht, dann ist gar nicht dieses Greifen da. Wir werden immer feiner.

Vor allen Dingen in der Meditation merken wir sehr fein, wie das Beobachten ein subtiler Kontrollversuch ist. Wie dieses ständige Beobachten dessen, ob in der Meditation alles richtig läuft, Ausdruck von einer kaum wahrzunehmenden Angst ist, die eine Kontrolle auslöst. Und dann merken wir, dass wir manchmal frei sind von dieser Kontrolle und diesem unnötigen Uns-über-die-Schulter-Schauen, diesem Beobachten.

So geht die Reise mit dem Leben, mit den verschiedenen Situationen, vom offenkundigen Stress in den Stress mit eigentlich freudigen Situationen, wo wir deutlich entspannter sind, bis hin zu den ganz neutralen Situationen, wo normalerweise niemand auf die Idee kommen würde, dass wir da auch noch was lernen könnten. Tatsächlich lernen wir bis in die subtilsten Bereiche hinein, immer entspannter, immer freier, immer offener, immer gelöster zu sein im Vertrauen in die Grundnatur des Seins.

Das würden wir als so feine Praxis kaum hinkriegen, ohne dass wir darauf durch Menschen von außen, durch menschliche Gurus aufmerksam gemacht werden und in den Texten auch noch weitere Nahrung dafür bekommen, damit arbeiten zu können. Nehmt die Audios mit dazu und all das, was wir heute zur Verfügung haben, wodurch der Weisheitsschatz der Menschheit zu uns kommt. Wenn wir das alles nicht hätten, wenn wir keine Personen hätten, die uns aufmerksam machen würden, dann müssten wir den ganzen Weg selbst finden. Das traue ich mir nicht zu. Dann würde es echt lange dauern.

Aber durch dieses Angestupst-Werden und dann noch nachlesen können und dann in die Erfahrung gehen und austesten und wieder zurück in die Unterweisung und wieder austesten und gucken, was passt und was stimmt und was nicht stimmt - in dieser spannenden Begegnung dieser drei ersten Gurus lernen wir mit der Zeit den Geist kennen. Geist bedeutet hier, wir lernen das Leben kennen. Geist und Leben sind nicht zwei verschiedene Dinge, wenn wir den Geist kennen, wissen wir, wie das Leben funktioniert.

Alles Erleben, also das, was ich mein Leben nenne, dein Leben und so weiter, findet ja als ein geistiges Erleben statt. Wenn ich die Dynamiken des Erlebens verstehe, zeigt sich, wie es sich frei lebt und wie man unfrei lebt, wie es sich in dieser Gelöstheit lebt und wie es sich im Leid lebt und welche Gesetzmäßigkeiten da im Hintergrund wirken. Das ist das allmähliche Vertraut-Werden mit der Natur des Lebens, mit den Dynamiken und Gesetzmäßigkeiten des Lebens.

Dann kommt es zwischendurch zu Momenten, wo wir uns völlig gelöst fühlen und keine Erfahrung von Stress, von Dukkha mehr da ist. Die sind wegweisend. Dieses völlige Freisein von jeglichem Greifen, jeglicher Positionierung, jeglicher Identifikation, das nennt man die Erfahrung des Erwachens.

Der Weg geht weiter, dass wir diese Erfahrung des Erwachens immer häufiger zulassen, immer vertrauter damit werden. Und wenn es nicht die völlige nonduale Erfahrung ist, ist auch egal, jedenfalls den gelöstesten Zustand, das gelösteste Sein, was gerade möglich ist, da geht es lang. Sozusagen den Weg des geringsten Dukkha. Das ist genau der Weg, den die buddhistische Tradition seit jeher aufzeigt.

Das ist ein Weg der Freude, wenn man es andersrum ausdrücken möchte. Bloß ist es nicht die bedingte Freude, sondern die Freude des Seins, die sich zeigt, wenn wir einfach so sind und in dieses tief zufriedene, gelöste, wertschätzende Sein eintauchen, wo wir nicht mehr an uns und unserem Geist herummachen müssen. Das, was sich dann zeigt.

Das war eine Einführung in die vier Gurus, wie wir lernen, habe ich das genannt. Das war für mich auf meinem Weg extrem hilfreich. Es gibt Menschen, die wenig Zugang zum Guru der Texte haben und andere, die einen ganz starken Zugang dazu haben. Manche lernen fast nur durch Menschen und lebendigen Austausch, und andere lernen am liebsten mit Texten und scheuen den lebendigen Austausch, aber es ist gut, wenn beides da ist, wenn wir von beidem lernen. Aber es sind tatsächlich auch Neigungen, wie jemand lernt. Aber ums Leben kommen wir nicht drum herum. Dann gibt es die, die gerne mit dem Dharma unterwegs sind, aber nicht so gern mit dem Leben. Das wird nicht klappen. Das Leben kann man nicht ausklammern. Es folgt uns überall hin.

Im Retreat, ich muss immer so schmunzeln, heißt es dann von außen betrachtet: Ja, wenn ihr dann mal ins Leben zurückkehrt nach dem Retreat - wenn die wüssten. Versuch mal, deinen Geist stillzukriegen, wenn er Stunde um Stunde in Meditationsklausur ist. Unglaublich, was da wach wird. Damit praktizieren wir dann. Wenn äußerlich wenig los ist, ist doch innerlich alles so, so lebendig und überdeutlich. Ihr glaubt gar nicht, in welche Krisen Mensch sich hineinmanövrieren kann, nur weil er im Retreat ist, einfach nur so, ganz alleine. Ohne dass außen irgendetwas passiert, was dafür den Grund geben könnte. Wir können richtig unglücklich

werden, wir können wirklich in völlige Verzweiflung kommen und wir können total glücklich werden.

Das hängt alles damit zusammen, wie wir mit dem eigenen Geist umgehen, also wie wir im Erleben so unterwegs sind, wie wir das alles gestalten. Das gilt es zu lernen. Dafür ist so eine kontemplative Zeit ein ganz gutes Lernfeld, weil wir nicht so abgelenkt sind. Aber eigentlich ist das Lernfeld das ganze Leben. Es gibt zum Beispiel im Meditations-Handbuch zum Mahamudra vom neunten Karmapa, wenn er diesen dritten Guru beschreibt, kein einziges Wort dazu, dass das irgendwie im Retreat stattfinden müsste. Überhaupt nicht. Das ist vorher zu den Bedingungen der Meditation, aber um zu lernen, ist jede Situation gleich gut.

Das war die Einführung in die vier Gurus. Ich habe das am Schluss dieser kleinen Passage im Skript in einem Satz zusammengefasst:

Der äußere Guru in Menschenform hilft uns, die Texte und das Leben selbst für die Praxis zu nutzen, bis wir mit dem inneren Guru des eigenen Geistes, unserer Buddhanatur, vertraut sind. Dann kann der äußere Guru zurücktreten.

Es ist so, als würden uns der äußere Guru und die Texte Schlüssel in die Hand geben, um das Leben zu verstehen.

Tag 5, 16:00 Teil 2, Audio 23

Findet ihr auch, dass der Guru der Situationen manchmal ein bisschen zu viel von uns verlangt? Da, wo wir noch nicht gelernt haben, wie wir im Fluss sein können, wie wir gelöst, entspannt unterwegs sein können, da entsteht Reibung, automatisch. Deswegen entstehen da, wo wir nicht im Fluss sind, für uns schmerzhaft Erfahrungen. Da gibt es keinen Karma-Wächter, der irgendwie sagt, das hast du noch nicht gelernt und deswegen schicke ich dir jetzt das nochmal. Weil wir nicht gelernt haben, erzeugen wir in dem Feld, in dem Bereich unseres Lebens, ganz von selbst die Spannung, die es braucht, um die nächste Lernsituation zu haben. Da kann man sich fast bei zuschauen. In einem Bereich, wo wir noch nicht fließen, da ist klar, da hakeln wir an, da identifizieren wir uns, da sind wir mit unseren Emotionen, unseren Mustern unterwegs, und natürlich erzeugt das Stress in diesem Lebensbereich. Selbstverständlich.

Es geht ja oft um andere Menschen. Das ist ja nicht so ein abstrakter Lebensbereich, sondern meistens geht es um andere Menschen. Manche können wir ja ganz gut ab, andere sind schwieriger. Und die, die für uns schwierig sind, die berühren irgendwas in uns, etwas, was wir noch nicht ganz bewältigt, aufgelöst haben, wo wir noch nicht mit in Frieden sind, und da geht die Emotion dann bei uns hoch. Deswegen erleben wir diese Person als schwierig, obwohl die von anderen bester Freund oder beste Freundin ist. Aber wir haben ein Thema mit dieser Art des Verhaltens, dieser Art des Seins. Deswegen sind wir da nicht entspannt und in Frieden und tun einfach das, was nötig ist, sondern es kocht in uns, es beschäftigt uns nachher, wenn wir nach Hause kommen. Es geht einfach weiter, bis wir die innere Lösung gefunden haben.

Dann kommen wir mit dieser Art Situation deutlich besser zurecht, weil wir an dieser einen Situation etwas gelernt haben, was wir auch auf andere ähnliche Situationen übertragen werden. Dann sagen wir, ja, das Karma meint es jetzt gnädiger mit mir, aber eigentlich haben wir nur etwas gelernt und erzeugen in diesem Bereich nicht mehr den Stress. Wir erzeugen nicht mehr diese Reibung, wir reiben uns nicht. Die Widerstände lassen nach, das Starrköpfige lässt nach, dieses Insistieren, wie wir es haben wollen, wie wir es sehen, das lässt nach.

Wir sind vielleicht ein bisschen rollenflexibler geworden, was auch immer, wir müssen selber herausfinden, was wir an einer Situation zu lernen haben. Das steht nicht in der Situation drin. Die Situation, also die anderen Menschen kommen nicht mit einer Aufschrift einher, Geduldsübung oder Übung in Demut oder Sanftheitsübung oder Übung im Durchgreifen, Übung im Richtung einhalten - steht nicht drauf.

Wir fühlen hin, was uns da beschäftigt und wahrscheinlich werden wir aus der gegebenen Situation nicht alles lernen können, aber wir können uns auf einen Aspekt speziell ausrichten und da können wir schon mal lernen. Es wird sicherlich noch mehr geben in der Situation, aber wir richten uns auf das aus, was offenkundig ist und was es als erstes zu lernen gibt. Dann tauchen ähnliche Situationen auf, und das, was wir schon mal bewältigt haben, wird leichter fallen und aus dem Hintergrund tauchen andere Aspekte auf.

So ist das mit dem Leben, da braucht niemand den Guru zu spielen im Leben. Wir sind es, die den Situationen den Sinn geben. Wir sagen, ob wir lernen wollen oder nicht, und wenn wir nicht lernen wollen, dann geht es einfach weiter wie bisher oder schlimmer.

Meditation

Jetzt auch beim Einsteigen in das erneute Meditieren, was ja nur ein stilles, etwas erhöhtes Gewahrsein ist, dann ist unsere jetzige Befindlichkeit, so wie ich mich jetzt fühle, der Guru der Situation. Genauso wie ich mich jetzt fühle, damit gehe ich jetzt den Weg. Und wie mache ich das?

Da ist die Stimme des inneren Gurus. Diese Stimme des inneren Gurus macht mich wach, lässt mich weise, zum Beispiel jetzt in meinem Fall die aufrechte Haltung wählen, richtet die Aufmerksamkeit in verschiedene Bereiche des Körpers, erinnert sich an Instruktionen und bringt sie zur Anwendung. Das ist die Aktivität des inneren Gurus, der in dem Fall noch nicht die Natur des Geistes ist, sondern das ist dieser innere Guru, der geschult wurde durch die Begegnung mit äußeren Lehrerinnen und wunderbaren Unterweisungen und sich verbunden hat mit bereits gemachten Erfahrungen und jetzt sehr schnell spürt, was es braucht, um in die Weite zu gehen, was es braucht, um die Spannung zu reduzieren, falls wir eine bemerken, oder den Tonus zu erhöhen, falls wir bemerken, dass wir zu schlaff sind.

Die Stimme dieses inneren Gurus, diese Weisheitsstimme, erinnert uns daran, wie einfach es eigentlich ist. Eigentlich, Tilmann, brauchst du gar nichts zu tun. Lass es doch einfach mal kommen. Lass es einfach sein.

Fragen und Antworten

Teilnehmer: *Frage zur Buddhanatur bei allen Lebewesen. Bei sich und anderen Menschen kann man ganz gut beobachten, wenn Stress nachlässt, dass die Qualitäten eher zum Vorschein kommen. Aber Hinweise zu finden im Tierreich fällt sehr schwer. Man findet Parallelen, die streben auch nach Glück und versuchen Leid zu vermeiden, aber das sind noch keine Hinweise auf die Buddhanatur, sondern nur, dass sie vielleicht auch in Mustern unterwegs sind.*

Ja, genau. Selbst wenn wir bei uns schauen, wie zuverlässig ist so eine Ahnung, dass so etwas Positives auftaucht, wie zuverlässig ist denn der Hinweis tatsächlich, ob es sich um eine Buddhanatur handelt. Das ist nicht ganz so belastbar. Das ist wahr. Ich würde auch nicht wissen, wie ich es wahrnehmen könnte, ob eine Ameise Buddhanatur hat. Ich habe da keine Möglichkeiten. Die Säugetiere sind ein bisschen näher bei uns, bei Haustieren und den größeren kann man ein bisschen was beobachten, aber kann ich auch nicht sagen.

Gut, danke. Die Aussage stammt wohl von Menschen, von Praktizierenden, die sehr gut die Geistesströme zurückverfolgen und weiterverfolgen können, wenn sie aus diesem Leben austreten und wie deren Weg weitergeht. Das ist eine Form der Hellsichtigkeit, die dann sehr viel mehr Aussagen ermöglicht. Aber für uns können wir vertrauensvoll sagen, ja, vielleicht, aber okay, wir schließen es mal nicht aus.

Teilnehmerin: *In unserer Gruppe ist das Thema angeschnitten worden, Buddhanatur und Pflanzen. Aber Pflanzen zählen doch zu den Phänomenen und Buddhanatur besitzen nur fühlende Wesen?*

Auch so ein ungelöstes Thema. Ich kann mich erinnern, vor vielen Jahren hat die Deutsche Buddhistische Union mal ein ganzes Heft diesem Thema gewidmet: Sind Pflanzen Lebewesen? Sie haben so die ganze Quellenlage angeschaut. Es gibt unterschiedliche Aussagen, selbst angefangen beim Buddha schon. Ich denke, die Art Einfühlungsvermögen und Klarsicht, die es braucht, um das beantworten zu können, ist weit entfernt von dem, wo ich etwas sagen kann. Ich weiß nur, dass es eine offene Frage ist.

In den gängigen Unterweisungen wird nicht davon ausgegangen, dass Pflanzen das notwendige Entscheidungsvermögen haben, zwischen der einen Handlung und einer anderen Handlung zu unterscheiden. Das ist so das Kriterium für Lebewesen, dass man einen anderen Weg einschlagen kann als den, der normalerweise gewählt wird. Also dass eine Blume nicht zum Licht streben würde oder statt sich nach oben zu öffnen mal nach unten guckt oder so. Das ist so nicht zu beobachten.

Während, so heißt es, ich zitiere jetzt wirklich die Unterweisung, die ich bekommen habe, schon eine Ameise kann an einer Pfütze rechts oder links vorbeigehen und kann an ihr schnuppern und hat ein selbstbestimmtes Verhalten. Diese Selbstbestimmung, die Fähigkeit, Handlungsentscheidungen zu treffen, das scheint fürs Erwachen sehr wichtig zu sein.

Lasst uns diese Frage vielleicht auch in den Sack der ungelösten Fragen stecken, da müssen wir mit leben können. Wir sind ja nicht dabei, gute buddhistische Gläubige zu werden, sondern selbst mit zu überlegen.

Teilnehmerin: *Wenn ich eine Sosein-Meditation mache und bei geschlossenen Augen der Buddha auftaucht, ist es dann noch eine Soseins-Meditation? Also darf der da sein? Also ob der Buddha das Sosein stört? Ja,*

oder ob mein Geist dann an dieser Visualisierung anhaftet.

Das ist eine schöne Frage. Das Sosein kann gar nicht gestört werden, weil es zum Sosein dazugehört, dass Dinge auftauchen können. Das ist dadurch nicht gestört. Das Sosein ist kein leerer Geisteszustand, kein unbewegter, sondern ist so, wie es ist, von nicht fassbarer, leerer Natur. Also egal, was auftaucht, das stört es nicht.

Aber dein Zaudern, dein Greifen, dein Abwehren bringt da gewisse Turbulenzen ins Sosein, die dann den klaren Blick, die klare Erfahrung des Soseins ein bisschen verschleiern. Aber das Sosein selbst ist nie abwesend. Vielleicht hilft dir das weiter. *Ich bleib dran. Vielen Dank.*

Teilnehmer: *Du sagtest, Karma, Ursache und Wirkung sei gut nachvollziehbar. Das ist mir nicht so deutlich, viele Sachen passieren, die nicht direkte Auswirkungen haben, sondern um eine oder um fünf Ecken gehen.*

Ja, das muss ich differenzierter ausdrücken. Ich dachte an Bereiche, wo es ganz deutlich ist, zum Beispiel wenn ich lüge und das offenkundig wird, wie dann das Vertrauen bei Leuten schwindet. Da kann man recht gut sehen, wie bestimmte Verhaltensweisen tatsächlich ihre ihr gemäße Auswirkungen haben. Das war so einfach gedacht.

Aber wenn wir Karma nehmen als Ausdruck für das Beobachten dieser multikausalen Ursache-Wirkungsbeziehung über mehrere Leben hinweg, das ist echt nicht einfach zu sehen. Das entzieht sich meiner Wahrnehmung. Deswegen muss ich mich auch da korrigieren, wenn ich das so einfach gesagt habe. Karma ist sehr schwierig zu verstehen, weil es ein multikausales Geschehen ist. Viele Bedingungen spielen hinein in das, was dann tatsächlich geschieht, was uns widerfährt. Da können wir nicht so leicht den Finger drauflegen und sagen, ich bin deswegen mit dem Flugzeug abgestürzt, weil da und dort ich das und das gemacht habe. Das geht so nicht.

Ich hatte zehn Jahre eine Fersenentzündung, und mir was nicht klar, was ich verbrochen hatte, dass es so ist.

Das ist ein gutes Beispiel, weil wir ja die ganzen zehn Jahre miteinander in Kontakt waren und ich nie gewusst habe, woher es kommt. Das ist also nicht so offenkundig. Nicht für mich und nicht für dich. Deswegen müssen wir einfach so viele Dinge auch nehmen, ohne zu wissen, wo es herkommt. Und bitte enthalten wir uns auch aller Vermutungen, warum jemandem dieses und jenes widerfährt, denn über diese karmischen Hypothesen kann man eines sagen, sie sind vermutlich falsch. *Danke.*

Teilnehmer: *Ich wollte eine Lanze für Pflanzen brechen, die soziales Verhalten zeigen. Sie machen Wurzeln zu kranken oder alten Bäumen, sie ernähren Zöglinge. Wenn sie angegriffen werden von Schädlingen, geben sie chemische Substanzen aus, sodass die Nachbarbäume Bitterstoffe erzeugen. Das ist schon beachtlich. Oder Myzelien, das unterirdische Netzwerk eines Pilzes, das in einer Symbiose mit den Wurzeln von Bäumen lebt, da schneidet man zwei Stücke raus, die können weit entfernt sein und guckt: Sind sie sich feindlich, sind es zwei verschiedene Lebewesen, wachsen sie zusammen, ist es ein Lebewesen.*

Außer dem letzten Beispiel kannte ich die alle. Die Frage ist, ob sie sich auch anders entscheiden können. Aber das wird alles so in die Diskussion geworfen. Wir kriegen immer mehr mit, wie unglaublich lebendig und feinfühlig dieses Pflanzenreich ist.

Oder dass abgesägte Bäume lange weiterleben, vielleicht weil sie Wissen beinhalten.

Vermutungen, aber wir beobachten das Phänomen weiter. Wir sind ganz offen dafür. Ich mache das ein bisschen mit der Haltung, die der Teilnehmer vorhin angedeutet hat, ich spreche mit Bäumen und Pflanzen. Ich behandle sie so, als wären sie Lebewesen, aber sicher bin ich mir nicht. Ich denke mir nur, schaden tut es auch nicht.

Aber ich kann hier als Dharma-Lehrer nicht behaupten, das sind Lebewesen, so einfach ist es auch nicht. Es gibt nämlich noch etwas, darüber habe ich vorher nicht gesprochen, es gibt offenbar – und da habe ich auch schon mit heilsichtigen Menschen drüber gesprochen – Lebewesen, die in den Pflanzen leben und sich mit den Pflanzen und Bäumen identifizieren. Und wenn du dich an einen Baum oder eine Pflanze wendest, kann es sein, dass das Lebewesen, was sich damit identifiziert, die Reaktion ergibt und die Kommunikation aufnimmt, also nicht unbedingt der Baum als solches. Diese Lebewesen können weiterwandern, die können Entscheidungen treffen, die können sauer werden, die können wohlgesonnen sein. Das kommt erschwerend hinzu. Also die Pflanze, ohne dass ein Lebewesen sich damit identifiziert, ist schwer zu finden.

Es gibt doch ganz viele Hinweise darauf, wenn wir glauben, eine Entscheidung getroffen zu haben, dass sie vorher schon gefallen ist. Sind wir auch Lebewesen, ist dann die Frage? Gehören wir noch dazu?

Dieses Experiment, was du gerade in die Waagschale wirfst, haben wir im Labor in Freiburg mit Professor Schmidt widerlegen können. Es wurde herausgefunden, dass das, was man die Entscheidung nennt, eine Veränderung in den Schwankungen des Gehirnpotentials ist und dass bei einem absinkenden Gehirnpotential, also bei der Negativentwicklung, es leichter ist, dann die Entscheidungen zu treffen. Das war eine falsche Zuordnung, die in den sechziger Jahren stattgefunden hat. Wir werden das nicht durch Diskussion lösen.

Uns Menschen als jetzt im Moment sehr verkopft unterwegs seiende Lebewesen tut es gut, ein bisschen da in eine Wahrnehmung der Welt hineinzurutschen, die etwas animistisch ist. Die Welt belebter wahrzunehmen, so ein bisschen, wie es unsere Vorfahren wahrgenommen haben. Es tut uns einfach gut. Das tun wir den Menschen zuliebe. Wenn die Menschen wieder mit den Felsen sprechen und den Pflanzen und sie vielleicht auch an einem Fels liebevoll streichelnd vorbeigehen, das ist eine andere Beziehung, als wenn man denkt, was ist denn das für ein Teil, kann ich das für irgendwas gebrauchen?

Deswegen das Plädoyer. Es hat meine Haltung zur Umwelt sehr positiv verändert, einfach mal zuzulassen, die Welt mit Augen zu sehen, die ich früher krass abgelehnt habe. Also eine andere Sicht der Dinge. Das führt auf jeden Fall zu einer viel größeren Harmonie mit den Lebewesen, die sich mit den Felsen und mit einer Pflanze identifizieren. Darüber kann ich ein bisschen mehr sagen, das ist sicher, dass denen das gut tut. Also ein Plädoyer, die subtilen, die intuitiven Augen zu öffnen für das, was um uns herum so alles los ist. Also unter anderem auch die Baumwesen, die in den Bäumen leben, aber auch die in den Wurzeln leben.

Ich habe gedacht an so Menschen wie Gendün Rinpoche, aber auch an ganz normale West-Europäer wie wir, die tatsächlich diese Lebewesen direkt wahrnehmen und mit ihnen kommunizieren und wo auch ganz erstaunliche Übereinstimmungen bestehen. Die Welt dieser Lebewesen ist unendlich groß, von kleinsten Lebewesen bis zu riesigen Lichtgestalten. Darüber ist ganz, ganz viel bekannt. Aber das sind halt nicht die Pflanzen selbst. Darum bleibt die Frage eher noch ungelöst. Aber über diese anderen Lebewesen gibt es ganz, ganz viele Informationen.

VIII. Die Lebensgeschichte von Buddha Śākyamūni

Tag 6, 10:00 Teil 1, Audio 25

Bei uns hier im Titisee ist gerade Hochdruckgebiet, man merkt es an der quirligen Stimmung. Die Sonne scheint und der See ist spiegelglatt, ohne ein Lüftchen. Man kann den ganzen Schwarzwald drin gespiegelt sehen.

Heute Morgen nehmen wir mal richtig schön Zuflucht zum Buddha, der muss mir verzeihen, wie ich dann danach seine Lebensgeschichte darstelle. Das erste Wort auf Tibetisch heißt Sangye, das heißt Buddha, damit fängt immer alles an. Das nächste Wort Tschö heißt Dharma. Dann tsog-kyi tschog heißt die höchste Gemeinschaft. Das sind die ersten drei Worte dieser tibetischen Rezitation, und die muss ich heute alle um Verzeihung bitten, schon mal im Voraus. ---

Herzlich willkommen zu dieser Unterweisung. Es ist schon toll, dass wir an einem Sonntagvormittag bei so gutem Wetter hier sitzen, aber es gibt einen guten Grund, denn wir haben nicht so oft Gelegenheit, im selben Saal zu sein, deswegen nutzen wir das. Ich bin beim achten Thema dieser Woche, das ist die Lebensgeschichte von Buddha Śākyamūni. Ich flechte das in diesen Grundkurs ein, sodass die Einbettung dieser Unterweisung auch beinhaltet, dass wir etwas von der Geschichte des Buddha-Dharma wissen, wie es angefangen und sich dann verbreitet hat, wie es zu uns gekommen ist. Ein bisschen Orientierung zu haben, wäre schon ganz gut.

Das ist nicht einfach vom Himmel gefallen. Da haben ganz, ganz viele mitgewirkt, dass das bis zu uns gekommen ist. Die Geschichte beginnt natürlich bei dem Gründer, wie man so sagt, der hat ja nichts gegründet, der hat nur was rausgefunden und das mit uns geteilt. Man nennt das so den Religionsstifter. Der würde sich im Grab umdrehen, wenn er hören würde, dass man ihn so bezeichnet, das war sicherlich nicht sein Anliegen. Sein Anliegen war, alle Religionen hinter sich zu lassen.

Es gab eine Zeit, in der ich mich intensiv mit dem Leben Buddhas beschäftigt habe und alle Quellen so durchgegangen bin. Im tibetischen Buddhismus ist es vor allen Dingen Tāranātha als wirklich sehr berühmter Historiker, der damals alles zusammensuchte, was die Tibeter über den Buddha zusammengetragen hatten. Ich habe eigentlich alles gelesen, was mir dazu in die Finger kam, auch aus dem Pali-Buddhismus.

Ein sehr schönes Werk, was ich euch empfehlen kann, ist das Buch von Thich Nhat Hanh: Wie Siddhartha

zum Buddha wurde. Thich Nhat Hanh könnte man fast einen Romancier nennen, der war ein toller Geschichtenerzähler. Er hat sich die Freiheit genommen, die Geschichte des Buddhas so zu erzählen, dass er all die wichtigen Unterweisungen darin einbauen konnte. Also er hat die Lebensgeschichte des Buddhas genommen, um vor allen Dingen die buddhistischen Lehren am Beispiel des Buddhas rüberzubringen und wann er unter welchen Bedingungen diese Unterweisungen anderen weitergab.

Ich habe mir das damals zusammengeschrieben. Im Buch: Der große Weg des Erwachens, diesem Lojong-Sammelband, gibt es hinten drin eine Biografie von Buddha Sākyamūni, die ich damals geschrieben habe. Das ist also alles schon auf dem Papier, das könnt ihr sehen. Und auch jetzt in dem neuen Buch: Grundlagen des Buddhismus, das Fred von Allmen geschrieben hat, wo ich als Co-Autor auftauche, haben wir nochmal eine komprimierte Form dieser Lebensgeschichte des Buddhas mit aufgenommen, die ich heute Morgen angelesen habe, die auch hier im Computer vor mir ist, falls ich da was wissen möchte. Die wird euch in ein, zwei Monaten zur Verfügung stehen.

Als ich heute durch den Wald marschierte, ich kam von Saig herübergelaufen hier nach Titisee, tauchte eine Inspiration auf: Wie kann ich euch den Buddha und dessen Lebensgeschichte nahebringen, ohne einfach alles zu wiederholen, was ohnehin schon geschrieben ist. Ja, das war so die Idee.

Erstmal möchte ich euch ganz persönlich und privat wissen lassen, dass ich ein großer Fan vom Buddha bin. Ich meine, das ist offenkundig, und das hat schon in meiner Schulzeit angefangen. Ich hatte dieses enorme Glück, als ich aus den USA zurückkam, dass ich abgeneigt war, auf ein normales, deutsches Gymnasium zu gehen. Es gab in Freiburg ein Versuchsgymnasium, das Kepler-Gymnasium, das zu den zehn Gymnasien in Baden-Württemberg gehörte, die die Oberstufenreform ausprobierten, die noch nicht eingeführt war. Als ich da ein Vorstellungsgespräch hatte, hörte ich, dass es da einen evangelischen Religionslehrer gibt, der das Thema Weltreligionen anbietet. Dieser Herr Fastnacht hat persönlich für Baden-Württemberg das Unterrichtsmaterial geschrieben über den Islam, den Hinduismus, den Buddhismus und über antireligiöse Strömungen wie die Kommunenbewegung in Berlin und so weiter. Das war das vierte Semester. Die Gegenbewegung hat er auch noch mit aufgenommen. Ich habe also sehr früh dank eines sehr engagierten Lehrers da einen wunderbaren Zugang zu bekommen. Und damals schon sprang der Funke über, speziell für die buddhistischen Lehren.

Ich wurde da auch im Abitur drüber geprüft. Ich kriegte einen Text von Nagarjuna vorgelegt in der mündlichen Abiturprüfung, ohne dass gesagt wurde, wer der Autor war. Ich musste ihn in der Zeit datieren und die Inhalte beschreiben und warum das buddhistische Lehre ist. Das war sehr anspruchsvoll. Der führte uns aber auch super in die hinduistischen Lehren ein, und ich war damals schon sehr begeistert von den Advaita Vedanta Lehren. Den Islam lernten wir auch auf eine ganz wunderschöne, faire Art und Weise kennen. Mein Vater behauptete dann später, es wäre diesem Schurken, dem Herrn Fastnacht, anzulasten, dass ich auf den verkehrten Weg gekommen bin. Besagter Herr Fastnacht ist später aus der Kirche ausgetreten und hat sich als Buddhist geoutet, und das auch sehr zum Missbehagen meines Vaters.

Aber der Funke sprang damals über, und alles, was ich zu lesen kriegte, saugte ich auf. Und ich bin wirklich ein Fan des Buddhas und seiner Lehren.

Man hat sehr früh mitbekommen, dass eigentlich ein ganz undogmatischer Ansatz verfolgt wurde von dem Buddha. Dass er eigentlich überall bemüht war, in den festgefahrenen Anschauungen und neuen Theorien, die zu seiner Zeit auftauchten, immer wieder darauf hinzuweisen, was dabei nur Annahmen über die Wirklichkeit sind, nicht haltbare Annahmen. Es war sein Anliegen, darauf hinzuweisen, Mensch, flüchte dich nicht immer wieder in neue Annahmen über die Wirklichkeit, schau doch mal genau hin.

Das hat mich schon damals so inspiriert, dass ich bei der Verweigerung vor der Jury, die dann entschied, ob ich Zivildienst machen konnte oder nicht, als Buddhist verweigert habe, obwohl ich noch nie einem buddhistischen Lehrer begegnet war. Ich habe einfach gesagt, ich praktiziere die fünf Shilas, und es kommt für mich nicht infrage, jemanden zu töten, ich jage mich lieber selber eine Kugel in den Kopf. Damit hat die Anhörung auch nur zehn Minuten gedauert, dann war ich wieder draußen und wurde sofort wieder reingerufen, weil die sich schon einig waren, also den können wir nicht zur Bundeswehr einziehen. So stark war die Inspiration, die schon damals rüber schwappte.

Später im Leben - jetzt mache ich den Sprung in das eigentlich Neue - bin ich dann verschiedenen Lehrern begegnet, unter anderem Gendün, von dem ihr schon viel gehört habt. Das waren alles männliche Lehrer. Meine erste Lehrerin war eine burmesische Lehrerin, Mother Sayama, und es war höchst inspirierend, mal gleich bei einer Frau in die Lehre zu gehen.

Später bin ich ein großer Fan von Machikma geworden, der Begründerin des Chö. Machikma war eine Zeitgenossin von Milarepa. Sie ist nicht nur die einzige Frau, die eine Linie gestartet hat in Tibet, sondern es ist überhaupt die einzige nicht-indische Linie, die voll zum Kanon der tibetischen Linien gehört. Machikma war eigentlich ein Buddha in weiblicher Form in Tibet mitten im Patriarchat. Tibet war voll in der Hand der Männer, Frauen waren geduldet, manchmal durften sie auch was sagen. Es gab ja schon Yeshe Tsogyal, die große Gefährtin von Guru Rinpoche, es gab immer mal wieder so leuchtende Beispiele, wie Yoginis in Tibet sich durchsetzten. Im Unterschied zu Yeshe Tsogyal hatte Machikma zwar einen Lehrer, Padampa Sangye, aber der war völlig im Hintergrund, der war auch den größten Teil ihres Lebens gar nicht mehr da. Sie war eine Frau, die für sich, für den Dharma stand und die Synthese aller bisherigen Dharma-Unterweisungen in ihrer Praxis des Chö rüberbrachte.

Darüber erzähle ich euch gerne mal. Ich greife die Unterweisungen zum Chö wieder auf. Das gehört eigentlich zu meinem Leben dazu. Das habe ich jetzt ein paar Jahre pausieren lassen. Das machen wir wieder.

Ich werde jetzt die Lebensgeschichte des Buddhas so darstellen, als ob es eine Frau gewesen wäre. Der Buddha hatte auch keine Chance. Als es Zeit war, sich in Indien zu manifestieren und den Dharma zu lehren, hatten Frauen keine Chance. Es gab in der vedischen Tradition keine Unterweisung für Frauen. Es gab noch keinen indischen Tantrismus, wo das dann später möglich war. Frauen blieben zu Hause und kümmerten sich um Herd, Kinder und Familie und bekamen null Unterweisungen. Die brahmanische Tradition gab ihnen keine Unterweisung. In der Zeit war es nur möglich, als Mann etwas zu bewegen in der Gesellschaft.

Jetzt drehen wir das Ganze mal um. Ich nehme mir diese Freiheit der erzählerischen Improvisation. Ich hoffe, ihr verzeiht mir das. Ich spreche nämlich zu euch aus einer Perspektive über das, was Buddha ist, nicht wer Buddha ist, wie ich sie von Gendün Rinpoche erklärt bekommen habe und wie ich es dann bei Dudjom Rinpoche wiedergefunden habe. Dudjom Rinpoche, der große Nyingma-Meister, war Leiter der Nyingma-Schule und hat ein Riesen-Kompendium, eine Enzyklopädie, verfasst über die Geschichte der Nyingma-Linie. Die beginnt auch mit dem Buddha. Er beschreibt sehr schön, welche verschiedenen Sichtweisen des Buddhas es gibt.

Man kann ihn oder sie als Vorbild sehen, als sehr, sehr weit entwickelten Menschen unter Menschen. Sie geht uns voran, sie inspiriert uns und ist wie so der Leitstern. Ein unglaublich inspirierendes Bild. In der Nyingma-Linie genauso wie auch im Kagyü ist die Mann-Frau-Vereinigung Symbol dessen, was eigentlich Buddha ist.

Die Sicht im normalen Theravada-Buddhismus, im Pali-Buddhismus, ist so, dass der Buddha unendlich viele Vorleben gehabt hat, in denen er eine positive Kraft aufgebaut hat, diese Verdienste, schon als Bodhisattva unterwegs war, aber noch nicht den Durchbruch erzielt hatte. Der gelang ihm erst in diesem Leben als Siddhartha Gautama aufgrund dieser unglaublichen, heilsamen, positiven Kraft, die er aufgebaut hatte. Dass er so viele Vorleben hatte, wo er sich schon für das Wohl der Lebewesen eingesetzt hatte, gab ihm die Kraft, diesen schlussendlichen Weg selbstständig zu finden, ohne dass ihm jemand den Weg zeigte. Das ist so die Normalsicht.

Dann gibt es die nächste Sicht des Buddhas, dass er schon in vielen Leben ein verwirklichter Bodhisattva war, also jemand, der schon Einsicht in die Natur des Geistes hatte, aber noch nicht ein vollkommener Buddha geworden war. Also es gab immer noch einige Schleier. Und dass er dann in diesem Leben als Siddhartha die letzten Schleier auch noch auflöste und in dieser siebenwöchigen Meditation unter dem Bodhibaum dann endgültig ins vollkommene Erwachen kam. Also schon vorher Realisation, aber jetzt die vollkommene, und nicht den ganzen Weg in diesem Leben.

Dann gibt es die Mahayana-Sicht, die auch im tantrischen Mahayana gang und gäbe ist, dass der Buddha immer schon erleuchtet war. Die Lebensgeschichte des Buddhas auf Sanskrit heißt Lalitavistara, das kann man als der spielerische Tanz der Befreiung übersetzen, dass der Buddha sich jetzt in einer spielerischen Manifestation nochmal als Buddha in einer langen Serie vollwachter Manifestationen zeigt. Und dass das Ganze mit dem Geborenwerden, Aufwachsen zuhause und Entsagen alles nur ein Spiel war, um allen irgendwie das Gefühl zu geben, auch Mensch zu sein, all die menschlichen Hindernisse überwunden zu haben und dann das Erwachen zu manifestieren, dass das aber eigentlich von Anfang an schon vom Erwachen durchdrungen war.

Dann gibt es noch die super tantrische Sicht, die sagt, dass er das nicht nur in dieser Welt gemacht hat,

sondern dass gleichzeitig auch noch in vielen anderen Welten unendlich viele Emanationen von Buddhas aktiv sind, die man gar nicht voneinander unterscheiden kann, gleichzeitig simultan in unendlich vielen Universen, Galaxien und Planetensystemen, um den Weg der Befreiung zu zeigen.

Dudjom Rinpoche beschreibt diesen Fächer von Möglichkeiten so wunderbar, wie wir Buddha betrachten können. Alles hat wirklich etwas für sich, alles ist sehr, sehr inspirierend. Vom quasi normalen Menschen, der das menschliche Potential in diesem Leben befreit und uns ein Ratgeber und Vorbild ist, bis hin zu dem, wo es gar nichts mehr zu erwachen gibt, weil das Erwachen ja schon in ihm ist, genauso wie es in uns ist, das ist ja die tantrische Sicht, dass das eigentlich alles schon da ist und dass es sich nur noch befreit, bis hin zu dieser Sicht, wo wir alle schon als Buddhas unterwegs sind. Das ist alles eine sehr inspirierende Sicht.

Dann habe ich mir heute gedacht, da kann ich ja einfach mal so tun, als würde Gautami Siddharthi auf die Welt kommen als erste und einzige Tochter von ihren Eltern, von Śuddhodana, ihrem Vater, und Māyādevi, ihrer Mutter. Es blieb auch nur bei einer Tochter, hochgeliebte Tochter, weil Māyādevi sieben Tage nach der Geburt verstarb. Da ist doch wahrscheinlich Kindbettfieber im Spiel gewesen. Warum stirbt eine Mutter sieben Tage nach der Geburt? Also wird unsere Siddharthi Gautami großgezogen von der Schwester ihrer Mutter, Mahāpajāpatī. Sie und der Vater Śuddhodana kümmern sich um die bestmöglichen Bedingungen für diese wunderbare Tochter. Die Mutter hatte ihnen erzählt von einem außerordentlichen Traum, bevor die Schwangerschaft begann, dass ein weißer Elefant in ihre Flanke eingetreten sei und ein Geschenk hinterlassen habe.

Als die junge Siddharthi auf die Welt kommt, werden, ob ihr es glaubt oder nicht, die drei Weisen aus dem Morgenland eingeladen, dieselben drei Weisen aus dem Morgenland, die später bei Christus an der Krippe standen. Wir befinden uns vier Jahrhunderte früher, die sind einfach gut im Geschäft. Diese Rishis wurden eingeladen, waren bewandert in der vedischen Astrologie und waren selber hochentwickelte Praktizierende mit hellsichtigen Fähigkeiten. Die sagten zur Ziehmutter und zum Vater, dass da ein unglaubliches Potential in ihrer Tochter liegt. Entweder wird sie zu einer Weltenherrscherin, also zu einer Herrscherin über ganz Indien, oder sie wird eine große spirituelle Heilsbringerin, eine vollkommen Erwachte, die anderen den spirituellen Weg eröffnet.

Śuddhodana war geschockt, er wollte eigentlich die Nachfolge für diese Republik. Die Republik der Śākyas war nämlich so aufgebaut, dass jeweils die Ältesten der Republik den sogenannten König wählten. Er und sein Haus sorgten, solange die Bedingungen zusammenkamen, für das Wohl dieser etwa siebzigtausend Personen. Es war eine kleine Republik an den Ausläufern des Himalayas im heutigen ganz südlichen Nepal, dort wo es schon in die Ganges-Ebene übergeht. Dort lebten sie. Śuddhodana hatte das Bedürfnis, dass die Linie weitergeht.

So setzt er alle Hoffnungen in seine Tochter und schaut, dass sie die bestmögliche Ausbildung bekommt. Und stellt euch vor, inmitten dieses Patriarchats sorgt er dafür, dass die Tochter alle Unterweisungen in den Veden bekommt und in Astrologie und Astronomie ausgebildet wird, dass sie Mathematik lernt, dass sie in der Schriftkunde, in der Literatur, bewandert ist. Später sagt man von der Buddhi, die auch Siddharthi genannt wird, dass sie spontan jederzeit in Versform den Dharma lehren konnte, wenn das angesagt war, dass sie singen konnte, dass sie bewandert war in all den Schriften, in all den Übertragungen der Veden, dass sie all die Gebräuche kannte und dass selbst die Brahmanen, die sonst nie einer Frau zuhören, dass sogar die ihr zuhören.

Das andere könnt ihr euch leicht übersetzen in die männliche Form, aber es macht einfach viel mehr Spaß, mal zu sagen, es hätte auch anders laufen können. Heute würde sich vielleicht so eine erwachte Manifestation als Frau vollziehen können, weil die Möglichkeiten doch gegeben sind, auch als Frau gehört zu werden. Es war so lustig, als Trungpa Rinpoche gefragt wurde, wie er denn wohl wiederkommen würde, sagt er, vielleicht als Japanerin. Also es steht im Raum. Wir können jetzt auch als Frauen diesen Weg gehen.

Śuddhodana möchte also seine Tochter davor bewahren, allzu starke, spirituelle Neigungen zu entwickeln und hält alles Leid von ihr fern, alles, was spirituelle Regungen auslösen könnte. Er verwöhnt sie und schaut, dass sie nicht zu viel rumreist, sondern im Palast alles bekommt, was ihr gut tut. Er merkt, dass seine Tochter ihm sehr zugeneigt ist und auch gewillt ist, sogar zu heiraten. Die Heirat findet statt, es wird ein Sohn geboren. Der heißt Rāhula und ist später auch in die Gemeinschaft der Praktizierenden um den Buddha herum eingetreten. Genau wie die Ziehmutter Mahāpajāpatī und wie die eigentliche Frau des Buddhas dann auch Teil des Ordens wurden. Fünfzehn Jahre, nachdem der Buddha begonnen hat zu lehren, sind die alle in den Orden eingetreten. Das war auch der Beginn des Nonnen-Ordens. Von da an sorgte der Buddha für Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen, so gut es damals ging.

Jetzt aber zurück zu der Geschichte. Es war nicht möglich, die Tochter von den ganz normalen Gegebenheiten des Lebens fernzuhalten. Es kam doch zur Begegnung mit Krankheit, mit Alter und Tod, obwohl der Vater alle Anstrengungen unternahm. Und ganz blöd gelaufen ist es, als dann auch noch eine Begegnung mit einem spirituellen Lehrer stattfand. Also einem Wanderlehrer, dem Siddharthi Gautami begegnet ist und wo der Funke übersprang: Es gibt noch was anderes im Leben als dieses Aufgehen im Vergnügen, in den Sinnesfreuden und so. Es gibt hier Praktizierende, es gibt Yogis und Yoginis, die auf dem Weg sind, einen Ausstieg aus dem Leid zu finden. Das hat sie zutiefst inspiriert, den Weg zu finden.

Bei Machikma, der Begründerin des Chö, ist das genauso abgelaufen. Machikma hatte es dann recht leicht. Sie kriegte zwar auch keine richtige Ausbildung zuhause, aber sie war genauso hochintelligent wie der Buddha. Sie hatte so eine Fähigkeit, so einen wachen Geist, sie lernte so gut lesen, dass sie von allen buddhistischen Klöstern und Laienpraktizierenden angestellt wurde, die buddhistischen Texte vorzulesen. Sie bekam durch ihre Fähigkeit zu lesen ganz, ganz viele Gelegenheiten, ein wenig Geld zu verdienen, ein wenig Unterstützung zu bekommen für ihre Familie, lernte die besten Texte der Überlieferung kennen und hatte die Fähigkeit, die zu behalten und sogar zu verstehen.

Bei unserer Buddhi lief das so, dass alles frei Haus geliefert wurde und sie bei den besten Lehrern der Gegend lernen konnte. Sie war auch unglaublich sportlich und unglaublich robust in der Gesundheit.

Was robuste Gesundheit bedeutet, durfte ich bei Gendün Rinpoche hören. Ich war ja sein Arzt, er erzählte mir, dass er bis ins Jahr 1959, also bis ins Alter von fünfzig Jahren, nie so krank gewesen war, dass er Fieber gehabt hätte. Er sagt, ich war einfach nie krank. Er reiste durch Tibet, ohne je ein Dach über dem Kopf zu akzeptieren, er hat im Schnee draußen übernachtet, in den Schneestürmen. Er hatte das Gelübde, keine Nahrung mit sich zu tragen, also unter welchen Bedingungen! Er war dann sieben Jahre in so einer Guru Rinpoche Höhle hoch oben in den Bergen so auf 5000 Metern, wie Milarepa nur mit einem Baumwolltuch bekleidet, also nur mit dem Tummo. Das war noch in unserer Lebenszeit. Das ist mit robuster Gesundheit und Kraft gemeint. So war auch Milarepa unterwegs.

Und sowas sagt man auch von Siddharthi, dass sie von sehr robuster Gesundheit war. Aber das Herz war ganz offen, ganz, ganz offen. Ihr entgingen nicht die Zeichen von Krankheit, Alter und Tod um sie herum und wieviel Leid die Menschen durchmachen. Der Wunsch entstand, eine Lösung zu finden. Ihr könnt euch vorstellen, wie schwer es für eine Mutter ist, ihr Kind zurückzulassen. Das hat sie tatsächlich getan. Auch wenn es in der wirklichen Geschichte ein Vater war, so war es vielleicht auch nicht einfach.

Sie zog in die Ferne. Sie war ja noch ganz gekleidet wie eine Prinzessin. Die erste Station war das, was wir einen Stupa nennen, ein ziemlich verfallenes Monument, das einem früheren Buddha geweiht war. Vor diesem Stupa, der dem früheren Buddha Kāśyapa geweiht war, schnitt sie sich mit einem Schnitt die gesamte Haarpracht ab und sagte: Ab jetzt gehe ich den Weg der Entsagung. Ich gehe den Weg, nicht mehr den Sinnesfreuden zu folgen, sondern ich möchte den Weg finden, der aus Mitgefühl geboren und in Weisheit fußend das Ende des Leides aufzeigt, das Ende dieses sich immer wiederholenden Leidens, was um mich herum zu sehen ist.

Sie nahm dieses Gelübde vor diesem Stupa und tauschte ihre Kleider mit einer Jägerin - es war in Wirklichkeit ein Jäger - die in Lumpen daherkam, gab dieser Jägerin ihr edles Gewand, nahm deren gelbe Lumpen und zog darin weiter mit geschnittenem Haar. Sie schickte ihre Dienerin mit ihrem Pferd nach Hause, um denen zuhause zu sagen, sie mögen sich keine Sorgen machen und nicht nach ihr suchen, sie würde jetzt den Weg der Praxis gehen.

Eine kleine Zwischenbemerkung: Die Geburt des Buddhas wird heute so auf 460 vor Christus datiert, und sein Tod auf 380 vor Christus, also früher, als was wir mal gelernt haben. Die Datierung wird möglich durch fünf Schüler des Buddhas, die berühmte, große Fürsten waren, also Mahārajās. Obwohl es keine Zeitrechnung, keine Datierung in Indien gab, lassen sich die Genealogien, also die Stammbäume dieser Fürsten zurückverfolgen, und daraus und aus den Lebenszeiten, die man noch weiß, lassen sich die Querverbindungen zum Buddha herstellen. Das war eine sehr aufwändige Forschung.

In der Zeit, von der wir sprechen, ist die Buddhi gerade 29 Jahre alt, wir sind im fünften Jahrhundert vor Christus. Sie zieht los in einer Zeit, in der es in Indien eine Aufbruchsstimmung gibt, die eingeleitet wurde durch den Beginn des Eisenzeitalters. Es wird zum Beispiel berichtet, dass der Vater Śuddhodana seine Tochter damals mitnahm zu einer Zeremonie, wo er die ersten Ackerfurchen pflügte, mit Ochsen vor einem Pflug. Das war ein Metallpflug, der ging durch die Erde. Seitdem diese Metallpflüge eingeführt wurden, erzeugten die Bauern in Indien einen Überschuss an Nahrungsmitteln. Die Gemeinschaften hatten mehr

Nahrung als vorher.

Das ermöglichte in Indien damals, dass jetzt ganz bescheidene Menschen, die mit Abfällen und ganz wenig zufrieden waren, sich ein freies Leben erlauben konnten, herumzogen und von dem, was Menschen ihnen abgeben konnten, als Wanderasketen, als Wander-Yogis und Yoginis leben konnten. Es war wichtig, nie an einem Ort zu bleiben, damit man kein Dorf, keine Gemeinschaft zu sehr belastete. Deswegen waren die meisten unterwegs. Einige lebten in den Wäldern und sammelten sich noch zusätzlich Nahrung. Da gab es Nacktasketen, da gab es welche, die Tapas praktizierten mit so Praktiken zum Beispiel, nur noch zu stehen und nicht mehr zu schlafen oder die Nahrung zu reduzieren bis hin zu nur noch ein paar Körnchen pro Tag und so weiter. Die Buddhi übte das später auch. In derselben Zeit entstand auch der Jainismus mit Mahāvīra, das war ein Zeitgenosse, die haben sich auch getroffen.

Es war eine sehr florierende Gesellschaft, wo die einen an Atman glaubten und die Vereinigung von Atman und Brahman, dass die persönliche, individuelle Seele sich mit dem Göttlichen verbinden konnte. Einige waren in einem Pantheon von Göttern unterwegs, andere total materialistisch. Es gab existentialistische Strömungen, wo die reelle Existenz der Phänomene im Vordergrund stand, und es gab nihilistische Strömungen. Das wissen die heutigen Indologen, denn es gibt Spuren davon, was es alles gab zu der Zeit.

Die Buddhi war in diesem Umfeld unterwegs und ging ihren Weg zu zwei der besten und berühmtesten Lehrer der damaligen Zeit, die in der Region Magadha besonders tiefe Meditation lehrten. Man kennt deren Namen, das waren Alara Kalama und Uddakarama. Heutzutage wissen wir, dass sie im vierten Dhyāna unterwegs waren, und zwar in den formlosen Vertiefungen, die wir dann später die Dhyānas fünf bis acht nennen oder die Samāpatti. Jedenfalls in Versenkungsstufen, wo alles nur noch Raum und Geist wird, und die Erfahrung total subtil wird, ohne die geringste Gedankenbewegung.

Unsere Gautami meisterte diese tiefsten Versenkungsstufen, die die indische Welt kannte. Es sind auch immer noch dieselben, die bis heute gelehrt werden in der indisch-hinduistischen Tradition. Sie meisterte diese Versenkungsstufen mit einer großen Leichtigkeit und wurde sowohl vom ersten Lehrer, der ihr die dritte formlose Vertiefung zeigte, als auch von ihrem zweiten Lehrer, der ihr die vierte formlose Versenkung zeigte, gebeten, doch zu bleiben, ihre Nachfolge anzutreten und die Schüler weiter zu betreuen.

Sie lehnte aber ab, denn immer, wenn sie aus den tiefen Meditationen herauskam, spürte sie, dass die Spuren der Ichbezogenheit, der Besorgtheit, dass subtile Formen von Leid und auch emotionale Muster immer noch vorhanden waren, dass die sich noch nicht aufgelöst hatten. Deswegen war die Suche noch nicht zu Ende.

Als sie vom ersten Lehrer fortzog, folgten ihr schon ein paar Schüler, und vom zweiten Lehrer folgten ihr fünf Schüler, die den Weg vom ersten zum zweiten Lehrer mitgemacht hatten und dann mit ihr weiterziehen wollten. Unsere Gautami Siddharthi dachte, was kann ich jetzt noch üben? Irgendwie muss ich dieses Greifen, dieses Anhaften in mir, diese Ichbezogenheit überwinden.

Das war der Weg der Tapas, dieser Weg, wo sie sich sechs Jahre lang am Ufer des Flusses Narayana im heutigen Bihar darin übte, zum Beispiel die Luft so weit anzuhalten, also Vasenatmung, Kumbhaka, so weit zu vervollkommen, dass sie das Gefühl hatte, jetzt tritt die Luft durch die Ohren und durch die Nase ein und auch durch die Poren der Haut, ohne dass geatmet wird. Es heißt, dass sie die Nahrungsaufnahme soweit reduziert hat, dass sie nur noch ein Sesamkorn pro Tag oder sogar pro Woche zu sich genommen hat. Es heißt, dass sie Wochen und Monate lang mit einem Bein hochgezogen, angelegt an den Oberschenkel, auf einem Bein stehend in der Sonne stand, ohne sich auch nur zu rühren, im tiefen Samādhi und immer mit dem Wunsch, diese leidverursachenden Kräfte, die wurden damals Mara genannt, in sich wirklich aufzulösen.

Sie ging den Weg bis zur völligen Entkräftung. Die fünf anderen Wanderasketen um sie herum folgten ihrem Vorbild, so gut sie konnten, hatten nicht ganz dieselbe Kraft der Entsagung und konnten nicht ganz dieselben Übungen meistern, aber waren voller Verehrung, und sie waren eine zusammengeschweißte Praxisgemeinschaft, sie waren als sechs Praktizierende unterwegs. Wir können uns vorstellen, dass es auch Frauen gewesen wären. Warum nicht? Es könnten Yoginis gewesen sein.

Eines Tages am Ende dieser sechs Jahre erinnert sich Gautami an die Situation, wo Śuddhodana, ihr Vater, sie mitgenommen hatte als Kind, vielleicht war sie sechs, sieben Jahre alt, und unter einem Rosenapfelbaum abgesetzt hatte, wie es heißt. Sie erinnert sich an den Baum, während er die Zeremonie des Pflügens der ersten Furchen zu Beginn der Pflanzensaison ausführte. Diese Zeremonie dauerte lange, und das abgesetzte Mädchen im Schatten des Baumes fiel offenbar in einen ganz natürlichen Geisteszustand, an den sich die jetzt Fünfunddreißig-Jährige erinnert und denkt, wow, was ist denn damals passiert?

Als ich damals wieder zu Sinnen kam, war die Sonne weitergewandert. Ich muss fünf, sechs Stunden oder noch länger völlig natürlich in dieser Weite des Geistes gewesen sein, ohne jegliche Anstrengung. Es muss eine Erfahrung des spontanen Erwachens gewesen sein, den die Kleine damals hatte aufgrund ihrer Buddhanatur, aufgrund ihrer Praxis in früheren Leben, und jetzt erinnert sie sich daran. Nach all den Anstrengungen ist das jetzt der Wegweiser, okay, ich muss es genauso entspannt versuchen wie damals. Das ist der Weg.

Sie erlaubt sich, ein Bad zu nehmen, wird dabei bewusstlos, ertrinkt zum Glück nicht, bricht am Ufer des Flusses Nairanjani zusammen und kommt wieder zu Sinnen. Es kommt ein Mädel vorbei, das ihr Joghurt anbietet, weil sie gerade auf dem Weg in ihr Dorf ist. Sie nimmt von diesem Hirtenmädchen Joghurt an, nährt sich ein bisschen, und es geht wie ein Strom der Energie durch sie hindurch, weil sie wieder etwas Nahrung zu sich nimmt. Dann kommt ein Hirtenjunge vorbei, der gerade Gras geschnitten hatte, dieses Kusha-Gras, aus dem in Indien immer noch die Besen hergestellt werden, und sie akzeptiert ein großes Bündel Kusha-Gras und setzt sich nahebei unter einen Bodhibaum, wie wir heute sagen, aus der Ficus-, aus der Feigenbaumfamilie, in den Schatten auf dieses Kusha-Gras. Von da an lässt sie sich täglich von dem Mädchen mit etwas Joghurt versorgen.

Sie setzt sich unter diesen Baum und sagt, jetzt gibt es nur noch einen Weg, jetzt gibt es nur noch den Weg, ganz entspannt und voller Vertrauen in das, was ich damals als Mädchen schon mal erlebt habe, den Weg so zu gehen. Natürlich gibt es verschiedene Darstellungen dieser Meditation unter dem Feigenbaum. Es war in der Nähe des Dorfes Uruvilva, das ist das heutige Bodhgaya, der Ort des Erwachens. Vermutlich waren es etwa sieben Wochen, die sie dort meditiert, und eine Erkenntnis nach der anderen purzelt.

Sie erlebt dort unter dem Baum nochmal die ganzen Versuchungen: Die Versuchung, mit Anstrengung zu meditieren und die Versuchungen durch Wut, Ärger und Angst. Man stellt das dar als die Maras, die sie angefallen haben. Die kommen in verführerischer Gestalt, in angsteinflößender Gestalt, mit dem Versuch, Hass und Ärger in ihr zu stimulieren, mit dem Versuch, sie ohnmächtig zu machen, also bewusstlos, auszusteigen aus dem Gewahrsein. Es heißt in der Legende, die Kräfte des Unwissens im Universum waren höchst besorgt. Hier ist eine kurz davor, den Durchbruch zu schaffen. Sie haben nochmal alles aufgeboten, um sie davon abzuhalten.

Ein Symbol für unsere inneren Kräfte, die Angst haben, dass wir plötzlich frei werden. Das gefällt nicht unserer Opferrolle, diesen Mustern, Opfer zu sein. Den Mustern der Bequemlichkeit gefällt das nicht, den Mustern, immer Recht zu haben, gefällt das nicht - dieses ganze Muster, mit denen wir unterwegs sind, gefällt es einfach nicht, arbeitslos zu werden. Die kommen alle auf den Plan und versuchen es nochmal. Wir erleben das auch, wenn wir länger sitzenbleiben. Wir machen ja immer nur kurze Meditationen, aber wenn wir länger sitzenbleiben, uns nicht bewegen und einfach nur das Nötigste machen, um uns zu ernähren und dranbleiben, dann kommt alles auf den Plan.

Wir erleben auch diesen Angriff der Maras, der symbolisch so dargestellt wird, als ob es da einen Mara gegeben hätte, der etwas dagegen gehabt hätte, dass jemand hier Erleuchtung erlangt. Eigentlich sind das die intrapsychischen Kräfte, die da aktiv werden. Darüber sind sich inzwischen alle einig. Keine buddhistische Tradition behauptet, es gäbe einen Mara.

Es gibt Maras, die benannt werden: Mara der beeinträchtigenden Geisteszustände, Kleśa-Mara. Skandha-Mara, Mara der Identifikation mit unseren Daseinsfaktoren. Mṛti-Mara, Mara des Todes, die Angst vor dem Tod und das Festhalten am Leben. Devaputra-Mara, Mara des Anhaftens an Sinnesfreuden. Das sind die vier Maras der buddhistischen Tradition. Keins von denen ist eine Person. Es gibt keinen Teufel, nichts dergleichen, einfach diese Kräfte, diese Gewohnheitsmuster. Mit denen hat sie es zu tun unter unserem Bodhibaum, und mit der Kraft des Vertrauens und der Entspannung geht sie da hindurch.

Dann kommt die Zeit der ersten Unterweisungen, die kriegen das Mädchen mit dem Joghurt, der Hirtenjunge und noch jemand, dem sie auf dem Weg begegnet, der Name ist auch bekannt. Aufgrund ihrer Hellsichtigkeit sieht sie, dass ihre beiden Lehrer, zu denen sie zuerst hingehen möchte, beide schon verstorben sind. Die wussten das ja auch, deswegen hatten sie sie ja gebeten, vor sechs Jahren ihre Nachfolger zu übernehmen. Die sind leider nicht mehr da. Und sie erinnert sich an die fünf Weggefährten und sieht mit dem inneren Auge, dass die sich in der Nähe von Benares, von Vārānasi aufhalten, im Hirschpark von Sarnath. Das waren keine Hirsche, es waren Kṛṣṇasāra-Antilopen, eigentlich Gazellen, die sich da aufhielten. In diesem wunderschönen Hain, natürlich ohne Zäune, wo sich diese Tiere wohlfühlten, findet die erste Unterweisung statt.

Den Rest der Geschichte erzähle ich euch nach der Pause. Dann mache ich es vielleicht so wie Thich Nhat Hanh, dass ich hier und da auch eine Meditationsanweisung mit einflechte.

Tag 6, 10:00 Teil 2, Audio 26

Was jetzt die Fortsetzung angeht, da möchte ich noch mehr als bei diesem wesentlichen Anfangsteil der Geschichte das erzählen, was nicht in den Büchern steht, was ich und andere nicht schon aufgeschrieben haben. Heute Morgen, als ich durch den Wald ging, kontemplierte ich die verschiedenen buddhistischen Traditionen, was uns verbindet, auch angesichts der Unterweisung des Buddhas. Da kamen mir die Pali-Lehrreden, also die Lehrreden des Buddhas, von denen es heißt, es seien die ältesten - was völlig egal ist - so vor wie ein virtuos gespieltes Einzelinstrument, als ob eine wirklich unglaublich geschickte, virtuose Geigenspielerin oder Gitarristin oder Pianistin gut erkennbar die Grundmelodien, das Thema immer wieder angibt.

Das ist das Grundthema, das zieht sich durch die ganze buddhistische Lehre hindurch. Und wenn der Mahayana kommt, ist es ein bisschen so, als ob plötzlich ein Saxophon oder mehr Instrumente dazukommen, das Ganze wird breiter, die Musik wird breiter und erreicht mit unterschiedlichen Besetzungen mehr Menschen. Das ist die Idee.

Es kommt in der Übertragung der Lehrreden des Buddhas mit dem Mahayana die visionäre Übertragung dazu. Die behaupten, und ich denke, das stimmt, dass bis heute das, was wir Buddha nennen, gar nicht aufgehört hat zu lehren. Von den Mahayana-Sutras wird ja nicht behauptet, dass das tatsächlich so stattgefunden hat, das geht gar nicht. Was zum Beispiel alles auf diesem kleinen Geyrhügel bei Rājgīr stattgefunden haben soll, das passt geografisch gar nicht auf diesen kleinen Hügel. Das geht nicht, wird auch nicht behauptet. In den Mahayana-Sutras ist immer gleich klar, dass Hunderttausende von denen anwesend waren und ein paar Millionen von denen, und die ehemaligen alten Schüler des Buddhas waren auch noch da, die mussten halt zuhören, was in den Bodhisattva-Lehrreden so gelehrt wurde - es handelt sich um ein visionäres Geschehen. Diese visionäre Dimension des Buddhismus ist ein bisschen so, als würde ein jazziges Element in die klassische Musik hineinkommen. Es kommt etwas hinzu, was nicht mehr nur die Improvisation einer sehr versierten Musikerin über das Grundthema der Befreiung von Leid ist, sondern es kommt ganz viel freudige Vielfalt hinzu, eine Ausweitung des Grundthemas in alle Bereiche des Lebens.

Und was im tantrischen Buddhismus noch dazukommt, das ist, als ob wir ein ganzes Orchester zur Verfügung hätten. Manchmal ist es ein bisschen schwierig, in dieser Orchestermusik das Grundthema noch zu erkennen, weil so viel los ist. Aber das Grundthema wird immer durchgehalten. Es ist immer da, es taucht immer wieder auf in verschiedensten Variationen. Dieselben Inhalte, die wir in den alten Lehrreden wiederfinden, spielen auch in der großen Musik. Das sind die zentralen Themen. Das ist auch das, was wir hier im Dharma-Grundkurs miteinander durchgehen.

Aber im Laufe der Jahre ist aus der Solo-Vorführung des Buddhas oder der Buddhi zu Lebzeiten ein Konzert mit Riesenorchester geworden, mit unglaublich vielen Möglichkeiten. Ich denke, es ist wichtig, wenn wir die Qualitäten der Solisten wertschätzen, die Qualität des gesamten Konzertes, all dieser verschiedenen Dharma-Richtungen auf dem Planeten oder von mir aus auch in allen Universen, dass wir das wertschätzen, aber nie vergessen, um welche Grundthemen es eigentlich geht, dass wir sie wiedererkennen. Dass wir merken, ah, es geht immer um das Auflösen von Dukkha. Es geht immer darum, wie alles in wechselseitiger Abhängigkeit dynamisch entsteht, sich weiterentwickelt, keine Substanz hat. Es geht immer um das Auflösen von einengenden Grundannahmen über eine vermeintlich solide Existenz, einen vermeintlich realen Tod. Es geht immer um diese Grundthemen. Und es geht um das Grundthema von Liebe und Mitgefühl, wie sich Liebe und Mitgefühl anstrengungslos manifestieren können zum Wohl aller.

Das sind so die ganz großen Linien, die ganz großen Grundthemen, um die es immer geht. Dann kann man das in verschiedenster Form genießen. Manche mögen ja eher Kammermusik als ein Orchester, und manche mögen Heavy Metal, dafür ist Tantra sehr gut geeignet. Manche mögen mehr die schweizerische Mundart, dann gibt es halt das. Es gibt so viele Variationen, dass eigentlich für jeden Geschmack gesorgt ist. Die Grundthemen ziehen sich durch. Darum geht es. Die Variationen sind so viele, und die Freiheit ist da.

Der sogenannte Gründer, die Gründerin hat die Erlaubnis gegeben, das Korsett der eigenen Unterweisungen zu verlassen, sobald wir am anderen Ufer ankommen und der Geist in der Befreiung aufgeht. Wir brauchen uns nicht an die Worte zu halten. Für jemanden, der völlig das Nichtselbst realisiert hat, wäre es, glaube ich, gar nicht schlimm, plötzlich eine weibliche Biografie angedichtet zu bekommen. Überhaupt kein Thema.

Geht ja auch so, wäre vielleicht sowieso die erste Wahl gewesen, aber ging leider nicht, musste als Mann kommen. Naja, irgendwie durchschlagen in dieser patriarchalischen Gesellschaft. Wie mühsam, aber trotzdem.

Jetzt lasst uns mal weitergehen in der Erzählung. Gautami trifft also ihre fünf Mitstreiterinnen, die so wie vorher weitergemacht haben. Die sehen sie schon aus der Entfernung kommen und sagen, also nee, wenn die jetzt kommt, wir bleiben sitzen. Kein Respekt, die hat uns verlassen. Wir wollen erstmal gucken, warum die jetzt noch daherkommt, sie hat uns so schmähhlich verlassen. Gautami kommt näher, und die erste von ihnen schafft es nicht mehr sitzenzubleiben, so eine Ausstrahlung geht von ihr aus. Die zweite erhebt sich auch, und zum Schluss erheben sich alle fünf, bieten ihr einen Platz an und sagen, was ist denn mit dir passiert? Du wirkst ja völlig verändert, völlig verwandelt.

Gautami beginnt zu teilen. Das, was wir als die erste Unterweisung im Reh-Park von Sarnath kennen, wird immer als die Unterweisung über die vier edlen Wahrheiten dargestellt. Es besteht aber berechtigter Zweifel, ob das wirklich so war. Eigentlich dürfte es anders gelaufen sein. Das dürfte eine spätere Zusammenfassung dieser langen Unterhaltung sein, die da stattgefunden hat und wo Gautami wahrscheinlich so angefangen hat - und das machen wir jetzt auch:

Es ist endlich geschehen. Sie fängt bei der dritten Wahrheit an, nicht bei der ersten. Sie sagt: Meine Gebete sind erhört worden. Kommt, lasst uns mal für einen Moment still werden. Ich danke euch für euren respektvollen Empfang. Ich weiß, dass ich euch wehgetan habe. Ich weiß, dass ihr nicht verstehen konntet, warum ich einen anderen Weg eingeschlagen habe. Aber er ist belohnt worden. Ihr seid die Ersten, mit denen ich es teilen möchte.

Meditative Erzählung

Lasst mal alle Anstrengungen sein, ihr braucht gar nichts zu tun, damit euer eigener Geist klar ist.

Öffnet die Augen weit, ihr braucht nicht mal die Augen zu schließen. Alles, was ihr wahrnehmt, ist ohne Substanz. Ihr braucht weder zu kämpfen noch danach zu greifen. Es ist sowieso alles unbeständig. Vertraut euch selbst, vertraut eurer eigene Grundnatur. Das Erwachen ist ohnehin schon da, es gibt gar nichts zu tun.

Ihre Gefährtinnen merken, dass sie immer wieder Anstrengungen machen wollen. Gautami ermutigt sie, nein, lasst es. Vertraut einfach eurer innewohnenden Natur. Es ist nicht nötig, den Geist zurechtzuweisen. Das befreit sich alles von selbst.

Zwischendurch gibt es wieder etwas Bewegung. Gautami erzählt, dass sie verstanden hat, dass es nicht gut ist, den Körper zu kasteien, dass der Körper kein Feind ist, sondern ein Helfer in der Praxis. Und dass es darum geht, einen mittleren Weg zu gehen, weder am Körper zu hängen noch ihn zu verabscheuen, sondern ihn gut zu nähren, kräftig zu halten, ohne in das Haften an kulinarischen Genüssen oder Sinnesfreuden zu landen.

Sie meditieren, sie richten es sich ein. Vielleicht können wir uns vorstellen, dass eine von den Mitpraktizierenden sich an einen Baum anlehnt und ermutigt wird von Gautami: Ja, lehn dich an, genug der Anstrengung. So ging es mir damals auch schon als Kind unter dem Baum, als mein Vater mich abgesetzt hat. Vertraue dieser Anstrengungslosigkeit.

Achte bloß darauf, dass du innerlich wach bleibst. Mit dieser erneuten Instruktion des innerlich Wachbleibens, des Vertrauens, meditieren sie weiter.

Als sie sich dann wieder austauschen, berichtet diejenige, die sich an den Baum gelehnt hat, dass etwas Merkwürdiges passiert sei. Sie sei wie eingeschlafen vor Erschöpfung, aber innerlich sei alles wie hell gewesen. Sie hört von Gautami, ganz genau, der Geist ist eigentlich von dieser lichthafter Natur. Selbst wenn du einschläfst, ist immer noch die Natur des Geistes dieses feine, lichte Gewahrsein. Es gibt dort keine Schatten.

Es heißt, dass in dieser ersten Unterweisung eine von ihren Gefährtinnen bereits den Stromeintritt erlangt, die anderen folgen in den Tagen danach. Sie verbringen ein paar Wochen so im Austausch, in der Meditation. Alle von ihnen, alle fünf, werden zu Arhatis, zu ganz befreiten Praktizierenden.

Es war im Frühjahr, als sich Gautami unter den Bodhibaum setzte. Das Frühjahr ist abgeschlossen, es geht in den Sommer. Die sechs ziehen weiter. Bevor die nächste Regenzeit beginnt, sind sie schon sechzig

Praktizierende, alles Frauen, Männer würden stören. Sie wollen erstmal unter sich bleiben. Alle finden den Weg in die völlige Befreiung und verbringen die erste dreimonatige Regenzeit als diese Gruppe von sechzig. Sie praktizieren die größte Zeit und gehen zwischendurch vormittags in die Dörfer mit einer Almosenschale. Alle folgen dem, was Gautami gemacht hat, denn sie war nackt, als sie Erleuchtung erlangte. Sie hatte sich einfach auf einem nahegelegenen Leichenacker die Überreste von Leichen angezogen, so gelbe Lumpen. Sie kleiden sich alle in diese gelben, zerrissenen Tücher, die sie sich irgendwie zusammennähen und werden bekannt als die Schülerinnen von Gautami. Eigentlich meditieren sie die ganze Zeit. Sie haben erkannt, dass es nicht viel zu tun gibt.

Aus Respekt vor der Bevölkerung in den umliegenden Dörfern ziehen sie jeweils weiter, um niemandem zur Last zu fallen. Es entstehen dabei ganz wichtige Unterweisungen im Austausch zwischen ihnen. Das alles hatte Gautami sich nicht so überlegen können. Als sie überlegte, ob sie überhaupt darüber sprechen soll, fand sie es eigentlich unmöglich, Worte zu finden. Aber weil ihr Fragen gestellt werden von ihren Mitstreiterinnen, ihren Freundinnen, sagt sie:

Ja, bisher haben wir gedacht, dass Atman in uns eins werden könnte mit dem Brahman, mit dem Göttlichen. Aber wenn ihr jetzt hineinschaut, ist es euch ja auch klar, dass es dieses Atman gar nicht zu finden gibt. Da ist ein waches, klares Gewahrsein, da findet Wahrnehmen statt, Empfinden, Unterscheiden, da sind gestaltende Kräfte aktiv. Verschiedenste Bewusstseinsinhalte werden erlebt, aber nichts von all dem hat irgendwie Substanz. Eigentlich ist es nicht richtig, von Atman zu sprechen, als ob da etwas Stabiles wäre. Lasst es uns Anātman, Anatta nennen, Nicht-Selbst.

Wie ist denn das mit dem Göttlichen, wird sie gefragt. Ja, das mit dem Brahman, mit dem Göttlichen ist so, dass es schon in dieser Dynamik, in dieser offenen, dynamischen Weite voller Mitgefühl enthalten ist. Es braucht sich nicht extra noch zu vereinen, wir brauchen keine Einheit anzustreben. Es ist eine uranfängliche Einheit, die freigelegt wird. Habt Vertrauen in diese Einheit und meditiert weiter.

Jetzt erzähle ich mal zusammenhängend, wie es weiterging. Nach dieser ersten Regenzeit, wo sie jetzt schon einige Monate Zeit hatten, sich auszutauschen, schickt Gautami ihre Gefährtinnen einzeln oder zu zweit in alle Richtungen. Sie bleiben nicht etwa zusammen. Alle sind aufgefordert, aus ihrer persönlichen Erfahrung des Erwachens heraus zu sprechen und möglichst in alle Richtungen zu gehen, zur Verfügung zu stehen. Sie selbst zieht allein weiter in Richtung Magadha am südlichen Ganges, also weiter den Ganges runter Richtung Kalkutta. Das Ganze fand ja noch in der Gegend von Bihar, Varanasi und so weiter statt, von dort weiter nach Südosten. Unterwegs begegnet sie den drei Schwestern Kāśyapa und ihren vielen Asketen-Schülerinnen aus der Langhaartradition, die schnitten sich nie die Haare oder die Nägel. Sie wollten einen Weg der Befreiung gehen durch völlig natürliches Leben. Die schließen sich ihr an, sie zeigt ihre übernatürlichen Kräfte.

Auf Einladung von König Bimbisara geht sie nach Rājgīr, wo sich viele Bürger auf den Weg begeben. Ihre Schülerinnen beginnen also immer wieder den Dharma auch selbst weiterzugeben. Es sammeln sich immer wieder neu ganze Gruppen um sie herum. Śāriputra und Mahāmoggallāna kommen dazu.

Für die ersten fünfzehn Jahre erteilte die Buddhi jedem Versuch, einen Männerorden einzurichten, eine Absage. Der Frauenorden bleibt unter sich, und sie entwickeln ihre eigene Sprache, mit der sie den Dharma doch erklären können. Sie entwickeln Konzepte, die zu der damaligen Zeit passen und sind ganz in diesem Ahimsā unterwegs, in dieser gewaltfreien Kommunikation, wo sie darauf achten, nicht in diese männlichen Muster hinein zu stapfen.

Es gibt auch ein Missionsverbot. Gautami sagt ihren Schülerinnen: Bitte sprecht nie unaufgefordert und hört vor allen Dingen gut zu, was das Anliegen derjenigen ist, die euch begegnen. Versucht nicht zu missionieren und zu überzeugen, sondern seid einfach bei euch und antwortet aus eurer direkten Erfahrung des Erwachens heraus. Das zieht sich bis heute durch die ganze buddhistische Tradition, dieses Missionsverbot. Man spricht nicht unaufgefordert, man stellt sich nicht auf Marktplätze, man klingelt nicht irgendwo, um jemanden zu überzeugen, das gibt es nicht. Es ist ein wirklich gewaltfreies Vorgehen ohne Manipulation.

Als sie dann auch noch die Königin Prasenajit aus Kosala als Schülerin gewinnt, schickt diese eine Botschaft an ihren Vater Śuddhodana nach Kapilavastu und sagt: Weißt du eigentlich, was mit deiner Tochter ist, wie die mich überzeugt? König Śuddhodana lädt seine Tochter ein, und so verbringt Gautami im Alter von vierzig Jahren einige Monate zuhause in Kapilavastu. König Śuddhodana, dessen drei Brüder und in der ursprünglichen Geschichte die ehemalige Frau Yaśodharā sowie tausende Śākya verstehen die Bedeutung

des Dharma, sie gewinnen den Stromeintritt. Auch die Ziehmutter Mahāprajāpatī wird eine eifrige Anhängerin, wie auch viele andere Frauen. Das ist die normale Geschichte. Wir müssen jetzt sagen, auch die Männer lassen sich allmählich überzeugen. Aber nur die Frauen, die Cousinen werden aufgenommen, die anderen müssen noch warten. In der Geschichte ist es genau umgekehrt.

Um es kurz zu machen, die fünfzigjährige Gautami verbringt die fünfzehnte Regenzeit, also zehn Jahre später, erneut in Kapilavastu, denn ihr Vater liegt im Sterben. Śuddhodana bekommt letzte Unterweisungen. Nach dem Tod ihres Mannes hat die Ziehmutter von Gautami, Mahāprajāpatī, nur noch den Wunsch, als Nonne den Dharma zu praktizieren. Soweit die Geschichte. Stellen wir uns vor, es wäre ein Mann.

Jetzt drängen die Männer so richtig rein. Fünfzehn Jahre unterrichtet Gautami schon, ohne sie aufgenommen zu haben. Sie haben Unterweisungen gekriegt, aber sie wurden nicht in den Orden aufgenommen. Da sagt sie nochmal nein, weil sie denkt: Diese Männer, die bringen nur Unheil über uns. Wenn wir die aufnehmen, ich weiß nicht, wie das gutgehen soll. Wahrscheinlich wird der Dharma nur ein paar Jahrhunderte kürzer wirken können und mit vielen Konflikten belastet sein. Sie zieht davon, aber die lassen nicht locker und folgen ihr.

Inzwischen hat Gautami eine ganz junge Cousine als Begleiterin, die heißt Anandi. Die ist so geneigt den Männern, dass sie sagt, überlege du dir doch nochmal, die sind doch so schlimm auch nicht. Die sollten doch auch eigentlich gleichberechtigt sein, du könntest die Männer doch ruhig auch mit Dharma-Unterweisungen nicht nur versorgen, sondern sie als Gemeinschaft leben lassen. Gautami sagt schließlich: Also gut, gehen wir das Risiko mal ein, die Männer auch dazu zu holen. Sie gibt ihnen aber drei zusätzliche Regeln: Die Männer müssen sich immer vor den Frauen verneigen. Also die Mönche müssen sich vor den Nonnen verneigen und müssen ihrem Rat folgen. Und sie essen auch erst, nachdem die Nonnen gegessen haben.

Es wird deutlich, oder? Es wird richtig deutlich, wenn man es so rum erzählt, was sich abgespielt hat. Es wird so deutlich, und das ist so gut.

Die Männer haben sich die Füße wundgelaufen, sie kommen mit blutigen Füßen zum Buddha. Sie sind durch Entbehrungen durchgegangen. Sie verbeugen sich vor der Gautami und sagen: Bitte, könntest du uns die Chance geben. Wir wollen dieses Leben nicht an die Wand fahren, wir möchten wirklich den Dharma praktizieren. Gautami lässt sich erweichen und nimmt auch die Männer auf. Aber sie müssen schon ein bisschen demütiger sein, dürfen nicht so stolz sein, müssen immer schön auf die Frauen hören.

Was dann übrigens im Tantra genauso gelehrt wird. Im Tantra ist genau das dann Urton. Aber hier ist es jetzt die andersrum gedrehte Geschichte.

Es beginnt eine sehr schöne Zeit, wo natürlich Anandi eine besondere Funktion bekommt als Lehrerin für die Männer. Sie ist allerdings so hübsch und hat eine so schöne Stimme, dass sich die Männer reihenweise in sie verlieben, aber sie kommt damit zurecht. Sie schafft es. Sie ist ja sehr ihrer Gautami zugetan und bleibt ständig an ihrer Seite und ist somit im Trocken.

Die Männer entwickeln mit der Zeit auch völlige Verwirklichung und beginnen, sich untereinander zu unterrichten und kommen immer wieder zur Buddhi und bekommen weitere Unterweisungen. So entsteht auch eine florierende Männer-Saṅgha, die ihre Regenzeiten für sich verbringen und die möglichst unverstrickt von den Frauen ihren Weg gehen. Es gibt sogar im Pālikanon eine Sammlung der Aussagen von erleuchteten Männern. Der Rest ist alles von den Frauen, aber man hat die Männer auch zugelassen. Sie haben auch ihren Platz in Pālikanon bekommen.

Im Norbu-Verlag können wir euch ein Buch vorstellen: Tibets weise Männer. Da müsst ihr mal reingucken, ganz tolle Sammlung. Und auch sehr, sehr schön: Männer in buddhistischen Traditionen.

Ach, so schön. Also wenn ich so zurückdenke an die Zeit damals, haben wir Frauen uns wirklich geirrt. Die Männer waren gar nicht so schlimm, wie wir dachten. Es hat sich eine wunderbare Koexistenz und ein Miteinander ergeben. Allerdings war es schon sehr praktisch, dass uns die Männer manchmal unsere Roben gewaschen und ihre Nahrung mit uns geteilt haben. Das war schon richtig gut. Aber wir haben darauf geschaut, dass wir trotzdem das Heft in der Hand hielten. Man wusste ja nicht so genau, worauf man sich einlässt, dass sie nicht zu viel das Sagen in der Gesamt-Saṅgha kriegten. Das war auch gut, so konnten wir relativ friedlich durch die Zeit gehen.

Gautami Siddharthi wurde achtzig Jahre alt, und ihre Unterweisungen begleiten uns bis heute. Das ging so weit gut, die Gleichberechtigung der Geschlechter war so weit etabliert. Es war das erste Mal in Indien, in dieser Gesellschaft, dass Männer spirituelle Unterweisungen bekamen. Es war das erste Mal überhaupt, dass Männern der Zugang zu spirituellen Unterweisungen erlaubt wurde. Obendrein hatte Gautami auch das

Kastensystem aufgehoben und dafür gesorgt, dass diese stolzen Männer aus dem Fürstengeschlecht sich vor den Frauen verneigen mussten und auch noch vor Frauen, die überhaupt keine Kaste hatten oder ursprünglich aus den untersten Kasten kamen und die im Nonnen-Orden das Sagen hatten. Das ging nur noch nach der Reihenfolge des Eintretens in die Saṅgha. Das waren Revolutionen innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft mit vielen, vielen Frauen, die praktizierten und auch einer zunehmenden Anzahl an Männern. Das ging etwa zwei Jahrhunderte gut, bis die Enkel von Kaiser Ashoka unter dem Einfluss des Ansturms der Brahmanen-Kaste das Rad zurückdrängten.

Jetzt mal die ganz konkrete Geschichte: In der buddhistischen Gemeinschaft wurde die Aufhebung des Kastenwesens tatsächlich bis heute durchgehend beibehalten. Aber die Gleichberechtigung der Frau konnte die brahmanische Gesellschaft nicht auf Dauer akzeptieren. Das wurde toleriert, solange Kaiser Ashoka den Buddhismus protegierte und das die Staatsreligion wurde. Aber schon der Enkel von Kaiser Ashoka hat damit aufgehört. Es gab zwar immer eine Saṅgha für Nonnen, aber es wurde wieder sehr stark patriarchalisch. Das ist einfach die Tatsache. Es war so eine Blüte von etwa zweihundert Jahren, dann dominierte wieder die Sorge der Männergesellschaft und das Machtstreben, bis sich dann die tantrische Gegenbewegung zeigte, in der wieder die Prinzipien der wahren Gleichberechtigung eingeführt wurden, mit explizitem Respekt vor den Frauen-Praktizierenden, die in keiner Weise abhängig waren von den Männern. Das war jetzt Klartext gesprochen, Geschichte. Damit lassen wir für heute mal die Geschichte des Buddhas in sich ruhen.

Meditation

Es kam immer wieder vor, dass Gautami gefragt wurde von Praktizierenden: Wie soll ich denn nun meditieren? Sie war berühmt dafür, dass sie immer die Anstrengungslosigkeit betonte. Aber manchmal reichte das nicht.

Deswegen sagte sie eines Tages an einem Vollmond: Lasst uns den Atem als Grundlage nehmen. Immer wenn ihr nicht wisst, wie ihr meditieren sollt, folgt einfach dem Ein- und Ausatem, aber lasst ihn natürlich strömen.

Nehmt dabei den ganzen Körper wahr, diesen wunderbaren Körper, Sitz des Lebens, Sitz der Lebenskraft. Nehmt wahr, wie die Energien zirkulieren, Prana, die subtile Energie.

Nehmt wahr, was für Bewegungen im Geist stattfinden, in den sechs Sinnen.

Bleibt frei von jeglicher Identifikation. Es ist nicht mein Körper, es ist nicht meine Wahrnehmung. Körperliches Empfinden findet statt, Wahrnehmen findet statt. Gewahrsein ist da, mal enger, mal weiter. Nehmt einfach wahr, wie es ist. Seht dieses Sosein und atmet dabei einfach weiter. Ganz konkretes Erleben jetzt hier im Körper, ganz fein, ganz subtil, und den Geist so weit wie der Himmel.

So meditieren wir jetzt mal für zehn Minuten einfach so weiter. -

Immer wenn wir nicht wissen, wie wir meditieren sollen, würde ich sagen, folgen wir dem Rat von Gautami und nutzen das Ānāpānasati. Deswegen hat sie das damals auch alles zusammengefasst. Sie sagte, es gibt die und die Methoden, aber in dieser einen Praxis ist alles enthalten. Deswegen habe ich das auch die letzten Jahre immer wieder in den Vordergrund gestellt. Es ist eine wunderbare Leitschnur und so erhellend, so komplett. Nutzt das, wenn ihr mal nicht wisst, was ihr sonst machen sollt, dann gibt es immer noch das. Der Atem fließt ja sowieso, und dann können wir uns daran anhängen und mit dem Atem auf die Reise gehen.

Fragen und Antworten

***Teilnehmer:** Ich habe einen Klienten Anfang sechzig, der an Weihnachten unerwartet seine geliebte Frau infolge einer Krebserkrankung verloren hat. Seitdem ist für ihn nichts mehr, wie es mal war. Das Schlimmste ist, dass er das Leid und die Todesangst seiner Frau mitbekommen hat, neben seiner eigenen Verzweiflung. Das Thema Tod wurde komplett ausgeklammert. Ich versuche nun mit ihm, diese traumatische Zeit zu verarbeiten, was schwer ist, da er sehr im Schmerz und Ärger mit seinem Schicksal anderen und auch mir gegenüber in der Projektion ist. Er möchte gerne von dir wissen: Hast du überhaupt keine Angst, wenn du weißt, der unmittelbare Zeitpunkt des Todes steht bevor? Er kann nicht recht glauben, dass praktizierende Buddhisten keine Angst vor dem Sterben haben und meint, in der Theorie hört sich das schön an, aber wenn es so weit ist, sieht die Sache anders aus. Wie kann ich trotz dieses Umstandes weiter heilsam unterstützen?*

Da bist du in einer schwierigen Situation, weil du die Wucht der Projektion abbekommst und die beiden sich leider darauf eingelassen haben, das Thema zu tabuisieren und deswegen nicht vorbereitet waren. Das Erste, was mir durch den Sinn geht, ist, frag den Mann doch mal, warum er jetzt zu dir kommt. Ob es wirklich darum geht, aus dem Zorn, dem Ärger und der Enttäuschung einen Weg herauszufinden oder ob du eigentlich nur dazu dienst, zu bestätigen, dass er recht hat, sich so aufzubauen gegen das, was ihm widerfahren ist. Also ob er tatsächlich dabei ist, einen Weg zu suchen. Denn eigentlich brauchst du sowas wie ein therapeutisches Mandat. Du brauchst einen Auftrag von ihm, wirklich gemeinsam Wege herauszusuchen. Wenn es darum geht, weiter im Alten zu bleiben, sind dir die Hände gebunden.

Und was er so über die Buddhisten sagt, meine Güte, Buddhisten sind ganz normale Menschen, manchmal verdrängen sie noch mehr als andere. Sie sind nicht die super Beispiele für angstfreies Sterben. Aber sie haben das als Praxis. Wir buddhistisch Praktizierenden begegnen immer wieder der Aufforderung, uns mit Tod und Vergänglichkeit täglich vertraut zu machen. Unterm Strich führt das dazu, dass doch viele sehr viel entspannter sterben als andere, und dass sehr intensiv Praktizierende völlig ohne Widerstand sterben, habe ich auch schon erlebt. Das ist etwas ganz Schönes, dass es tatsächlich möglich ist, aus diesem Leben auszusteigen, ohne in irgendeiner Weise damit zu hadern, dass das jetzt der Fall ist. Das habe ich auch schon erlebt bei Menschen mit schwerster Krankheit, auch mit noch kleinen Kindern, also ein verfrühtes Ableben, Menschen, die nicht mal sechzig geworden, sondern noch früher gestorben sind. Also es geht.

Das einfach nur dir als Unterstützung. Es ist möglich, mit dem Leben und dem Ableben so in Frieden zu sein, dass wir das akzeptieren, was unvermeidlich ist. So viel jetzt als erste Reaktion auf deine Schilderung. Also du brauchst die therapeutische Beziehung nicht endlos fortzusetzen, wenn es sich nicht wirklich zeigt, dass du einen Auftrag von ihm hast, ihm daraus zu helfen. Der Rest war für dich als Praktizierenden gesagt.

Teilnehmer: *Meine Frage schließt gut an, mein guter Freund hat einen Schlaganfall gehabt. Ich konnte noch mit ihm, er nicht mehr mit mir sprechen. Ich konnte noch mit ihm klären, dass er den Weg zum Sterben gehen will. Ich bin mit ihm seinen Lebensweg durchgegangen, was er doch alles gut zum Abschluss gebracht hat. Er ist jetzt auf der Palliativstation. Das war kurz vor dem Kurs? Ja. Er ist Naturwissenschaftler, Nachtod oder sowas hat er immer abgelehnt. Ich kann natürlich dabei sein, schweigen, Hand halten, aber kann man in so einer Situation noch mehr machen? Also sprachlich, was ihm helfen kann?*

Es gibt da Möglichkeiten. In so einer Situation hat es sich für mich immer wieder bewährt, wenn ich frage, sag mal, wie stellst du dir das eigentlich vor, wenn du stirbst, wenn dieser Körper mal nicht mehr ist? Ist dann alles vorbei, hast du das Gefühl? Ich frage ganz gezielt nach, wie stellst du dir das eigentlich vor? Wenn er zum Beispiel sagen würde, ich habe das Gefühl, dass dann alles vorbei ist, dass es dann nichts mehr gibt, dann erlaube ich mir doch die Frage: Wenn es jetzt überraschenderweise doch noch weiter ginge und du würdest plötzlich merken, du bist noch gar nicht so mausetot, wie du das denkst, sondern das Erleben geht noch weiter. Wenn das so wäre, wo würdest du denn dann gerne weitergehen? Wie wäre denn das? Und meistens können sie sich darauf einlassen, das einfach mal so hypothetisch anzusprechen.

Ich versuche damit, den Schock zu mildern, wenn es dann doch weitergeht. Dieser Schock wird oft berichtet bei Menschen, die fest überzeugt waren, dass es gar nicht weitergeht, dass das Bewusstsein einfach ausgelöscht ist, zu spüren, dass es doch weitergeht und dass sie so viel erleben. Darauf sind sie gar nicht vorbereitet, da eröffnen wir eine Möglichkeit.

Für mich ist auch ganz wichtig, zu fragen: Wie würdest du dir das denn dann vorstellen, falls es doch so wäre, dass man nochmal aufwacht? Da zu erspüren, worauf es dieser Person ankommt. Also was für deinen Freund, wenn er noch eine Chance sähe, dass es irgendwie weitergehen würde, das Wichtigste wäre, sodass du ihn dann begleiten kannst, dass wir ihn genau darin unterstützen können, was sein Anliegen wäre.

Das kannst du in dem Gespräch mit ihm versuchen. Vielleicht ist er doch nicht so abgeneigt, das mal mit seinem besten Freund durchzusprechen, wie es jetzt vielleicht zunächst scheint.

Wobei ja dieses Gespräch nur noch abläuft mit ja und nein. Ah, das wollte ich noch fragen, so ein richtiges Gespräch kann es gar nicht mehr sein. Nein, das Sprachzentrum ist total weg und wird auch nicht wiederkommen. Aber man kann das ja durchaus auf einer Ebene machen mit ja und nein. Man kann Hypothesen anbieten.

Genau, so eine ganz offene Fragestellung, wo ja und nein möglich sind, aber eine möglichst nicht manipulative Gesprächsführung, die aber doch mit ja und nein zurechtkommt. Das geht.

Wenn Sterbende auf einmal eine ungeheure Angst haben, was auf sie zukommt oder was jetzt ist, es kam für

ihn plötzlich, obwohl er achtzig ist. Diese Angst kann man natürlich körperlich nehmen, aber wie du das so sagst, auch sprachlich nochmal angehen.

Wenn du mal etwas länger sprechen möchtest, kannst du dir vorher die Erlaubnis holen: Du, ich könnte mir vorstellen, jetzt nochmal ein paar Gedanken mit dir zu teilen über dieses und jenes Thema. Würdest du das gerne hören? Wäre das etwas für dich? Oder ich hätte da ein Audio, etwas, was du hören könntest, würdest du das wollen? Wenn ein Zögern besteht, dann auf keinen Fall. Denn das ist ja eine furchtbare Situation, jetzt plötzlich so abhängig geworden zu sein, das nicht mehr selbst bestimmen zu können. Also schreiben geht auch nicht, oder? *Nein, überhaupt nicht. Ja, vielen Dank.*

Teilnehmer: *Eine ganz andere Frage nach der berührenden Frage vorher. Du hast erzählt, wie engmaschig du von Gendün betreut wurdest. Ich habe keine so engmaschige Betreuung. Besteht da die Gefahr, sich zu verrennen?*

Ein bisschen schon, aber du praktizierst ja nicht so intensiv. Engmaschig war, dass wir ihn im Retreat so alle sechs Wochen sahen. Später, als ich sein persönlicher, medizinischer, homöopathischer Betreuer war, sah ich ihn alle zwei Tage. Engmaschig hört sich an wie ständig, aber das kam dadurch, dass unsere Leben richtig zusammengefließen sind, dass ich nichts anderes zu tun hatte. Du hast Kinder, einen Beruf und du praktizierst, deswegen ist es nicht nötig, so oft Kontakt zu haben.

Gibt es Richtlinien, an die ich mich halten kann in der täglichen Praxis, um Sackgassen zu vermeiden?

Es gibt nicht so viele Sackgassen in der täglichen Praxis, solange ihr euch an diese Instruktionen haltet, die du zum Teil persönlich bekommst und die allgemein sind. Die Sackgassen in der persönlichen Praxis bestehen meistens darin, dass man sich erst gar nicht hinsetzt. Und wenn man sich hinsetzt, dass man nicht richtig weiß, wie gehe ich mit übermäßiger geistiger Aktivität um und wie gehe ich mit Trägheit, Dumpfheit um. Erstmal muss man sich hinsetzen, wenn ich jetzt auf die formelle Praxis eingehe. Wir müssen wissen, wie wir mit diesen beiden grundlegenden Herausforderungen umgehen, eines zu aktiven oder eines zu dumpfen Geistes. Das muss klar sein.

Ansonsten habt ihr eure persönliche Praxis und ihr wisst, mit welchem Set von Methoden, du weißt, mit welchem Set von Methoden du unterwegs bist. Da ist bei den meisten von euch ein Anteil stille Meditation und ein oder zwei Methoden, wie zum Beispiel Tonglen oder eine Mantra-Praxis. Mit diesen drei Stützbeinen zum Beispiel seid ihr unterwegs und seid damit gut aufgehoben. Da gibt es an der Praxismethode selbst nicht so viel zu besprechen, sondern es geht um die Vertiefung jeweils der stillen Praxis, der Herzenspraxis und der Hingabep Praxis. Darum geht es eigentlich. Und für die, die es intensiver wollen, war die Idee des Praktizierens im Grünen Baum oder in einer Retreat-Situation, wo man dann, sobald man nur noch das macht, auch etwas intensivere Betreuung bekommt.

Teilnehmerin: *Warum nehmen wir überhaupt diese Existenz an, wenn das alles so leidvoll ist und wir Geistwesen sind. Ja, wir brauchen diese Existenz, den kostbaren Menschenkörper und diese Bedingungen, um überhaupt geistig zu wachsen.*

Du fragst, was ist der Motor, der dazu führt, dass wir in so einen Menschenkörper schlüpfen? Das weiß ich natürlich nicht, aber ich habe einiges dazu gehört. Der häufigste Beweggrund scheint zu sein, dass sich Lebewesen ohne einen materiellen Körper, ohne etwas Solideres, eine hohe Unsicherheit erfahren und in so eine Existenz schlüpfen, um wieder einen Anker zu haben, um wieder eine klare Identität zu haben. Das ist so das Erste. Dann gibt es aber auch welche, die das eher aus spielerischen Beweggründen tun. Es gibt welche, die das aus Mitgefühl tun, es gibt welche, die das aus Gewohnheit tun. Also es gibt unterschiedliche Beweggründe. Gewohnheit bedeutet, wieder zurückzukehren in das Vertraute. Aber der häufigste Beweggrund scheint eine innere Unruhe oder Angst zu sein, nicht mit so einem frei beweglichen Bewusstsein klarzukommen. Das ist wie eine Überforderung, und es ist wie ein rettender Ort, sich in so eine Existenz hineinzugeben. Manche Unterweisungen sprechen auch von der hohen Anziehung, wenn Eltern, also Mann und Frau in Vereinigung, in Sexualität gesehen werden, sehr angezogen zu sein davon und da wieder einsteigen zu wollen. Das wird auch noch genannt. Macht alles irgendwie Sinn, oder?

Teilnehmer: *Wie du es heute geschildert hast, stand die direkte Einweisung in die Natur des Geistes schon ganz am Anfang der Tradition mit den ersten fünf Schülern. Kann man das so sagen?*

Das kann man so sagen. Sonst hätte er nie die dritte edle Wahrheit erklären können. Es brauchte eine Einweisung in die Natur des Seins. Und offenbar war der Buddha, unser Gautami, so geschickt darin, diese Einweisung in die Natur des Seins zu geben, dass die Praktizierenden reihenweise um sie herum ins

Erwachen fanden. Die Geschichte beschreibt detailliert, sechzig im ersten Jahr, im zweiten Jahr fängt es an mit sechzig und geht schon in die Hunderte, und schließlich sind wir wirklich bei Tausenden von Arhats, die in die vollkommene Freiheit gefunden haben, in den ersten Jahren des Buddhas. Dann verlaufen sich die Zahlen. Das muss mit einer immensen Kraft zu tun haben, das Bewusstsein der Anwesenden in die Natur des Seins hinein zu öffnen. Anders ist das nicht zu erklären. Das heißt, selbst die Instruktionen über Unbeständigkeit oder Nichtselbst müssen mit einer solchen Präsenz gegeben werden, so überzeugend, dass deren Geist sich sehr leicht geöffnet hat.

Du hast auf deinem Weg Advaita Vedanta erwähnt. Kannst du kurz sagen, was dein Bezug dazu ist?

Jetzt spielt es keine Rolle mehr in meinem Leben, aber immer wieder, wenn ich von guten Advaita Vedanta-Lehrern höre, denke ich, ah, das ist derselbe Dharma in etwas anderer Form. Dann gibt es etwas nihilistische Advaita Vedanta-Lehrerinnen, die so unterwegs sind, dass man sagt, nee, das ist es nicht ganz. Manchmal gibt es Advaita Vedanta-Lehrer und Lehrerinnen, die diese ganze Einbettung ausklammern, als hätte man keine Verantwortung für seine Umgebung. Da habe ich so ein bisschen Hemmungen. Aber wenn ich von Lehrern höre wie Ramana Maharshi, dann Hut ab, weil es genau darum geht. Es ist einfach eine andere Tradition, die aber dann zur selben Erkenntnis führt.

Über Advaita Vedanta habe ich mal ein ausführliches Gespräch mit Khenpo Chödrak, da sagte er zu mir, ja, es ist so ähnlich, so fein, wie damals diese berühmte Debatte, die Atīśa geführt hat, bevor er nach Tibet kam. Der hatte eine Debatte mit einem indisch-hinduistischen Guru geführt, wo zum Schluss niemand mehr folgen konnte. Die beiden haben so fein debattiert über Buddha Dharma und Advaita Vedanta, so fein, dass alle Anwesenden, die eigentlich Jury spielen sollten, nicht mehr folgen konnten. Irgendwann war Atīśa völlig platt und hat gedacht, also jetzt weiß ich auch nicht mehr, was ich sagen soll. Dann hat er zu Tara gebetet, und Tara hat ihm die Antwort gegeben. Dann hat sein Kontrahent den Hut gezogen und hat gesagt, okay, das überzeugt mich.

Nur um zu sagen, wie nah das sein kann, wenn es ganz, ganz fein gelebt wird. Der Hinweis von Khenpo Chödrak war, achte einfach auf den Stellenwert, den Zuflucht und Bodhicitta haben in dem Kontext. Wenn diese Einbettung der Erkenntnis nicht in einem Rahmen des gelebten Mitgefühls und der gelebten Verantwortung für unsere Welt stattfindet, dann fehlt noch etwas. Also wie weit sich die Erkenntnis des Letztendlichen im Relativen, in der Welt des bedingten Seins, integriert. Achtet darauf. Ansonsten hat er mir gesagt, das können Normalsterbliche gar nicht unterscheiden.

Teilnehmer: *Thema Selbstvertrauen, Selbstwert und Anhaftung. Es ist ja gut, wenn man seinen Selbstwert nicht aus Dingen bezieht, die man tut, erreicht hat, sondern wenn man es aus seiner Grundnatur zieht. Wenn ich jetzt einen richtig guten Tag hatte, mit Sport, ich fühle mich richtig gut und soll da nicht dran anhaften. Wenn es weg ist, fühle ich mich ja vielleicht wieder schlecht, weil ich es nicht mehr habe.*

Während ich dir so zuhöre, kann ich mich mit meinem Körper verbinden und spüre, wie es sich anfühlt, sich richtig gut zu fühlen, wenn man sportlich unterwegs war oder den Körper einem signalisiert, wow, das hat richtig gut getan. Jetzt weiß ich, dass dieser Körper mit seiner Kraft und Sportlichkeit nicht sehr verlässlich ist. Aber die Fähigkeit, mich zu freuen, begleitet mich, auch wenn dieser Körper schwächer wird. Die braucht sich ja nicht an dem Körper festzumachen. Wir können ja mehr Möglichkeiten entdecken, uns zu freuen. Da sagt der Dharma, eigentlich wohnt Freude allen unseren Sinneswahrnehmungen inne. Darum wäre der nächste Schritt zu entdecken, wie Lichtempfinden, wie Klangempfinden, wie Geistesbewegungen innerlich eine Freude und einen Genuss auslösen können. Du erobert also weitere Bereiche der Freude und merkst, das alles ist ja in mir, und zwar als natürliches Potential aller Sinneswahrnehmung. Und dann schaut du auch noch in die leere Natur, diese nicht fassbare Natur der Freude und entdeckst darin, wow, das ist ja derselbe Geistesraum, diese Weite des dynamischen Gewahrseins mit dem Einstiegstor der Freude.

Damit kommst du zu einem Selbstvertrauen in diese nicht fassbare, aber freudvolle Grundnatur des Erlebens. Und da bist du voll in der Buddhanatur. Deine Erfahrungen mit dem Körper können dir als Einstieg dienen in den Genuss und die Freude an anderen Sinneserfahrungen. Erstmal nimmst du dafür die angenehmen, und mit der Zeit wirst du merken, selbst die unangenehmen Sinneserfahrungen sind dieselbe Kreativität und Dynamik des Geistes und eröffnen dieselbe innere Weite. Sie sind dann nur noch Intensität, Intensität des Erlebens. Das wäre so der Weg. Du nickst und nickst. Du kannst damit was anfangen? Ja, danke.

Teilnehmerin: *Ich stelle mir in der Zuflucht vor, ich würde in Indien den Buddha treffen, sehr inspirierend. In deiner Erzählung war es so schön, die weibliche Energie von fünf Frauen zu spüren, wie das die Wahrnehmung verändert. - Eine Frage zur Praxis: Es gibt einen Moment, wo eine Weite ist, und dann stört*

mich das Atmen. Du sagst ja, bleib beweglich, aber dieser Prozess kickt mich irgendwie raus.

Du könntest ja in der Weite atmen, oder? Ginge das vielleicht? Mit dem Einatem in die Weite gehen, mit dem Ausatem in die Weite gehen. Eigentlich bräuchte es nicht zu stören, wenn du dem Phänomen des Atmens keine so einengenden Qualitäten zuschreibst. Es ist weder einengend noch öffnend. Eigentlich ist es einfach das, was passiert. Dein Intellekt würde wahrscheinlich ja sagen.

Ich habe Kontakt mit der Weite und dem Geist, und durchs Atmen komme ich wieder in so eine Realität des Normalbewusstseins zurück.

Dieses Phänomen ist sehr bekannt, man nennt das einen Konflikt mit den Erscheinungen, mit den Nangwa. Das ist eine Überbetonung des leeren Aspekts der Weite im Vergleich zum dynamischen Aspekt der Weite. Da ist eine Vorliebe für die inhaltslose Weite, und die Atemerfahrung ist dann eine Erfahrung, eine Erscheinung innerhalb dieser Weite, und die stört gerade. Ich hätte so gerne ein leeres Gemälde und kein Gemälde, in dem plötzlich Wölkchen auftauchen. Diese Wölkchen, also diese kleinen, verpuffenden Phänomene, die auftauchen, die gehören, wollen wir mal so sagen, leider zur Natur des Seins.

Was du beschreibst, ist ein, wir nennen das auf Tibetisch ein Tong-Nian, eine Leerheitserfahrung, die einen kleinen, etwas nihilistischen Zug hat. Das, was sich da zeigt, ist zu viel Leben in dieser Weite. In dem Moment stört so viel Leben, weil ein kleines Anhaften an dieser endlich mal so freien und unbelasteten Weite ist. Und schon murkst sich wieder dieses Leben da rein. Damit wirst du deinen Frieden finden, da bin ich mir sicher, auch die Erklärung wird dir hoffentlich helfen. Das haben eigentlich fast alle, viele Praktizierende haben damit zu tun. Es ist ein ganz natürliches Durchgangsstadium, dass wir diese unbelastete Weite, wo wir uns mit nichts zu befassen brauchen, erstmal total gernhaben. Wenn du das verstärken würdest, würdest du in diesen formlosen Dhyānas landen, die unsere Gautami bei ihren beiden Lehrern erfahren hat. Das wäre diese formlose Weite ohne Inhalte. Also es ist eine ganz normale Meditationserfahrung.

Teilnehmerin: *Es geht um den Guru der Situationen. Ich befinde mich in diesem Schmelztiegel aller möglichen spirituellen Richtungen in Freiburg. Dann sagen Leute, diese Situation ist ein Lehrmeister für mich, da hat mich das Universum reingestellt. So als ob ich da gar nichts mit zu tun hätte. Würde ich sagen, nö, machst du selber, aber das finde ich auch nicht so mitfühlend.*

Das ist auch nicht so mitfühlend. Das Universum macht es nicht und du selber, also die Person selbst macht es auch nicht ganz. Es ist ja die Person mit ihrer Sichtweise, mit ihren Gedanken, Handlungen und auch mit ihren Genen, zusammen mit ganz vielen anderen Bedingungen, die das dann zusammen erzeugen. Das nennen die dann das Universum und denken, sie hätten nichts damit zu tun. Das ist eine leichte Ausrede, aber wenn man es so differenziert darstellt, wie viele Bedingungen jetzt dazu führen, sich in dieser Situation wiederzufinden, mit dieser Herausforderung, wird es ein bisschen mühsam und die meisten Menschen möchten sich nicht so differenziert damit befassen, und schon gar nicht mit den eigenen Anteilen. Das merkst du, und dann juckt es in dir und du würdest sagen, nee, du, aber das wäre auch nicht die ganze Wahrheit, denn die Person selbst ist auch nur teilweise mitgestaltend an dieser Situation.

Der Segensschatz - Buddha-Sadhana

Tag 6, 17:15 Audio 27

Ich nutze diese Zeit jetzt mit euch, um euch nochmal auf meine Art durch diesen Text zu führen. Diese Form des Guru-Yogas auf den Buddha beruht auf der Sutra-Tradition, ist also keine normale tantrische Praxis, für die man eine Ermächtigung bräuchte, sondern es ist eine Sutra-Praxis. Sie beruht auf dem Samādhirāja-Sutra. Das vorangestellte Zitat ist:

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

Mondgleich bedeutet voller Mitgefühl, das ist vielleicht nicht so klar. Das ist das strahlende Mitgefühl in der Nacht des mangelnden Gewahrseins, das ist mit mondgleich gemeint. In demselben Sutra steht dann:

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.

Das wollen wir ja. Damit beginnt die eigentliche Praxis. Ihr könnt alle laut mitrezitieren, auch zuhause. Ich freue mich, wenn wir uns alle so in der Praxis vereinen können. Es wird alles auf Deutsch sein.

Zuflucht, Erleuchtungsgeist und die Vier Unermesslichen

Bis zum Erwachen begeben wir uns in die Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft. Mögen wir durch die Verdienste der Praxis von Freigiebigkeit 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, in großem Gleichmut verweilen.

Wenn ihr das Kleingedruckte lest, was da steht, bedeutet das, während wir jetzt visualisieren, dass wir gleichzeitig gewahr sind, dass alles, was da im Geist auftaucht, von geistiger Natur ist, keine Substanz hat, wie ein Regenbogen, voller Licht und zugleich transparent.

Visualisation

Ah, auf magische Weise manifestiert die Einheit der ungeborenen, leeren Natur und des unaufhörlichen Erscheinens in gegenseitiger Abhängigkeit ozeangleiche Wolken von Opfergaben im Himmel vor mir. In ihrer Mitte, auf einem von Löwen gestützten Juwelenthron mit Lotus, Sonne und Mond ist der unvergleichliche Lehrer, der Löwe unter den Śākyas. Von goldener Farbe, geschmückt mit den Haupt- und Nebenmerkmalen, trägt er die drei Dharma-Roben und sitzt in Vajra-Haltung.

Seine rechte Hand ist anmutig ausgestreckt in erdberührender Mudra und seine linke hält in der Geste des Gleichmuts eine mit Nektar gefüllte Bettelschale. Wie ein goldener Berg erstrahlt er voller Glanz und Herrlichkeit und füllt mit verwobenen Strahlen zeitlosen Gewahrseins den gesamten Raum. Eine ozeangleiche Versammlung edler Wesen umgibt ihn, darunter die acht nahen Söhne, die sechzehn Älteren und viele mehr.

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

Jetzt nehmen wir uns Zeit, genau das vor uns im Raum über uns entstehen zu lassen, so als wären wir direkt in der Gegenwart des Buddhas. Jeder hat in der Stille jetzt nochmal die Zeit, die Zeilen durchzugehen und sich in die Präsenz des Buddhas in dieser goldenen Erscheinung hineinzuspüren.

Achtet darauf, dass der Buddha ganz lebendig ist, dass ihr ihn nicht zu einer Statue erstarren lasst. Ganz lebendig. Schaut mal hin, als ob er atmen würde. Vibrierend.

Stelle ihn dir auf die Art und Weise vor, wie es dich wirklich inspiriert. Du darfst dabei kreativ sein, und wenn du eine Buddhi siehst, die Gautami Siddharthi, ist das auch ganz im Sinne dieser Praxis.

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.

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

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

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

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

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.

Mögest du, König des Dharma, für immer erfreut sein durch das Heilsame, dass 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.

Voller Güter 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 und halte uns in Deinem Mitgefühl bis zur Erleuchtung.

Mit diesem Gebet rezitieren wir die Dhāraṇi erst einmal auf Deutsch und dann ein paar Mal auf Tibetisch.

Dhāraṇi-Rezitation

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.

Teyatha Om Mune Mune Maha Munaye Svāhā. Gefolgt von: **Om Mune Mune Maha Munaye Svāhā**

Stellt euch vor, dass Licht vom Buddha vor euch ausgeht und mit euch verschmilzt. Es verschmilzt mit jedem von uns, geht zu allen Lebewesen und weckt in uns unsere Buddhanatur.

Dann stellen wir uns vor, dass Licht von uns zurückstrahlt zum Buddha, dass von allen Lebewesen Licht zurückstrahlt und dass der Buddha vor uns die Herzenseinheit aller Buddhas darstellt, sodass eigentlich alle Lebewesen mit allen Erwahten in Kommunikation sind. Lichter, die vor und zurückgehen, so als würden so ellipsoide Kreise zwischen allen Lebewesen und dem Buddha existieren.

Wenn wir jetzt zu dem Mantra ohne Teyatha wechseln, praktizieren wir im Bewusstsein der Fülle unserer Qualitäten. Es ist so, als würden wir im Mahamudra praktizieren. Die Buddhanatur ist ganz aktiv in uns. Wir lassen den Buddha in uns meditieren, während das Mantra weiterhin so dahinfließt wie ein gurgelnder Bach.

Jetzt stellen wir uns vor, dass sich der Buddha auflöst in Licht von Regenbogenfarben. Dieses regenbogenfarbige Licht strömt ganz in uns ein. Während sich der Buddha vor uns auflöst, verbindet sich dieses Licht mit allen Lebewesen. Und wir sitzen dann nochmal in völliger Stille in einem Mahamudra ohne Mantra-Rezitation. –

Und auch in der stillen Meditation können wir uns immer wieder daran erinnern, dass es der Buddha oder die Buddhi in uns ist, die meditiert.

Wünsche und Widmung

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!

Oben auf Seite vier schreibt Mipham Rinpoche, dass wir auch eine Lobpreisung des Buddhas einfügen können. Die werden wir am Ende dieser Woche kennenlernen, die hat Nagarjuna geschrieben und die ist ganz berühmt geworden.

IX. Der Wert der spirituellen Gemeinschaft (Saṅgha)

Tag 7, 10:00 Teil 1, Audio 29

Ich begrüße euch ganz herzlich. Ich möchte unseren gemeinsamen Tag wieder mit der traditionellen Zuflucht beginnen in Buddha, Dharma, Saṅgha und dem Entwickeln der Motivation, zum Wohle aller unterwegs zu sein. Wohlgemerkt, aller bedeutet uns selbst und alle anderen.

Wunderschön, euch zu sehen, wunderschön, in eurer Gemeinschaft zu sein. Das wird auch das Thema für den gesamten heutigen Tag sein. Ich möchte den ganzen heutigen Tag dem Thema Saṅgha widmen, ich glaube, das habe ich noch nie so gemacht. Das ist ein großes Anliegen von eigentlich allen Lehrern seit der Zeit des Buddhas. Und doch, wenn wir unterrichten, nehmen wir uns nur ganz selten die Zeit, wirklich ausführlich darüber zu sprechen. Wenn ich sage wir, meine ich die Lehrer in den tibetischen Traditionen.

Mein Lehrer Gendün Rinpoche, hieß Saṅgha Rinpoche, Gendün heißt Saṅgha. Als der sechzehnte Karmapa

ihm diesen Namen gab - den hatte er noch nicht in Tibet, den bekam er erst vom sechzehnten Karmapa, als er nach Europa geschickt wurde - da sah er dessen große Kraft, Saṅgha ins Leben zu rufen. Und was da so entstanden ist, war zu seinen Lebzeiten unglaublich beeindruckend: Diese beiden Klöster mit den zehn Retreat-Zentren mit jeweils zwölf bis fünfzehn Praktizierenden, das Zentrum in Dhagpo und die vielen, vielen Untergruppen, auch die monastische Saṅgha, die florierte.

Es gibt noch einen anderen Lehrer, Sangharakshita, der Begründer von Triratna, früher Friends of Western Buddhist Order genannt, der hatte auch diesen Namen. Rakshita heißt Beschützer der Saṅgha. Ich vermute fast, wo Sangharakshita über Saṅgha spricht, dass er da ganz wunderschöne Passagen hat, weil es ein so starker Zug in diesem Triratna-Orden ist, dass die Gemeinschaftsförderung, die Prozesse, die zu einer florierenden, intakten Gemeinschaft, einer Zusammenarbeit beitragen, sehr unterstützt werden und bewusst kultiviert wurden schon seit vielen, vielen Jahren.

Gestern habe ich mit der Lebensgeschichte von Gautami Siddharthi so nach den ersten Jahren aufgehört. Ich habe noch erwähnt, dass sie nach fünfzehn Jahren zu Besuch war, dann bei ihrem sterbenden Vater. Ich habe gestern noch wenig Bezug genommen auf die Saṅgha-Entwicklung, die stattgefunden hat. Ich möchte es jetzt auch nur aus dem Gedächtnis heraus ein bisschen referieren.

Wir haben es damals in Indien mit einem exponentiellen Wachstum dieser Gemeinschaft zu tun gehabt. In der ersten Regenzeit waren sie sechzig Arhatis oder Arhats, die zusammen waren. Dann ging es immer so weiter, bis es Tausende und Zehntausende von vollkommen Verwirklichten waren, plus Hunderttausende von Laien-Praktizierenden, von verschiedenen Praktizierenden auf den Stufen der Verwirklichung. Unsere Bodhi, unsere Gautami, war sehr herausgefordert, ihren Frauen und den dann auch zugelassenen Männern zu erklären, wie Gemeinschaft funktioniert, wie das so sein könnte.

Ich habe immer noch Spaß daran, das umzudrehen. Es ist so schön, das einfach mal auszudrücken, wie es auch hätte sein können.

Die Unterweisungen zur Saṅgha, zur Gemeinschaft, das wäre die Übersetzung davon, finden sich alle im Vinaya. Vinaya ist der am wenigsten studierte Teil der Unterweisungen des Buddhas. Dort gibt es ganz, ganz präzise Hinweise dazu, wie sich der Buddha durch die Herausforderungen immer wieder dazu geäußert hat, wie die Gemeinschaft mit diesen Herausforderungen umgeht.

In den ersten fünf Jahren des Zusammenlebens der Saṅgha brauchte es keine Regeln, es gab keine Regeln zu Anfang der Saṅgha. Bis sie die Zehntausendergrenze gesprengt hatten und eigentlich alle in der Saṅgha voll Verwirklichte waren, also in der unmittelbaren Saṅgha, brauchte es keine Regeln. Das lief von selbst, weil alle in dieser Offenheit des Herzens und des Geistes unterwegs waren, zumindest so viele waren in dieser Offenheit, in der Befreiung unterwegs, dass man ihnen nicht zu sagen brauchte, wie sie sich zu verhalten haben. Da die Ichbezogenheit nicht aktiv oder aufgelöst war, entstanden auch keine Probleme.

Aber dann kam es zu den ersten Problemen, Herausforderungen, und damit war es dann auch wichtig, dass hin und wieder unsere Buddhi, unsere große Mutter, mal Hinweise gab, wie diese Schwierigkeiten gelöst werden konnten.

So wurde es zum Beispiel dann zur Sitte, dass darauf geachtet wurde, dass die Gemeinschaften nicht zu groß wurden. Die zogen ja sowieso in kleinen Gruppen durchs Land in der trockenen Zeit, aber für die Regenzeit trafen sie sich nicht mehr an einem Ort, sondern die Untergruppen suchten sich jeweils für ihre Regenzeit dezentral über ganz Nordindien verstreut einen Ort, um diese drei Monate im Retreat verbringen zu können und ohne eine Last zu sein für die umgebenden Dörfer und die Siedlungen.

Der Grund, warum Regenzeit-Retreats eingeführt wurden, war, weil es eigentlich nicht möglich war, sich in der feuchten Periode des Jahres fortzubewegen, also zu laufen, ohne ständig Insekten zu töten. Das war Rücksicht auf die Insekten und Rücksicht auch auf die Spuren, die man beim Wandern hinterlässt. Das waren ja nicht befestigte Wege, sondern man richtete sehr viel mehr Unheil an. Deswegen war es gut, mal an einem Ort zu bleiben.

In der ersten Zeit war es so, dass die Unterkünfte alle wieder abgebaut wurden, man könnte sagen, so in guter indianischer Manier, ohne Spuren zu hinterlassen. Die Unterkünfte bestanden aus Zweigen und Laub und Bananenblättern und dergleichen, um Schutz vor Regen zu bieten, aber sie wurden wieder entsorgt. Es gab in den ersten Jahren der Saṅgha keine Unterkünfte, die das ganze Jahr über blieben. Diese dauerhaften Vihāra, das war der Ausdruck, wurden mit der Zeit der Saṅgha gespendet. Zum Beispiel im Jetavana-Hain, dann diese Kurtisane Kamala, und auch Anathapindikā spendete einen großen Hain und baute eine

Unterkunft für die Saṅgha. So entstanden Unterkünfte, die auf die Saṅgha warteten, wenn sie wieder für die Regenzeit zusammenströmte.

Eigentlich müssen wir sagen, die Saṅgha hat in der Natur gelebt, das ist schon mal ganz wichtig. Es war nicht das Bestreben des Buddhas, in festen Behausungen irgendwie ein geschütztes Leben zu führen, sondern kaum hat das Wetter es wieder ermöglicht, ist die Saṅgha ausgeströmt, und zwar in möglichst viele Richtungen.

Schon zu Lebzeiten des Buddhas kamen die wandernden Praktizierenden bis nach Kaschmir, in diese Richtungen, sehr bald bis nach Südindien. Schon zu Lebzeiten des Buddhas wurde übergesetzt nach Sri Lanka, auch der Buddha scheint einmal dort gewesen zu sein. Also es sind schon unglaubliche Entfernungen zurückgelegt worden. Das ist ein anderes Merkmal.

Wir haben das Merkmal der Naturverbundenheit, der Einfachheit. Mit Einfachheit meine ich einfache Schlafstätten. Einfach nur eine Mahlzeit pro Tag, einmal betteln gehen und dann ist Schluss, und dann wird sich nachmittags nicht mehr darum gekümmert, einfache Ernährung. Und nicht wählerisch, man nimmt das, was einem geboten wird. Einfachheit.

Dann diese Offenheit für andere. Diese Offenheit einer Saṅgha, immer bereit zu sein für den neuen Kontakt und es sich nicht gemütlich einzurichten: Da wo es uns jetzt gefällt, da bleiben wir. Sondern die Aufgabe war, wirklich durchs Land zu ziehen und verfügbar zu sein, ansprechbar. Man konnte Saṅgha-Mitglieder immer ansprechen, ihnen Fragen stellen und mit ihnen praktizieren. Unaufgefordert wurde nie unterrichtet.

Wenn die durchs Dorf gingen, hat der Buddha die Regel eingeführt - weil es offenbar passiert war, dass Einzelne dachten, da kriegen wir besonders gute Gaben und Opferungen, dass sie gezielt zu einem bestimmten Haus gingen - nie ein Haus im Dorf auszulassen, um jeder Familie die Gelegenheit zu geben, in Kontakt mit der Saṅgha zu treten. Sie hatten so große Almosenschalen, in die richtig was reinpasste, und immer, wenn etwas da reingelegt wurde, auch wenn es nur eine Kleinigkeit war, war klar, die Praktizierenden würden als Dank eine kleine Unterweisung geben. Manchmal nur zwei, drei Zeilen aus den Unterweisungen des Buddhas, manchmal etwas länger. Wenn sie zu einem richtigen Essen eingeladen wurden, wurde erst in Stille gegessen, und dann wurde nach dem Essen als Dank Dharma-Dana gegeben, also die Freigiebigkeit des Dharmas wurde als Dank für die materielle Freigiebigkeit geübt.

Das sind so ganz wichtige Prinzipien, die von Anfang an das Leben der Gemeinschaft geprägt haben. Jetzt war diese Gemeinschaft ja gemeinsam unterwegs, die waren aufeinander angewiesen. Entweder verließen sie sich, wenn sie alleine wanderten, auf die Unterstützung all derer, denen sie begegneten, oder sie unterstützten sich gegenseitig. Es gab dann einfache Hinweise, wo der Buddha sagte: Wenn jemand von uns krank ist, dann hat die Pflege der Kranken Vorrang. Denkt nicht, die Meditation habe Vorrang.

Es wird zum Beispiel eine Geschichte berichtet, da war jemand vergessen worden, der war zurückgelassen worden, die Saṅgha war ausgeströmt und hatte den Kranken einfach zurückgelassen. Da ging der Buddha selber hin und hat sich um alles gekümmert. Alles schön geputzt, Wasser geholt, sich um Nahrung gekümmert und Wickel gemacht, um das Fieber zu senken. Also die Sorge für Kranke hat Vorrang vor allem, was vermeintlich wichtiger zu sein scheint.

Mit der Zeit wurde eingeführt, dass Vollmonde und Neumonde die Momente waren, wo man vom Herzen her in der Saṅgha miteinander sprach und eventuell etwas offenlegte, was einen belastet. Da konnten auch die Probleme in der Gemeinschaft angesprochen werden. Es konnte ausgedrückt werden, was man vor den anderen versteckt hatte, zum Teil im wörtlichen Sinne, wenn man Nahrung mit nach Hause genommen hatte in die Unterkunft und versteckt hatte, damit man noch etwas am nächsten Tag hatte.

Diese Regel der Einfachheit war so ausgeprägt, dass man eigentlich immer zufrieden sein sollte mit dem, was man gerade bekommt und dass man nicht horten durfte. Es war genug da für alle und nicht nötig zu horten. Dieser Instinkt zu horten wurde direkt vom Buddha angesprochen: Nehmt euch nur das, was ihr wirklich gerade braucht, wir legen keine Vorräte an. Später, als die Saṅghas größer wurden, gab es Zuständige dafür, die im Namen aller gewisse Puffer anlegten. Dann durfte etwas im Namen der Saṅgha für alle aufbewahrt werden. Es wurde auch darauf geschaut, dass es nicht verdirbt. Das war ganz schlimm, wenn Nahrung verdarb. Also Nahrung wegwerfen und verderben lassen, das ging gar nicht, und das bei den Temperaturen und ohne Kühlschrank. Das passierte schnell mal, und überall waren Insekten unterwegs. Das war nicht so eine insektenarme und sterile Umgebung wie hier, sondern da kreucht und fleucht es überall. Das muss man sich klarmachen. So wie es früher bei uns war.

So entstanden mit der Zeit immer mehr Hinweise. Der Buddha hat sich sogar darum gekümmert und präzise Instruktionen gegeben, wie Latrinen zu bauen waren, also Toiletten, Plumpsklos würden wir sagen, die so entwässert und gereinigt wurden, dass nie ein benachbartes Gewässer dadurch verseucht wurde und dass die sich darin ansammelnden Insekten geschützt wurden, dass sie keine Krankheiten davontrugen.

Die Fürsorge der Buddhi, könnte man zwischendurch mal wieder sagen, für ihre Gemeinschaft war bis ins kleinste Detail. Immer wieder wurden Fragen an sie herangetragen, und dann gab sie Antworten darauf. Antworten, die immer darauf bedacht waren, die gesamte Gemeinschaft daran zu erinnern, dass das Leben auf Respekt beruht. Zum Beispiel wurden die Männer angehalten, bitte nicht ins Wasser zu pinkeln, also in Seen oder in Bäche, weil da Lebewesen drin leben, die das als eine Provokation, eine mangelnde Wertschätzung erleben, dass sie bitte urinieren mit guten Wünschen für alle Lebewesen und an Orten, wo es nicht direkt ins Trinkwasser geht, da wo Nagas leben und andere Wesen, das sind nicht sichtbare Wesen.

Es wurde auch darauf hingewiesen, dass man beim Laufen die Füße dorthin setzt, wo man nicht unnötig Grashalme knickt und schon gar nicht Reishalme. Dass die Saṅgha auch, um zu leben, es gar nicht braucht, irgendwelche Bäume zu fällen. Die Saṅgha wurde instruiert, da wo sie hinkommt, nicht einfach kurz mal Bäume zu fällen in den Wäldern, um sich was zu bauen, sondern sich mit den natürlicherweise runtergefallenen Ästen ihre Unterkünfte zu bauen.

Es ging also in viele Details. Das alles findet sich im Vinaya, aber wenige Menschen kennen den Vinaya, also die Sammlung der Schriften zum Zusammenleben der Menschen. Das ist eigentlich Vinaya. Man übersetzt das oft als die Ordensregeln. Das erinnert uns irgendwie an katholische Orden, aber eigentlich waren es ganz, ganz viele Unterweisungen darüber, wie Respekt in der Gemeinschaft gelebt wird und wie man liebevoll mitfühlend miteinander umgeht. Wenn eine Nonne, ein Mönch etwas zu bekennen hatte, wie man das mit offenem Ohr und offenem Herzen aufnimmt, wie man nach Wegen sucht, um das voll und ganz zu bereinigen, sodass man nach diesem Geständnis in der Vollmond- oder Neumondnacht direkt vollkommen befreit und unbelastet von allen Schuldgefühlen den Weg wieder gehen kann, und was es braucht, um etwas aufzulösen. Manchmal braucht es eine Entschuldigung bei jemand anderem, manchmal braucht es den Entschluss, jetzt in diesem Bereich wieder reines Verhalten zu üben. Und so weiter und so fort. Da gibt es ganz viele Hinweise, wie ein Zusammenleben möglich ist.

Wisst ihr, wie das Metta-Sutta entstanden ist? Da hatte sich eine Gruppe von Praktizierenden in der Regenzeit in ein Wäldchen zurückgezogen und hatte lauter Schwierigkeiten. Sie kamen dann zum Buddha: Also unsere Praxis macht überhaupt keine Fortschritte, wir haben irgendwie nur Schwierigkeiten. Der Buddha in seiner Hellsicht oder die Buddhi sah dann, dass diese Schwierigkeiten damit zusammenhängen, dass diese Gruppe von Praktizierenden zu wenig Respekt vor den Baumgeistern hatte, dass die Baumgeister durch ihren Einzug in den Wald völlig aufgeschreckt waren und nicht wussten, wie sie sich verhalten sollten und immer dachten, weil diese ehrwürdigen Mönche da unter ihrem Baum sind, dass sie jetzt von den Bäumen runterkommen müssen. Dann sagte der Buddha, die Buddhi zu ihnen: Gebt denen mal ein Zeichen, dass ihr sie wahrnehmt, dass sie in eurem Geist sind, dass sie auf den Bäumen bleiben dürfen und keine Anstalten machen müssen, ihr Leben verändern zu müssen, bloß weil ihr da seid. Das war dieses Metta-Sutta.

Sie hat dann ihren Nonnen gesagt, rezitiert das doch ein paar Mal, am besten jeden Tag oder ein paar Mal täglich, damit die Botschaft der Liebe bei allen, die euch umgeben, wirklich ankommt. Das Metta-Sutta ist also direkt gedacht gewesen, um nicht nur innerhalb der Gemeinschaft in liebevoller Güte anzukommen, sondern mit all den Lebewesen, die drum herum sind, damit die auch alle die Botschaft bekommen: Kein Stress, wir wollen uns ja nur hoffentlich mit eurer Unterstützung ein paar Tage, ein paar Wochen, maximal ein paar Monate hier aufhalten, wir möchten uns einfügen, euch nicht stören, lasst uns möglichst in Harmonie miteinander leben. Und kaum fingen die Nonnen an, dieses Metta-Sutta regelmäßig zu rezitieren, lösten sich all ihre Schwierigkeiten auf.

Woraus wir vieles lernen können. Es geht um eine Gemeinschaft, die sich nicht nur um sich selbst kümmert, sondern die immer im Bewusstsein lebt all derer, die drum herum sind. Das ist eigentlich Saṅgha. Saṅgha ist nicht auf sich selbst fixiert. Wenn wir auf uns selbst fixiert sind, auch innerhalb der Saṅgha, entstehen Schwierigkeiten.

Also es geht um Metta, um gelebtes Wohlwollen oder eine Freundschaft, eine freundschaftliche Zuwendung allem gegenüber. Den Pflanzen, die nicht geknickt werden sollen, den Bäumen, die nicht einfach geschlagen werden, den Baumgeistern, den Wesen, die auf dem Boden leben, den Tieren gegenüber - allen gegenüber, diese Feinfühligkeit im Sein miteinander.

Das hat der Buddha in unzähligen Anfragen bis ans Ende seines Lebens weiter verfolgt, immer wieder Unterstützung zu geben für respektvolles Sein in dieser Welt. Da brauchen wir nicht zweieinhalbtausend Jahre buddhistische Ökologie neu zu erfinden. Ihr merkt, das war alles schon da, das ist alles schon Teil. Das findet sich in dem am wenigsten studierten Aspekt von Buddhas Lehre, Vinaya, das wird eigentlich nur von Mönchen und Nonnen studiert. Es finden sich da aber viele, viele Unterweisungen von sehr praktischer Natur über diese zwischenmenschliche Kommunikation.

Diese Saṅgha kam also nur selten als ganze Saṅgha zusammen, als große Saṅgha, die waren viel zu viele geworden. Deswegen ist das so ein besonderes Ereignis, als der Buddha später in seinem Leben einen Monat nach der Regenzeit mal alle zusammengeholt und gesagt hat: Nächsten Vollmond möchte ich euch eine Unterweisung geben. Ich möchte, dass so viele wie möglich von euch diese Unterweisung hören. Man hat Boten geschickt in die verschiedenen Saṅghas, die noch in ihren Regenzeiten waren, und hat gesagt, nächsten Monat lasst uns alle in Sāvattī zusammenkommen, unsere Leiterin hat etwas mit uns zu teilen. Das war diese berühmte Situation, als sie sich dann hinsetzte und das Ānāpānasati-Sutta lehrte.

Das war diese Unterweisung, wo Gautami Siddharthi sich dachte, nach all diesen Jahren, wo ich unterrichtet habe, möchte ich doch diesen Passepartout, diese Praxis, die eigentlich für alle Situationen passt, jetzt allen nochmal klar machen. Sie hat dann in einer Vollmondnacht diese Unterweisung gegeben, die wir jetzt als das Kultivieren von Gewahrsein mit dem Ein- und Ausatmen kennen. Das war eine ganz besondere Situation. Das lesen wir sonst bei keiner Lehrrede, dass sie - oder er von mir aus - irgendwie angekündigt hätte, eine Unterweisung zu geben und alle zusammengetrommelt hat. Das gibt es sehr selten. Das sollte uns hellhörig machen. Ich unterrichte jetzt ja schon lange diese Unterweisung des Gewahrseins mit dem Ein- und Ausatmen. Es ist wirklich eine Lehre, eine Praxis, die in alle Situationen passt und alle Qualitäten entwickelt. Solche Situationen gab es also wenig, weil die Saṅgha ganz groß wurde.

Der Buddha hat fünfundvierzig Jahre unterrichtet, er war fünfunddreißig, als das vollkommene Erwachen sich vollzog und dann noch fünfundvierzig Jahre Unterricht. Er war also achtzig Jahre, als er diesen Körper verließ. In der Zeit vorher gab es schon Vorzeichen, dass es bald zu Ende gehen würde. Viele Arhats dachten, jetzt wäre es an der Zeit, den Körper zu verlassen, jetzt ist der Buddha noch da und kann uns begleiten in der Zeit danach. Es heißt, dass fünftausend Arhats und Arhatis ihren Körper verlassen haben, Freitod, nur um vor dem Buddha zu gehen. Und nach des Buddhas Tod ging das noch weiter. Kāśyapa, der damals Älteste in der Saṅgha, musste diese Welle von Praktizierenden richtig stoppen, die sagten, jetzt nutzen wir die günstige Situation, wo der Segen des Buddhas noch so aktiv ist und verlassen dieses Leidenstal, dieses Jammertal. Er hat es mit Müh und Not geschafft, noch fünfhundert Arhats zusammenzutrommeln für das erste Konzil, was ein Jahr nach dem Ableben des Buddhas stattfand und wo dann Ananda, unsere Anandi, als fünfhundertste noch den Zugang in dieses Konzil fand.

Es war also eine große Saṅgha von so vielen Tausenden von Verwirklichten, über ein großes, großes Gebiet verstreut, mit noch viel mehr Praktizierenden, die noch nicht die volle Verwirklichung erreicht hatten und noch viel mehr Praktizierenden, die zu Hause den Dharma praktizierten.

Einige praktizierten zuhause, andere wollten im Leben den Dharma weitertragen, und vermutlich gab es schon damals die Ursprünge des Mahayana, wo es die Sattva-Unterweisungen für Haushälter gab, für Menschen, die den Weg in der Familie gingen. Denn inzwischen sind auch die ältesten Texte des Mahayana zur selben Zeit datiert wie die ältesten Texte des Pālikanon. Man weiß inzwischen, dass das Niederschreiben dieser Unterweisungen zwischen siebzig und vierzig vor Christus stattgefunden hat. Die ersten Pāli-Texte und Mahayana-Texte datieren in diese Epoche. Bis dahin hatte die Saṅgha die Aufgabe des auswendig Lernens und Weitertragens aller Unterweisungen des Buddhas, also das Erbe unverfälscht weiterzutragen.

Dazu gab es Praxismomente, wo die Saṅgha zusammensaß und aus dem Gedächtnis bestimmte Lehrreden des Buddhas, immer in wechselnder Reihenfolge, rezitierte, sodass die älteren Praktizierenden die jüngeren bei der Rezitation korrigieren konnten, sodass es sorgfältig weitergegeben wurde. Diese Tradition des auswendigen Rezitierens der Lehrreden des Buddhas auf Pāli, später auf Sanskrit und später auf Tibetisch ist in alle Richtungen weitergegangen.

Ich meine, dass es Ende der fünfziger Jahre gewesen ist, dass in Burma nochmal ein Konzil stattgefunden hat, wo die fünf Nikāya, die fünf monastischen Linien der Theravada-Tradition zusammengekommen sind, um alle nochmal auswendig die Pāli-Sutten zu rezitieren und die schriftlichen Texte danach zu korrigieren. Bis in die fünfziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts hat also diese Tradition des auswendigen Behaltens von allen Lehrreden des Buddhas immer noch über die schriftliche Übertragung dominiert. Danach wurden die Texte korrigiert, weil da Fehler drin sein konnten. Aber die gesamte Gemeinschaft mit ihrem Gedächtnis

irrte sich nicht. Die hatten sich auch gut organisiert. Die verschiedenen Nikāya, die verschiedenen Gruppierungen hatten auch damals schon nach dem Ableben des Buddhas die Aufgabe bekommen, eine Gruppe von Unterweisungen spezifisch wachzuhalten. Es mussten nicht alle alles wachhalten, alles behalten, sondern eine Gemeinschaft kümmerte sich vor allen Dingen um diesen Set der Lehrreden und andere um den anderen Set der Lehrreden.

Das fand auch bei dem ersten Konzil statt, mit der Hilfe von Ananda, dass alles, woran sie sich erinnerten, was der Buddha gelehrt hatte, in Gegenwart der Arhats rezitiert, aufgesagt wurde. Vieles wurde von Ananda gesprochen, einiges von Kāśyapa. Mahākāśyapa ist offenbar derjenige, der besonders die synthetischen, also die zusammenfassenden Unterweisungen des Buddhas vorgetragen hat und deswegen als Begründer des Abhidharma gilt. Es gab einen Mönch, der vor allen Dingen die Vinaya-Unterweisungen vortrug. Die hatten schon damals ihre Schwerpunkte. Immer gab die gesamte Saṅgha ihr Feedback: Ja, so haben wir es auch in Erinnerung, oder aufgepasst, da ist noch etwas gewesen, was noch nicht erwähnt wurde. So wurden die Unterweisungen komplettiert und auf ihre authentische Natur hin überprüft.

Wie war denn das möglich? Der Buddha reiste mit einer Saṅgha von etwa zehn, zwanzig oder dreißig Praktizierenden, die teilten sich dann für die Almosenrunde auf. Ananda war die letzten fünfundzwanzig Jahre immer an der Seite des Buddhas. Er war zwar sein Cousin, aber er war, wie man das manchmal in großen Familien kennt, vierzig Jahre jünger als der Buddha, Generationen-Verschiebungen. Der begleitete ihn und abends, wenn Ruhe einkehrte, setzten sich alle, die nicht beim Buddha dabei gewesen waren und auch die, die dabei waren, um Ananda herum. Der Buddha war gar nicht mehr dabei, und Ananda erzählte in komprimierter Form, was der Buddha tagsüber gesagt hat. Ananda hatte diese unglaubliche Fähigkeit eines makellosen Gedächtnisses, dafür wurde er berühmt, dass er sich nie täuschte.

Es gab viele damals zu der Zeit, weil der Geist noch nicht so abgelenkt war wie heute. Dieses makellose Gedächtnis hatten viele, auch bei den Tibetern. Ich habe noch miterlebt, wie Tenga Rinpoche mit seinem Bruder zusammensaß und sie sich zusammen erinnerten, einen tibetischen Text zu rezitieren, der verloren gegangen war bei der Flucht, den sie aber als Jugendliche auswendig gelernt hatten. Sie konnten den noch und rezitierten den miteinander und schrieben ihn auf. Diese Fähigkeit hat viele tibetische Texte wieder restaurieren lassen, weil die nicht nur gelesen wurden, sondern tatsächlich auswendig gelernt wurden.

Das ist bis heute so, dass die Umses, die Ritualleitenden, die auch die Instrumente und die Rezitationen leiten, ihre Texte auswendig können müssen. So wie gute Musiker bei uns ohne Notenblatt spielen, auswendig. Das war gang und gäbe. Also die Saṅgha traf sich täglich, um den Dharma, der heute gelehrt wurde, nochmal miteinander zu teilen und zu reflektieren.

Ihr wundert euch vielleicht, warum ich in diesem Zehn-Jahres-Zyklus diese Austauschgruppen eingeführt habe. Ich erinnere mich, was für Widerstände im Raum waren, als ich den ersten Grundkurs hier anleitete: Was, Gruppen, geht doch keiner hin. Und nachher machte es doch Spaß. Diese Funktion der Saṅgha, dass wir uns miteinander über den Dharma austauschen, dass wir zum Teil Zitate einbringen, die uns inspirieren, dass wir sie miteinander teilen und darüber nachdenken, ist unglaublich wichtig. Ohne dieses Treffen um den Dharma herum gibt es keine wirkliche Saṅgha. Wenn Saṅgha nur daraus besteht, gemeinsam essen zu gehen und sich gar nicht über den Dharma auszutauschen und auch nicht gemeinsam zu praktizieren, dann ist es nicht die Saṅgha auf dem Weg des Erwachens, die diesen Namen verdient. Es braucht den Austausch um den Dharma herum.

Dann gibt es die weitere Funktion, dass alle, die Teil der Saṅgha waren, Ansprechpersonen wurden für andere, die etwas über den Dharma wissen wollten. Das heißt, alle waren damals schon aufgefordert, den Mund aufzutun und den Dharma ein wenig weitergeben zu können. Dafür muss man das ja ein bisschen üben, wie geht denn das überhaupt, wie spreche ich darüber? Du, du bist doch jetzt schon ein paar Jahre bei diesen Buddhis da, was machst du da eigentlich? Sprechen die da auch ständig über Karma? Was ist denn mit diesem Karma eigentlich gemeint? Es wäre doch schön, da ein paar Sätze sagen zu können: Es geht um Ursache und Wirkung. Vergiss das Wort Karma, reflektiere einfach darüber, welche Ursachen und Bedingungen dazu beitragen, dass etwas erlebt, erfahren wird. Dann hast du schon das Wichtigste gesagt.

So ein ähnlicher Satz hat dazu geführt, dass Mahāmoggallāna und Śāriputra unmittelbar, ohne dem Buddha begegnet zu sein, allein aufgrund dieser Erklärung den Stromeintritt verwirklicht haben. Allein, weil sie so einen offenen Geist hatten. Aber tatsächlich, wenn wir die Lehre akkurat weitergeben, fließt etwas durch uns durch und es kann beim anderen eine größere Öffnung bewirken als bei uns selbst. Da soll uns immer klar sein. Wenn wir im Segenstrom sind, kann es sein, dass wir als Mitglieder, als Mitpraktizierende der Saṅgha etwas ganz Wunderbares im anderen unterstützen können. Es ist nicht so, dass bloß, weil wir denken, wir

wären so unfähig, bei uns der Segenstrom abbricht. Es kann sein, dass er durch uns durchgeht und im anderen wunderbare Früchte trägt, zur Blüte kommt.

Das ist eine Aufgabe der Saṅgha, dass sie so den Dharma bewahrt, praktiziert, verwirklicht, so gut es geht und weitergibt. Schon von damals an. Wir nennen das manchmal Schneeballsystem, das ist in Indien nicht gerade so das typische, tolle Beispiel. Es ist eher wie ein Banyan Baum, der wird manchmal als Beispiel benutzt. Dieser Baum, der ganz weit ausschlägt, und sobald die Zweige den Boden berühren, sprießt wieder ein neuer Baum, der seine eigenen Wurzeln hat. Sogar der Baum in der Mitte kann sterben, aber der Wald, der entsteht, ist von einem einzigen Baum ausgegangen. So geht es die ganze Zeit weiter. Wenn ihr mal sowas gesehen habt, das ist unglaublich, so kann aus einem Baum ein ganzer Wald entstanden sein. Das ist unglaublich schön. Solche Pflanzen haben wir ja auch, so Ableger, die in die Erde gehen und direkt keimt was Neues. Stellt euch Saṅgha mehr als so etwas vor. Wir sind so ein Ableger und wir haben Kontakt zu unserer Grundnatur, das ist der Boden, das ist die Buddhanatur in uns, und aus uns heraus entsteht das neue Gewächs. Vielleicht sind wir nur so ein kleiner Schößling, vielleicht sind wir schon eine größere Pflanze, vielleicht schon ein belastbarer Baum, das spielt keine Rolle. Es entsteht neu und der Dharma geht weiter.

Das ist Saṅgha. Wenn wir uns in der Saṅgha unterstützen, dann doch sehr so in der Art, das Wachstum im anderen, das Wachstum der Qualitäten, dieses Vertrauen in die Grundnatur immer zu unterstützen. Also Saṅgha ist ein riesiger Förderverein. Es ist eine Familie im besten Sinne, wo es darum geht, dass sich alle Familienmitglieder wirklich aufs Beste entwickeln.

Diejenigen, die sich mit dem Buddha oder der Buddhi auf den Weg gemacht haben, gingen in die Heimatlosigkeit. Die verließen ein Zuhause, in dem die prägenden emotionalen, sozialen, psychischen Muster sehr stark aktiviert waren. Sie verließen ein Zuhause, wo das Kastenwesen ganz aktiv war, wo es für den Sohn eines Schusters nicht möglich war, sich etwas anderes vorzustellen, als auch Schuster zu werden. Und die, die Bauern waren, wurden wieder Bauern und alle lebten ihren Kastenauftrag. Das war ihr Dharma. Der Dharma im kastenbezogenen Indien war, die Perfektion des Kastenauftrags zu leben. Wenn du in einer Brahmanen-Familie geboren warst, wurdest du Brahmane, zumindest der erstgeborene Sohn und wurdest so gut, wie es ging, im Vollziehen der vedischen Riten unterrichtet. Das war der Auftrag, das war der Dharma.

Jetzt kommt der Buddha und sagt, euer Dharma ist nicht, den Auftrag eurer Kaste zu erfüllen, sondern unser Dharma ist, diese Grundnatur freizusetzen, vollkommen frei zu werden, frei von allen Schleiern, von all dem Irrglauben, dass Rituale uns befreien können, frei davon. Aus diesen Bezügen galt es, sich zu lösen.

Und jetzt aufgepasst, heutzutage haben wir sehr geschwächte Familienzusammenhänge. Es ist nicht gut, wenn alle in die Heimatlosigkeit ziehen und ihre Eltern unversorgt zurücklassen oder meinen, sie müssten ihre Kinder zurücklassen, ganz und gar nicht. Also bevor ihr denkt, alles zurücklassen und so wie der Buddha oder die Buddhi den Sohn zurücklassen - da war ein riesiger Clan drum herum, die sich alle gekümmert haben. Da entstand jetzt kein Schaden dadurch, dass eine Person wegzog. Ganz was anderes als heute.

Aber worum es ging, ist: Wer in die Saṅgha eintritt, geht in einen Bereich hinein, wo nicht mehr die alten Muster zementiert und immer eingefordert werden, du musst so sein, wie du immer schon warst und wie dein Familienauftrag ist, sondern du gehst in eine neue Familie hinein. Du steigst in ein Netz von Freundschaften ein, und das ist deine spirituelle Familie. Dieses Wort Kula für Familie wird ganz oft benutzt vom Buddha als ein Synonym für Saṅgha. Das ist deine neue Familie, und in dieser Familie nähren wir einander in den erwachten Qualitäten, in der Praxis der Pāramitās, in diesen Qualitäten, die ins Jenseits führen, ans andere Ufer des Leidens.

Das ist Saṅgha. Saṅgha ist eine große Selbsthilfegruppe, wo es ein paar gibt, die schon seit Jahren trocken sind und den anderen helfen. Sie sagen, ja, auch ich bin jeden Tag aufs Neue ein Süchtiger in dem und dem Bereich, aber schon seit ein paar Jahren trocken, und so funktioniert es für mich. Das nennt man die Dharma-Lehrenden. Die sind einfach ein bisschen trockener als die anderen, nicht so ihrer Sucht ausgeliefert. Hoffentlich. In dieser großen Selbsthilfegruppe finden wir unsere neue Familie. Und wir unterstützen einander dabei, das ist die Idee, möglichst nicht rückfällig zu werden. Wir haben ein SOS-System, das gehört zu einer gut funktionierenden Saṅgha dazu. So wie ihr, wenn ihr zu den Anonymen Alkoholikern oder den Narcotics Anonymous und so weiter geht, einen Mentor kriegt, einen Freund, dessen Telefonnummer ihr habt und den ihr jederzeit anrufen könnt, wenn ihr in Gefahr seid, rückfällig zu werden. Bei uns ist der Rückfall auch in unser Suchtverhalten, und zwar sind das unsere saṃsārischen Suchtmuster. Wir unterstützen einander auf die beste Art und Weise.

Wir weiten diese Unterstützung aus, wenn es Anfragen gibt, wenn Menschen dazukommen wollen. Das ist die Aufgabe der Saṅgha. Das sind offene Selbsthilfegruppen, wo jeder natürlich nur so viel übernimmt, wie gerade möglich ist. Aber die Idee ist, dass wir als Ganzes Ansprechpartner sind und auch viele Ableger bilden können. So wie damals schon in der ersten Periode, als der Buddha nach der Regenzeit sagte: Geht in möglichst kleinen Gruppen, sodass andere andocken können, dass wir viel Kontaktfläche schaffen, damit diese spirituelle Familie wirklich fruchtbar ist, ganz viele neue Triebe hervorbringt und sich die Erfahrung der Befreiung und des Erwachens überall hin verbreitet und dieses Wissen allen zugänglich ist.

Bis zu seinem Ableben hat der Buddha keine Anstrengung unternommen, die Saṅgha zu hierarchisieren, also eine Struktur einzufügen von Priestern, Bischöfen, Kardinälen, Papst und so. Gar nichts. Es war eine Saṅgha der Gleichberechtigung. Das einzige Kriterium für Respekt, damit man sich ein bisschen orientieren konnte, war, wie lange jemand schon in der Saṅgha war. Die Sitzordnung ging nach den Jahren, wann man eingetreten war. Aber das war kein Weisungsrecht, sondern statt nach äußeren Kriterien zu gehen, ging man danach, wie lange jemand schon auf dem Weg ist, damit irgendwie eine Sitzordnung klar war, damit nicht ständig diskutiert werden musste.

Eigentlich ging es dem Buddha vor allen Dingen darum, dass er durch diese Sitzordnung die Ordnung, wie man sich verbeugt in der Saṅgha, seinen stolzen Prinzen aus dem Clan der Śākya, die sich hatten ordnieren lassen, ihren eigenen Friseur vor die Nase setzen konnte. Es waren nämlich nicht nur die Prinzen gekommen und wollten in der Saṅgha mitpraktizieren, sondern sie hatten ihren Friseur und noch andere Angestellte mitgebracht, die auch in den Dharma eintreten wollten, und die kamen ja aus viel niederen Kasten. Der Buddha machte es extra so, dass er den Friseur - von dem wissen wir es - und die anderen einen Tag vor den Prinzen ordinierte. So mussten sich die Prinzen ihr ganzes Leben lang immer vor dem Friseur verneigen, der früher ihr Diener war, und immer saß der einen Platz vor und über ihnen. So Sachen hat der Buddha gemacht, einfach um ausgleichend zu wirken.

Es ist schön, wenn wir so drüber lachen, aber wisst ihr, wie stark das ist? Da gab es Regeln, und die gibt es heute noch, dass der Schatten eines Kastenlosen nicht einmal auf den Schatten eines Brahmanen fallen darf. Das heißt, die gingen in den Straßengraben, wenn Brahmanen vorbeizogen. Das kann heute noch passieren, wenn du durch Indien gehst. Es ist mir kürzlich passiert, als ich dort war, dass eine dunkelhäutige Frau vor mir in den Graben flüchtete. Und weil ich die Regeln kenne, wusste ich, sie wollte nicht - vielleicht ist es ja ein weißhäutiger Brahmane oder so - dass ihr Schatten auf mich fällt. Das geht bis heute so weiter.

Die Kastenlosen wurden genauso ordiniert wie die anderen und saßen dann an ihrem Ort in der Saṅgha entsprechend des Tages, wann sie ordiniert worden waren. Ganz einfache Regel, keine Diskussion. Das war für die, die Respekt gewohnt waren und die immer das Beste kriegten, oh, oh. Aber es war super, genauso. Das ist Gemeinschaft. Jetzt wünschen wir uns, dass das endlich auch für die Frauen so ist, dass unterschiedslos Frauen und Männer gleich behandelt werden so wie das Gendün Rinpoche mit uns praktiziert hat. Da gab es keinen Unterschied. Das wäre super.

Ich bin als Leiter einer deutschen monastischen Delegation nach Burma zu einer sogenannten Weltkonferenz der Buddhisten gefahren, die in Rangun stattfand, damals als Mönch. Wir hatten eine voll ordinierte Nonne dabei. Meint ihr, die Mönche, die sich versammelt hatten, hätten ihr einen Platz gegeben? Die haben sie nach hinten geschickt, hinten in den Saal unter die nicht ordinierten Frauen. Wir haben die dann bewusst nach vorne geholt und haben es versucht, aber es war so schwer. Das war Ende des zwanzigsten Jahrhunderts, also vielleicht vor fünfundzwanzig Jahren oder so. Unglaublich, dieses Patriarchat. Nonnen zum Beispiel in Burma wurde sogar verboten, betteln zu gehen - was das Grundrecht von Nonnen und Mönchen ist - damit sie nicht zu viel absahnen auf der Straße und nicht zu viel Kontakt haben. Das heißt, die hatten zum Teil nicht genug zu essen in ihren Nonnenklöstern und waren davon abhängig, dass die Laienpraktizierenden extra zum Kloster kamen, um sie zu versorgen, statt wie die Mönche auch nach außen hinzugehen, um Kontakt aufnehmen zu können. In unserer Lebenszeit, und ich weiß nicht, wie viel sich inzwischen geändert hat, vermutlich nicht so viel.

Es hat schon einen Grund, warum ich mal so vom Maskulinum ins Femininum gewechselt bin. Einfach um klarzumachen, wir leben hier zumindest in unserer Saṅgha in einer Gleichberechtigung. Es ist aber sonst in dieser Gesellschaft immer noch schwierig, aber viel, viel freier als sonst wo auf der Welt. Man kann das gar nicht Nachholbedarf nennen, die Dinge stehen immer noch ziemlich auf dem Kopf. Es gibt noch unglaublich viel zurechtzurücken.

Meditation

Tag 7, 10:00 Teil 2, Audio 30

Jetzt meditieren wir. Wie ging das nochmal? Fangen wir doch beim Atem an. Irgendwo sind ja Atemempfindungen spürbar. Gönnen wir uns zu Anfang ein paar tiefere Atemzüge, und dann lassen wir die Atembewegungen in so ein ganz natürliches Maß zurückgleiten, das, was halt der Körper braucht. Der Buddha nannte es das Meditieren auf den Atem der anderen.

Wer Mühe mit einem aufgewühlten Geist hat, also bemerkt, dass gerade viele Gedanken da sind, da können wir die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen verstärken und uns so für den Atem interessieren, dass wir vom Anfang des Einatems, die Mitte, den Übergang, Anfang des Ausatems, Mitte, den Übergang, alles ganz genau wahrnehmen, ohne Unterbruch den ganzen Zyklus.

Diese Konzentration auf die Atemempfindung muss etwas stärker sein als unser Wunsch zu denken. Gerade ein bisschen stärker. Das Interesse, den Atem zu spüren, rückt ganz in den Vordergrund, als gäbe es nur noch Atem.

Dann nehmen wir mehr und mehr von unseren Körperempfindungen hinzu, alles, was an diesem Atemprozess teilhat. Brustkorb, Bauchraum, Rücken. Wir spüren die feinen Auswirkungen des Atems vielleicht bis ins Becken hinein, bis in die Halswirbelsäule hoch.

Dann spüren wir den ganzen atmenden Körper.

Alles, was da erlebt wird, erscheint aufgrund von Bedingungen, wandelt sich ins nächste Erleben. Es fließt von selbst ins nächste Erleben weiter, ohne dass es irgendjemanden braucht, der es dazu ermutigt. Es braucht einfach gar kein Eingreifen. Das Erleben vollzieht sich von selbst. Das gilt auch für die anderen Sinne, Hör-Erfahrungen, Seh-Erfahrungen. Gedanken, alle Formen geistiger Bewegung.

Wenn wir eine Erfahrung bemerken, ist sie ja eigentlich schon vorbei, schon das nächste wieder. Wenn wir einen Gedankengang bemerken – ist es eigentlich schon wieder danach, was Neues. Ich habe manchmal dafür das Bild benutzt, an der Schwelle des Jetzt zu meditieren. In diesem unfassbaren Sein, wo das gerade sich Vollziehende sich immer ins nächste noch unbekannte Erleben weiterentwickelt, immer wieder neues Erleben stattfindet.

Manchmal wird uns empfohlen, eine Haltung des Staunens einzunehmen, eine staunende, nicht wissende Haltung über all das viele Neue, was sich unaufhörlich zeigt. Es ist eine schöne Haltung. Wir entdecken unser Leben, wie es sich jetzt gerade gestaltet.

Eine wichtige Kraft, die dieses Erleben mitgestaltet, ist unser Interesse. Da, wo unser Interesse ist, da geht unsere Aufmerksamkeit hin. Das ist die lenkende Kraft und wirkt mitgestaltend in diesem Erleben.

Da, wo wir hinfühlen, wird ein Aspekt unseres Erlebens deutlicher. Da, wo wir hinschauen, sehen wir etwas. Da, wo wir hinhören, wird etwas deutlicher hörbar. Da, wo wir hindenken, welche Sicht wir einnehmen, all das gestaltet jetzt gerade und immerzu unser Erleben.

Wenn unsere Aufmerksamkeit bei den Erscheinungen verweilt, erleben wir ganz viele verschiedene Erfahrungen in allen Sinnesfeldern. Wenn unsere Aufmerksamkeit mehr hineinfühlt in die Natur dieses Erscheinens, dann sind wir mehr mit der Qualität des Erlebens verbunden. Der Unterschied ist nur, wohin unsere Aufmerksamkeit geht. Wir können sie mehr auf die Inhalte richten oder mehr auf die Grundnatur des Erlebens.

Dann haben wir noch eine Möglichkeit, wir können uns in dieses Erleben, entweder in die Inhalte oder in die Grundnatur, so da hinein öffnen, dass wir uns selbst loslassen, diese beobachtende Distanz schmilzt weg.

Saṅgha als Zufluchtsjuwel

Tag 7, 10:00 Teil 2, Audio 30 - 29:29

Ich möchte noch etwas zur Begriffsklärung beitragen nach diesen ersten Ausführungen. So wie es aussieht, hat der Buddha diese Zuflucht zur Saṅgha als Juwel der Zuflucht im späteren Teil seines Lebens eingeführt.

Der erste Hinweis zur Beauftragung der Saṅgha ist offenbar eine Geschichte, wo ein alter Mann sich auf den Weg machte zum Buddha, um bei ihm Zuflucht zu nehmen, um in die Zuflucht und in den Weg des

Erwachens einzutreten. Dieser alte Mann starb auf dem Weg zum Buddha und erreichte den Buddha nicht mehr. Da sagte der Buddha zu seinen Schülern und Schülerinnen: Das darf nicht mehr passieren. Ihr alle solltet Zuflucht geben können. Er hat sie beauftragt, wenn jemand den Wunsch äußert, in den Weg einzutreten, gebt ihm die notwendige Unterweisung, lasst vielleicht eine Nacht verstreichen, um es zu überschlafen, und dann sollt ihr am nächsten Tag diesen Menschen in den Weg einführen. Schickt sie nicht auf den Weg zu mir. Das ist zu riskant, da kann zu viel dazwischenkommen, sondern kümmert euch auf der Stelle darum, so bald, wie es geht, diesen Wunsch zu erfüllen.

Das war eine klare Delegation einer Aufgabe. In den Anfangsjahren kam die offenbar dem Buddha zu, sozusagen schnipp, du bist willkommen auf dem Weg, mit und ohne Unterweisung. Diese Aufgabe, wo alle das Gefühl hatten, das möchten sie direkt beim Buddha erleben. Er sagte, das sollen auch meine Schülerinnen und Schüler so ausführen können.

Das weist uns auf eine weitere Dimension von Saṅgha hin. Saṅgha als Gemeinschaft ist eine Zuflucht, ist ein sicherer Ort, wo ich Nahrung bekomme für das, was den Weg des Erwachens ausmacht.

Später hieß es dann immer, wir begeben uns in die Zuflucht zu Buddha, wir begeben uns in die Zuflucht zum Dharma, wir begeben uns in die Zuflucht zur Saṅgha. Die Zuflucht, die da gemeint ist, ist ganz präzise Saṅgha in dem Sinne, dass es die Verwirklichten sind, die, die den Weg wirklich aus eigener Erfahrung kennen. Also es gibt die Saṅgha der Buddhas, das wäre super, wenn wir so jemandem begegnen könnten. Dann gibt es die Saṅgha der verwirklichten Bodhisattvas, Arhats, angefangen von Sotāpanna und so weiter. Und es gibt die Saṅgha der Vollengagierten, lange Zeit war das die monastische Saṅgha. Heutzutage können wir sagen, dass es vollengagierte Laienpraktizierende gibt, die so wie monastisch Ordinierte auf dem Weg sind. Da sagte der Buddha: Das Juwel der Zuflucht ist, wenn vier von ihnen in Eintracht zusammen sind, dann ist es so, als wäre ich mitten unter ihnen.

Diese Formulierung kennt ihr irgendwoher, die hat sich ein paar Jahrhunderte später wiederholt. Es gibt so vieles, was sich wiederholt hat. Die vermeintliche unbefleckte Empfängnis, es gibt eine ganze Reihe Sachen, die sich später wiederholt haben. Aber es geht ja auch ums Selbe.

Es ist diese Verlässlichkeit im Aufzeigen des Weges ins Erwachen, was Saṅgha ausmacht. Deswegen können wir uns nicht vorstellen, dass eine Gruppe hochemotionaler Menschen solch ein Juwel der Zuflucht sein könnte, ohne den Weg zu kennen und ohne ihn gegangen zu sein. Das wäre so, als ob sich eine Gruppe Studierter über eine Landkarte beugt von einem Land, wo keiner von ihnen je war und sie diskutieren darüber, wo es am schönsten ist, das ist genauso absurd. Es ist wichtig, sich das klar zu machen. Als Juwel der Saṅgha, also als eine Ausrichtung der Verlässlichkeit, brauchen wir diese Wegkunde, die Weg-Kundigkeit. Wir brauchen die Gewissheit, dass diejenigen, an die wir uns wenden, wissen, wovon sie sprechen. Das ist ganz entscheidend.

Es ist sicher, dass am Ende des Lebens des Buddhas die dreifache Zuflucht Buddha, Dharma, Saṅgha bereits etabliert war. Diese Zufluchtszeremonie, die wir auch hier miteinander geteilt haben, findet sich in dieser Form im Vinaya. Das, was ich mit euch auf Deutsch gemacht habe, ist die exakte Übersetzung eines tibetischen Textes, der die Übersetzung eines Sanskrit-Textes und in ähnlich lautender Form im Pālikanon zu finden ist. Das ist die Vinaya-Formulierung, die seit über zweitausend Jahren so weitergegeben wird. Deswegen ist es schön, die auch beizubehalten, weil wir damit wirklich andocken an diese Übertragung.

Saṅgha als Gemeinschaft der Praktizierenden in der heutigen Welt

Jetzt stehen wir natürlich vor der Aufgabe, Saṅgha in der heutigen Welt zu leben. Da gibt es eben nicht nur das Juwel der Saṅgha als Zuflucht, sondern es gibt die Saṅgha als Gemeinschaft der Praktizierenden. Das ist eine andere Bedeutung desselben Begriffes. Wir sind Saṅgha. Ich kam auch ganz dankbar nach Hause von unserem schönen Treffen im Förderkreis, mit euch auf Zoom dabei, mit den vielen sehr unterstützenden Beiträgen. Das ist Saṅgha-Energie als Gemeinschaft der Praktizierenden, die einander auf dem Weg unterstützen.

Natürlich nehme ich diese Gelegenheit wahr, um auch ein wenig über das zu sprechen, was Ekayana-Saṅgha sein könnte. Eka, eins, Yana, entweder Weg oder Fahrzeug. Das sind Worte des Buddhas aus dem Satipaṭṭhāna- oder aus dem Lotus-Sutra, wo er jeweils über Ekayana spricht. Das ist entweder der Weg des Satī, also dieser Präsenz, dieses Gewahrseins, das Sich-Erinnern-ans-Wesentliche. Das ist der eine Weg des Erwachens. Im Lotus-Sutra steht dieses Eka, dieses Eine für das Bodhicitta. Deswegen haben wir in unserer

Gemeinschaft im Untertitel: Das liebevolle Gewahrsein. Das ist eine Übersetzung von Bodhicitta und von Sati. Dieses Sati, dieses Sich-Erinnern-ans-Wesentliche geschieht aus Mitgefühl, aus Liebe, aus Fürsorge für sich selbst und für andere. Erinnern wir uns immer wieder an das, worauf es wirklich ankommt.

Dieses Eine ist auch das, was die Gemeinschaft eint. Die Ausrichtung, diesen einen Weg des Bodhicitta miteinander zu gehen, sich immer ans Wesentliche zu erinnern. Bodhicitta mit Letztendlichem und Relativem oder Bodhicitta im Bedingten und die wahre Natur des Seins. Sich immer daran zu erinnern, wie die Kräfte des Mitgefühls, der Liebe, der Weisheit im Bedingten das Heilsame gestalten, und wie alles, was sich da gestaltet, schlussendlich keine Substanz hat. Dass es geistiges Erleben ist, total wirklich, es wirkt, das ist unsere Welt, aber genau diese unsere Welt hat keine Substanz.

Die Aufgabe von Saṅgha ist, sich immer an diese wesentlichen Dinge zu erinnern. Gegenseitig, jeder für sich und auch untereinander. So helfen wir uns in einer Saṅgha der Praktizierenden, dass wir mit möglichst hoher Aufmerksamkeit auf dem Weg unterwegs sind. Dieser Weg beinhaltet, dass wir uns selbst befreien, dass wir erwachen zur Natur des Seins, dass wir dies miteinander teilen, dass wir sehend werden, dass wir auch geschickt werden im Gestalten der Situationen, dass wir sie mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit gestalten lernen. Das alles gehört zur Saṅgha, zur Gemeinschaft der Praktizierenden dazu.

Wenn das stattfindet, ist so eine Gemeinschaft wirklich ein Ort, wo wir uns genährt fühlen, wo wir uns aufgehoben fühlen. So eine Gemeinschaft – ihr erinnert euch noch an die Geschichte von gestern – bräuchte eigentlich keine Regeln. So wie in den Anfangsjahren, als sich um den Buddha herum schon sehr viele Praktizierende sammelten, aber es brauchte noch keine Regeln, alle waren so ganz in diesem Wesentlichen unterwegs und frei von dem Bedürfnis, irgendwie für sich selbst etwas herauszuziehen aus den Situationen. Also mehr als für andere.

Als sie dann mehr wurden, brauchte es ein paar Klarstellungen. Einfach das Offenkundige nochmal ausdrücken, das tun Regeln. Manche von uns reagieren ja pikiert, wenn solche Dinge erklärt werden, die wir als Regeln oder Leitlinie beschreiben. Warum spricht man überhaupt darüber, ist doch selbstverständlich, wieso mir und wieso uns? Der Grund ist, dass es halt doch Situationen gibt, wo wir zum Beispiel im Redeverhalten ableiten in ein nicht so heilsames Reden, ein bisschen tratschen über nicht anwesende Dritte, Andeutungen machen über Schwierigkeiten und schon schwindet das Vertrauen. Wir rutschen halt doch da rein. Deswegen braucht es manchmal Erinnerungen, auch wenn die nervig sind.

Aber was ist genervt in uns? Seien wir doch mal ehrlich, welche Muster sind genervt, wenn das offenkundig Heilsame ausgedrückt wird? ... Die Antwort stimmt. Sie war laut und deutlich hörbar im Saal, wunderbar. Es ist schön, wenn wir uns daran erinnern, wenn wir so einen leichten Nerv verspüren, wenn das Offenkundige gesagt wird, dass wir schnell bei uns selbst gucken, welches Muster jetzt gerade am Start ist, welches kleine Kind am Start ist, welches stolze Muster am Start ist. Der gesamte Dharma-Unterricht ist das Ausdrücken dessen, was eigentlich völlig natürlich und selbstverständlich ist. Nur einige Bereiche hören wir lieber als andere.

Wenn Gendün Rinpoche uns darüber sprach, wie alle anderen Meister auch, nichts Besonderes eigentlich, sagte er uns, dass ein freier Geist auch völlig frei bleibt, wenn Unterricht über die einfachsten Punkte des Dharmas gegeben wird. Auch über Richtlinien und Leitlinien und über Dinge, die man schon hundertmal gehört und schon längst integriert hat. Es ist, als würde sich der freie Geist einfach am Nektar des Darmes erfreuen, dass das Rad des Dharmas gedreht wird. Und dass es ja einen Anlass gibt, dass es jetzt auf diese Art und Weise gedreht wird, und dann wird es mal auf andere Art und Weise gedreht – Hauptsache, dieses Rad rollt weiter durch die Zeit.

Saṅgha ist so ungefähr, als hätte dieses Rad tausend Speichen und wir könnten alle irgendwo mithelfen, dass das Dharma-Rad weiterrollt, dass es weitergeht, dass es viele, viele erreicht, und alle helfen mit, dass es weiter gedreht wird. So ist die Aufgabe der Saṅgha, nicht nur für sich selbst Sati zu sein, dieses Erinnern ans Wesentliche, sondern auch für die anderen. In dem Moment, wo wir diese Aufgabe des uns gegenseitigen Erinnerns ans Wesentliche übernehmen, in dem Moment sind wir Saṅgha. Wenn wir das auf liebevolle Art tun, dann sind wir gerade in dem Moment Saṅgha. Das ist gelebte spirituelle Freundschaft, einander an das eigentlich Wesentliche zu erinnern. Das, was tatsächlich zur Befreiung beiträgt und zum Erwachen beiträgt und zum Wohl und Frieden, das ist die gelebte Gemeinschaft.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Eine Frage für die Weitergabe von Dharma. Sollen wir erst Fragen zum Dharma beantworten, wenn Menschen dreimal gefragt haben? Ist das eine alte Regel oder ist die heute noch gültig?*

Dass jemand dreimal zu fragen bräuchte, um den Dharma zu erhalten, ist heute obsolet. Das ist nicht Teil unserer Kultur. Es ist in Indien zum Teil noch so, dass wir bei manchen Fragen mindestens zweimal ablehnen und erst beim dritten Mal einlenken, dass uns die Tasse wieder vollgeschenkt wird oder dass uns nachgelegt wird. Das ist ein typischer Ausdruck der indischen Kultur. Bei uns würde das nicht verstanden. Ich biete dir was an und du sagst nein und dann höre ich auf, es dir anzubieten. Das heißt, wenn mich jemand fragt, ja, ich jetzt als Lama zum Beispiel habe das tatsächlich auch manchmal so praktiziert, dass ich gewartet habe, dass sich eine Anfrage wiederholt. Ich muss nicht direkt beim ersten Mal springen. Aber es ist keine Regel, dass man das so halten muss.

Teilnehmer: *Die Lehre weitergeben, aber trotzdem im Rahmen der Saṅgha nicht unaufgefordert sprechen im Sinne von Missionierung?*

Genau, auch in der Saṅgha sprechen wir nicht unaufgefordert, wenn wir nicht eingeladen sind. Es gibt eine spezielle Situation, die uns auch erklärt wurde, und zwar, wenn ein großes Vertrauensverhältnis ohnehin schon besteht, zum Beispiel so wie wir damals mit unserem Lehrer, dann darf der Lehrer auch unaufgefordert Dinge sagen, auf der Basis dieses klar etablierten Vertrauensverhältnisses. Das ist eine Ausnahme, da muss man nicht jedes Mal gebeten werden.

Teilnehmerin: *Gibt es zum Vinaya eine deutsche Übersetzung?*

Ganz bestimmt. Ich habe in meinem Regal eine Menge deutsche Übersetzungen des Vinaya-Teils stehen, zuhause in unserer Bücherei. Ich weiß, dass Thich Nhat Hanh darüber einige schöne Veröffentlichungen gemacht hat, die für seine Saṅgha gedacht sind. Ich glaube, es ist vielleicht ein bisschen inspirierender, das zu lesen als die Originalgeschichten. Ich meine, ein Teil wäre im Bayerlein Steinschulte Verlag erschienen. Es gibt also nicht eine tolle Übersicht aller Vinaya-Übersetzungen. Es wurde lange Jahrhunderte ziemlich unter Verschluss gehalten, nur in der monastischen Saṅgha studiert, und nur kleine Ausschnitte wurden den Laien zur Verfügung gestellt. Den englischen Vinaya brauchst du nur im Internet zu suchen.

Teilnehmerin: *Beim Thema Gemeinschaft geht mein Herz auf, Gemeinschaft, wo es möglich ist, sich zu äußern. Hier gibt es zu allem eine Resonanz, da ist eine Offenheit, deswegen freut es mich so, dass es hier Thema ist. Ja, schön, danke.*

Teilnehmerin: *Ich komme aus einer Gemeinschaft, World Teacher Trust, der Weltenlehrer Maitreya, da war jeder Mensch, den ich treffe, meine Saṅgha, nicht nur, weil ich Buddhist bin. Ich schätze sehr an deinem Unterricht, dass du das so weit spannst, sodass jeder sich zu Hause fühlen kann. Das ist für mich Saṅgha.*

Dafür gibt es einen Ausdruck, was du da in dem WTT erlebt hast, das nennt man Maha-Saṅgha, das sind alle Lebewesen, die große Saṅgha. Das ist der klassische Ausdruck dafür. So könnten wir unterwegs sein, wir könnten die Welt als unsere Maha-Saṅgha betrachten.

Teilnehmer: *Kann man die Sādhana-Praxis über den Tag verteilen? Also man fängt an mit dem Einspiel, macht dann einmal das Hundert-Silbenmantra, dann eine kleine Widmung, Pause, geht seinem Job nach, nimmt sich nochmal eine Zeit, eine kurze Zuflucht, rezitiert nochmal und am Abend beendet man das Ganze. Ist das irgendwie möglich, was ist da zu beachten?*

Vajrasattva ist jetzt nicht gerade das ideale Beispiel, weil du tagsüber schwerlich das Hundert-Silbenmantra aktiv halten kannst. Aber ja, das gibt es, und diese Art der Vorgehensweise gibt es für fast jede Praxis. Man nennt das „aus dem Tag eine einzige Meditationssitzung machen“. Du beginnst morgens mit den grundlegenden Kontemplationen, Zuflucht, Bodhicitta, steigst ein in diese Praxis. Ich nehme jetzt mal Tschenresig als Beispiel. Du gehst bis in die Mantra-Phase, und dann hältst du den ganzen Tag über, immer wenn du kannst, das Mantra und dieses Gewahrsein aufrecht, und am Ende des Tages machst du genau dort weiter. Du brauchst nicht nochmal Zuflucht zu nehmen, du bist den ganzen Tag in der Zuflucht geblieben, gehst nochmal in so eine Mantra-Phase und schließt dann deine Praxis ab. So umspannst du den ganzen Tag vom Aufwachen bis zum Einschlafen mit einer einzigen Praxis und machst es zu einer Sitzung. Das ist für Praktizierende ganz gut möglich, die mit der Praxis schon vertraut sind. Denn so wie du vermutet hast, es finden viele Momente statt, wo sich die Praxis wie auflöst, und dann entsteht sie wieder neu, und dann findet man wieder neu in die Zuflucht rein. Aber das darf dann informell geschehen, da muss nicht jedes Mal eine formelle Rezitation stattfinden.

Und bei Vajrasattva scheitert es eben an dem langen Mantra?

Ja, daran scheitert es. Und weil mit der Vajrasattva-Praxis Prozesse einhergehen, weißt du, wenn du so am Reinigen bist und eventuell ein Thema bearbeitest, ein Muster bearbeitest, die würde man nicht gerne unterbrechen, die sollen abgeschlossen werden. Aber wenn du zum Beispiel sagst, du machst Vajrasattva: Du machst es durch, bis du beim kleinen Sechs-Silben-Mantra bist, dann mit dem Sechs-Silben Mantra durch den Tag gehen und immer in diesem Bewusstsein sein. Das sechs-Silben Mantra ist ja dafür da, dass du in diesem Gewahrsein bist, deiner Buddhanatur, in der völligen Reinheit, frei von allen Schuldgefühlen, einfach wirklich in der Freude des Seins. Wenn du bis dahin kommst in der Morgenpraxis, dann könntest du durch den Tag gehen. Das wäre leicht. *Super, besten Dank.*

Teilnehmerin: *Was würdest du uns denn empfehlen, auswendig zu lernen?*

Das Mahamudra-Gebet vom dritten Karmapa, das ist ein gutes Gebet zum Auswendiglernen Ich konnte es früher auf Tibetisch auswendig. Ich würde euch empfehlen, die Passagen auswendig zu lernen, die euch besonders inspirieren. Es ist wirklich so, etwas, was ich auswendig kann, das begleitet mich überall hin und ist gar nicht so schwierig.

Teilnehmerin: *Ich habe wirklich schlimme Dinge erlebt. Ja, das Leben ist Leiden. Da war ein Einverständnis, wie so ein ja, so ist es. Danach konnte ich zum ersten Mal ohne Angst oder zumindest ohne Unruhe mit offenen Augen meditieren. Psychotherapeutisch würde ich mir das mit Abwehrmechanismen erklären. Auch heute habe ich ganz andere Einsichten gehabt.*

Ich möchte versuchen, dir zu antworten, ohne viel von deiner intimeren Seite freizugeben. Was du da erlebst – obwohl es für andere so klingen mag, als ob es eine Identifikation oder Festschreibung ist – ja, es war so, das ermöglicht dir, dich wie zu desidentifizieren. Ja, es war so, ich brauche nicht mehr darum zu kämpfen, dass ich anerkannt werde dafür, wieviel Leid da war oder da ist. Es ist so, und das Leben geht weiter. Das hast du uns bisher nicht gesagt, das war ja Inhalt unseres Einzelgesprächs. Anerkennung für das, was ist, und mich gar nicht davon einfangen lassen, das Leben geht weiter und es geht frei weiter, weil das gut angenommen wurde. *Angenommen von mir?* Von dir. Weil das, was du von den anderen möchtest, ist eigentlich das, was du dir bisher selber nicht so ganz geben konntest, und das hat stattgefunden.

Danke, diese Desidentifikation hilft mir sehr weiter. - Ich meditiere mit offenen Augen und gucke zum Beispiel die Blumen an, in dem Moment setzen sie sich zusammen. Die Kabel setzen sich aber nicht in dem Moment zusammen, vielleicht weil ich die Blumen schön finde und die Kabel hässlich. Bin ich da auf dem richtigen Weg? Du bist auf dem richtigen Weg. Immer das, was wir abneigen, erscheint besonders fest.

Teilnehmer: *Hat die Saṅgha Buddhanatur?*

Das ist sehr schön gesagt, das kannst du so sagen. Das ist auch das, was ich heute Nachmittag mit euch anschauen möchte. Wir können Saṅgha-Gemeinschaft als einen Körper betrachten. Wir können Saṅgha, und das gilt für alle Gruppen, wie eine Person betrachten. Diese Gruppenperson hat ein Potential des Erwachens. Und so könnten wir sagen, eine Gruppe hat Buddhanatur. Was völlig absurd ist auf einer anderen Ebene, aber was total wahr ist als gelebte Erfahrung. Ich hatte gestern so einen Hauch davon, was da alles so zusammenkam, was da an Inspiration war, wieviel Bereitschaft war, sich einzulassen, wieviel Zuhören da war, wieviel Freude, wieviel Lachen, wieviel Wertschätzung – das Potential der Gruppe war so spürbar.

Dann geht es sogar noch so weit, da staunst du jetzt, aber das hast du vielleicht sogar gehört, dass die Gruppe als Gemeinsames, als Ganzes erwacht. Dann entsteht ein Phänomen, das hat es schon gegeben in der Welt, dass eine Gruppe von Praktizierenden, die eng miteinander verbunden sind, gemeinsam ins Erwachen findet, dass gemeinsame Prozesse stattfinden. Das ist wirklich enorm, als ob sie in so einer Schwingung miteinander sind, dass ihr Potential, ihre Buddhanatur sich immer weiter öffnet und sie sozusagen zeitgleich oder kurz nacheinander alle in diese vollständige Öffnung finden. Das gibt es. Danke für die Frage, das ist schon eine Steilvorlage für heute Nachmittag.

Teilnehmer: *Thich Nhat Hanh hat gesagt, Maitreya wird eine Saṅgha sein. Das war für mich auch spürbar, wie du gesprochen hast, dass es ursprünglich aus dem erwachten Gewahrsein heraus passiert ist und erst später dann diese Regeln sich manifestiert haben.*

Ja. Maitreya ist der zukünftige Buddha und tatsächlich hat Thich Nhat Hanh gesagt, der zukünftige Buddha wird eine Gemeinschaft sein. Das ist großartig. Viel Teamarbeit liegt vor uns.

Das passt auch zu dem gemeinsamen Erwachen, was du gerade jetzt erwähnt hast.

Teilnehmerin: *Ich habe gute, nicht buddhistische Freunde, eine Art Saṅgha für mich, die auch therapeutisch arbeiten und zugewandt sind. Es fällt mir schwer zu sagen, was ich eigentlich mache. Wie vermittelt man wesentliche buddhistische Inhalte an offene, interessierte Menschen, die aber auch Abwehr haben? Die fragen dich, die möchten gern wissen, was du da machst? Ja, aber nicht so tief. Es bricht dann auch ab, aber ich versuche immer so ein bisschen, das zu vermitteln, ohne buddhistische Begriffe zu verwenden.*

Ja, das ist ja immer das Beste. Lassen wir diese buddhistischen Begriffe möglichst weg. Es ist meine Aufgabe, die immer wieder zu erwähnen. Dadurch, dass ich darin groß geworden bin, halte ich den Kontakt zu der buddhistischen Übertragung. Ich sage euch, da kommt es her und strecke euch die Hand aus sozusagen, und ihr nehmt meine Hand. Und du gehst rüber zu deinen Freunden und kannst ihnen dasselbe ohne buddhistische Begriffe sagen, denn das ist gar nicht deine Aufgabe.

Aber ich finde es schwer, weil es so grundsätzlich unterschiedlich ist von unserem gegenwärtigen Leben, von den Werten. Also das ist komplett auf den Kopf gestellt.

Es ist nicht leicht, aber du hast so viel Lebenserfahrung und du kennst deine Freunde und Freundinnen am besten. Das heißt, du kennst ihre Sprache und wirst sagen: Ich versuche dir mal zu erzählen, aber ich ringe um Worte, aber bitte hör mir zu, ich versuche es jetzt so auszudrücken, und dann suchst du die richtigen Worte. Da gibt es kein Buch drüber, wie man das machen kann. Es gibt nur Bücher von Menschen, von Praktizierenden, die schon diesen Weg von der harten Terminologie, die sich über Jahrhunderte bewährt hat, in unsere Sprache gegangen sind und uns ein Geschenk machen, wie man es ausdrücken könnte. Und du gehst für deine Freunde vielleicht noch ein Stück weiter.

Okay. Wenn man sehr verbunden ist, das ist auch eine Saṅgha.

Es gibt in der Saṅgha ja keinen Buddhismus-Ring oder so, hoffentlich nicht. Wir müssen die ganzen -ismen rausschmeißen. Wir sind nur Dharma-Praktizierende. Wir sind einfach, so gut es geht, aufrichtige Menschen, die auf dem Weg der Befreiung sind. Alle sind willkommen. Wir haben eine Quelle, wir orientieren uns an der buddhistischen Lehre, weil die uns speziell inspiriert, andere orientieren sich woanders. Das ist wunderbar. Und wir treffen uns als Menschen auf diesem wunderbaren Weg, sich zu befreien, wir lernen alle voneinander. Du lernst von deinen Freunden, auch wenn die eine andere Sprache sprechen, die sind so wunderbar unterwegs. Du erwähntest gerade die Psychotherapeuten, -therapeutinnen. Ich habe genau in diesen Kreisen so wunderbar erfahrene Menschen gefunden. Einer meiner Mentoren in der Jugendzeit war der Psychoanalytiker, der in derselben Straße lebte bei uns, was habe ich mit dem für wunderbare Gespräche in dieser Zeit vor dem Abitur gehabt. Das ist alles unsere Saṅgha. Du wirst die Worte finden, aber sag ihnen, dass du suchen musst, dass sie dir mithelfen, das zum Ausdruck zu bringen. Ihr Interesse wird dir helfen, die Worte zu finden. *Ich werde es versuchen. Danke schön.*

Teilnehmerin: *Wie kann es sein, dass Lehrer, die viele Jahre studiert und praktiziert haben, sich doch noch zu Fehlverhalten wie Missbrauch verführen lassen? Sind das karmische Gründe respektive Prägungen?*

Das öffnet einen Bereich, wo wir uns Fragen stellen müssen über das Ausmaß der Integration, die nicht stattgefunden hat, die bewirkt solches Verhalten. Die Skandale, von denen wir ganz betroffen erfahren haben, von zum Teil wunderbaren Lehrern – Lehrerinnen sind normalerweise eben nicht dabei. Wenn wir mitbekommen, wie die so unterwegs sind, jetzt auch mit deinem psychotherapeutischen Auge, fällt unser Blick sehr schnell auf sehr frühe Traumatisierungen. Die wurden oft sehr, sehr früh von ihrer Familie, von ihren Müttern entfernt, in Klöster weggenommen. Oder sie wurden überzeugt, Mönchsgelübde zu nehmen, obwohl sie gar keine Mönchsgelübde nehmen wollten und wurden in Roben gesteckt, alles Mögliche. Vor allen Dingen wurden sie einer Schulung mit Über-Ich-Funktion ausgesetzt, was man auch Eltern Introjekte nennen kann, also die Stimmen der Autorität wurden so verstärkt, dass sie diesen Idealvorstellungen unbedingt entsprechen möchten.

Das tun sie den größten Teil der Zeit, aber wenn die Kontrolle ein bisschen nachlässt, zeigen sich die verdrängten Bedürfnisse. Dann zeigt sich das kleine Kind, dann zeigen sich aggressive Anteile, also all die ungestillten Bedürfnisse, die nicht eingestandenen Seiten. Es würde allen so gut tun, statt weiterzumachen in dieser Rolle, die überstark ist, diese Rollenfunktion aufzugeben, Ausstieg, normales Leben, normales Sein und dann schauen, was ist authentische Dharma-Praxis. Da kann die Integration dann viel leichter stattfinden.

Ich habe mir natürlich viele Gedanken darüber gemacht. Ich bin selber auch Betroffener, ich weiß, wovon ich spreche. Das genau werden wir auch im Thema Saṅgha besprechen. Wie können wir uns gut um uns selbst kümmern? Wie geht eine gute Selbstfürsorge? Dass wir nicht diese Über-Ich-Stimmen nähren, sondern dass

wir Dharma als eine Inspiration und nicht als eine Pflicht erleben. Dass wir immer der Inspiration nachleben, aber ehrlich sein können mit uns und mit anderen. Das können diese Menschen dann leider nicht. Da sind dann Muster aktiv, die das verhindern, dass sie ehrlich sein können, authentisch. Großes Thema.

Kann es sein, je weiter man sich spirituell entwickelt, dass umso mehr die Gefahr der Verblendung besteht?

Nein, sonst wäre das keine Weiterentwicklung. Nein, nein, tatsächlich ist es eine mangelnde Entwicklung. Dieses alte Ding, was immer noch rumgeistert, dass je mehr Licht, desto mehr Schatten, das ist völliger Blödsinn. Das gibt es nicht. Je mehr Licht, desto mehr Licht, nicht mehr Schatten. Die Weiterentwicklung bedeutet, dass immer mehr von den Mustern aufgelöst sind. Das ist Weiterentwicklung, dass immer größere Freiheit entsteht, dass es leichter wird, auftauchende Impulse sich auflösen zu lassen, ihnen nicht folgen zu müssen, das ist Weiterentwicklung.

Das Thema hinter deiner Frage ist vielleicht, kann es das geben, dass es in Teilbereichen unseres Seins eine sehr hohe oder sehr weite Entwicklung gibt? Gibt es das unter Umständen, dass wir manches schon sehr gut verstehen und auch erklären können, während andere Bereiche unterentwickelt bleiben? Das ja. Dann erscheint den Menschen, die das mitbekommen, der Unterschied extrem groß, als ob das Licht ganz hoch wäre und der Schatten ganz dunkel. Aber das hat nichts mit höherer Entwicklung und dann zunehmendem Schatten zu tun, sondern das ist nur die Kontrastwirkung. In der Betrachtung ist der Kontrast dann so hoch.

Etwas, was ich noch dazu sagen möchte, ist, dass natürlich Entwicklungsprozesse immer auch vermeintliche Gegenkräfte auf den Plan rufen können. Wenn das Licht beginnt, die Schatten zu aktivieren, wenn das Gewahrsein da hineingeht, dann findet da eine Menge statt. Aber sie werden deswegen nicht stärker, sondern sind nur stärker im Bewusstsein. Das ist Forschungsgebiet.

Ja, ich war so konsterniert, so überrascht, als ich um mich herum all das wahrnahm, was da unter Lehrenden so los war und ist, dass ich dann ganz hellhörig wurde. Das hat meinen Weg entscheidend beeinflusst, dass ich eine andere Richtung auf meinem Weg genommen habe. Um es deutlich zu sagen, in den Kreisen, wo ich unterwegs war, war es schwierig, überhaupt einen Lehrer zu finden in Roben, der keinen Skandal hatte, der irgendwie wirklich durch und durch verlässlich war. Es war schwer und schwierig.

Das lässt auch einen Blick auf die buddhistische Kirche zu, der, muss man sagen, nicht so klasse ist, sehr enthüllend. Da muss man sagen, die Institution, die Menschen in diese Richtung motiviert oder zum Teil sogar treibt und verpflichtet, das ist nicht so toll. Überall sind alle Praktizierenden auf der Suche nach besseren Lösungen, auch innerhalb der klösterlichen Organisation, überall. Die Suche ist auf dem ganzen Planeten, weil eigentlich alle hoch motiviert sind, dafür Lösungen zu finden. Das ist auch der Grund für den Rückgang der monastischen Ordination. Eigentlich gibt es kaum noch Lehrer und Lehrerinnen, die das so richtig betonen, wie das früher der Fall war. Lieber abwarten, lieber mal nur kurze Gelübde nehmen und nicht gleich lebenslang und so weiter, keine großen Versprechungen, immer hübsch kleine Brötchen backen. Also eigentlich, soweit ich weiß, ist man fast überall dabei, diese Lektionen zu lernen.

Teilnehmerin: *Wie kommt es, dass trotz großer Bewusstheit vieler buddhistischer Männer seit Buddha Frauen so lange als zweite Klasse gesehen wurden?*

Ja, nur von den Dummköpfen, nicht von den wahren Meistern. Das behaupte ich einfach mal. Ich bin überzeugt, dass es so ist. Ich habe das mit denen, die wirklich weiterentwickelt waren, nie erlebt. So etwas gab es da nicht. Das war jetzt eine blöde Antwort von mir, oder? Aber wie kommt es dazu? Ich glaube, das sind Konzessionen an sehr patriarchale Strukturen. Es hat etwas stattgefunden, wo es eine Überanpassung gab, also nicht genug Mut, nicht genug Courage, mit der eigentlichen Gleichberechtigung der Frau weiterzugehen und wirklich zu betonen, dass Frauen dasselbe Potential haben zu erwachen, dasselbe Potential zu unterrichten und so weiter. Ich schüttle auch manchmal den Kopf, wie auch von vermeintlich hohen Lehrern, die in der Institution weit oben stehen, so richtig alte Zöpfe weitergegeben werden, die nichts mit dem eigentlichen Dharma zu tun haben. Das ist vielleicht eine etwas differenziertere Antwort. Es gibt eigentlich keinen ausreichenden Grund, dass es so ist und so stattgefunden hat.

Das Schöne in der buddhistischen Tradition ist, dass es immer möglich war, für Frauen irgendwie ein Schlupfloch, eine Ecke zu finden, einen Meister, eine Meisterin zu finden, wo sie dann doch praktizieren konnten und dann doch das gekriegt haben, was sie brauchten. So ein Glück gab es immer, es gab immer die Ausnahmesituation, bloß sind die leider dann nicht oder nur sehr spärlich in die Literatur eingegangen. Tara und so weiter, es gibt da viele andere Beispiele. Das Machtbedürfnis der Männer ist, glaube ich, die beste Erklärung. Sie wollten einfach immer die Macht behalten.

Teilnehmerin: *Trungpa Rinpoche hatte nie einen Skandal?*

Leider ist das nicht so, du hast einfach nichts gehört von den Skandalen. Trungpa ging damit offen um, aber er schlief ja mit fast jeder Frau, die bei ihm vorbeikam. Leider hat er auch eine Spur des Leidens hinterlassen und sein Charisma leider dafür eingesetzt, immer wieder dieses starke Bedürfnis bei sich zu befriedigen. Es gibt Frauen, die noch Jahrzehnte später darunter gelitten haben. Es ist wichtig, das zu wissen. Es gibt viele, die ihm dankbar sind, das gibt es auch. Aber die Geschichten darüber, wenn Paare zur Audienz kamen, dass sein Regent am liebsten mit dem Mann geschlafen hat und er mit der Frau, ich sage dir, das war nicht so ganz freiwillig und hat auch Spuren hinterlassen. Das ist nicht unschädlich gewesen. Von Trungpa Rinpoche ist auch bekannt, wie früh er in seine Rolle als hoher Meister reingedrückt wurde und seine kindlichen Anteile nie wirklich vollständig aufgearbeitet hat. Deswegen der Alkoholismus, deswegen der schwache Umgang mit den sexuellen Neigungen. Ich habe mit einer voll ordinierten Nonne gesprochen, der er unter ihre Robe gegriffen hat, wo sie ihm dann auf den Fuß getreten hat, also übergriffig noch und noch. Alles direkte Aussagen. Ich habe viel Direktes gehört von ganz vielen der angesprochenen Meister. Ich will nicht zu viel aus dem Nähkästchen plaudern, aber die Dinge, die ich sage, haben wirklich eine Basis.

Lasst uns das widmen. Das lohnt sich richtig zu widmen. Möge viel Heilsames daraus entstehen.

Saṅgha in einem Text von Thich Nath Hanh

Tag 7, 16:00 Teil 1, Audio 32

Bereit für ein wenig Tara-Mantra? Habt ihr die Taschentücher? Es ist unglaublich, dieses Mantra hat so eine Kraft. In einem Retreat hat es einen Mann erwischt, der ein hartgesottener Vipassana-Praktizierender war, er hört das Tara-Mantra und die Tränen rollen runter, es ist die Entdeckung seines Lebens, einfach nur das zu hören, dieses Mantra und dieser Gesang. Singen wir es ein bisschen länger heute, Singen ist in einer Gemeinschaft auch ganz wichtig.

Dieses Thema mit Saṅgha, mit Gemeinschaft war mir ein wichtiges Anliegen. Es war nicht immer nur einfach mit Saṅgha, auch im Grünen Baum in den Jahren, jetzt bevor wir ausziehen mussten für den Umbau. Da haben wir zwar auch gute, wunderbare Zeiten gehabt, aber es war auch schwierig. Ich hatte dieses Thema Saṅgha und Saṅgha-Aufbau auch wirklich vernachlässigt. Ich hatte das wie für selbstverständlich gehalten, wenn wir so miteinander im Haus leben und praktizieren, dass das irgendwie alles wie von selbst kommt. Es ist mir klar geworden, dass es ein bisschen mehr Aufmerksamkeit braucht. Das findet jetzt gerade statt, aber wir haben seither auch eine ganz andere Teamarbeit aufgebaut. Wir gehen mit den Dingen ganz anders um.

Ich möchte euch mit dem Zitat, was ich rausgesucht habe, zeigen, wohin die Reise gehen könnte, auch als große Saṅgha. Es geht nicht um die Saṅgha vom Grünen Baum, das ist ein anderes Thema, sondern so wie wir uns als offene Gemeinschaft manchmal vielleicht auch erleben können. Das Zitat findet sich bei der Deutschen Buddhistischen Union in der Zeitschrift Buddhismus aktuell. Ob ich das übersehen habe, aber ich weiß nicht, wer diesen schönen Text geschrieben hat. Ich könnte mir vorstellen, dass es sogar eine Gemeinschaftsarbeit war, von einer Arbeitsgruppe zum Thema Saṅgha. Wir können das auch als Gesprächsgrundlage nehmen.

Jede Gruppe von Menschen kann als Saṅgha praktizieren, als eine Gemeinschaft, die entschlossen ist, in Harmonie und Bewusstheit zu leben. Alles, was dafür nötig ist, ist, entschlossen gemeinsam in Richtung Frieden, Freude und Freiheit zu gehen. Gemeinsam profitieren wir von unseren Stärken und lernen von unseren Schwächen. Eine Saṅgha ist eine spirituelle Familie, die durch die Praxis der Achtsamkeit, Konzentration, also Sammlung und Einsicht verbunden ist.

Wenn wir zusammen als Saṅgha leben, wird sie zu einem Körper, und jeder von uns ist eine Zelle dieses Körpers. Den Saṅgha-Körper können wir uns als einen Wald vorstellen. Jedes Saṅgha-Mitglied ist ein Baum, der in seiner Schönheit neben den anderen steht. Jeder Baum hat seine eigene Form, Höhe und seine einzigartigen Eigenschaften, und sie alle tragen zum harmonischen Wachstum des Waldes bei.

Unser Saṅgha-Körper schreitet auf dem Pfad der Praxis voran und vermag uns durch seine Augen die Richtung weisen. Die Augen der Saṅgha können die starken wie auch die schwachen Seiten jedes Saṅgha-Mitglieds sehen. Wenn hier von Augen die Rede ist, sind damit die Einsicht und die Weisheit des kollektiven Saṅgha-Körpers gemeint, und der schließt die Vision und Einsicht jedes einzelnen Mitglieds vom jüngsten bis zum ältesten ein. Für eine klare Einsicht der Saṅgha ist es notwendig, dass

alle mit ihrer jeweiligen Einsicht dazu beitragen, doch ist sie nicht nur eine simple Addition, also die simple Summe individueller Einsichten. Die kollektive Einsicht beinhaltet eine ihr eigene Stärke, eine Weisheit und Vitalität, die jede individuelle Einsicht übertrifft.

Wenn es nach einem Gruppenprozess zu einer Klärung und einer Einsicht kommt, einem Verständnis dessen, worum es geht, ist das tatsächlich stärker als die Summe der Einzeleinsichten und hat sehr, sehr viel mehr Kraft. Der Weg dahin braucht viel Kooperation, braucht ein gutes Zuhören und braucht von jedem den Mut, sich einzubringen, die Einsichten zu teilen, die Empfindungen zu teilen und sich so auf das einzulassen, dass sich ein Ganzes ergeben kann. Es braucht eine tiefe Bereitschaft in mir, zuzuhören und zu spüren, wenn jemand anders spricht, dass dieses, was die andere Person sagt, sich in mir zeigen kann, sodass ich aus ihrer Erfahrung mitlernen kann. Ein bisschen von dieser Erfahrung oder sogar sehr viel fließt in mein Erleben hinein, und das Erleben wächst dadurch. Wenn jeder von uns teilt und sich einbringt, dann haben wir diese verschiedenen Facetten des Erlebens zur Verfügung.

Es ist so, als würden wir im Wald durch die Wurzeln, durch die Blätter und durch die Luft mit allen anderen Bäumen verbunden sein und so viel mehr erfahren, so viel mehr erleben können. Das führt dazu, dass sich in uns ein neues Verständnis abbildet. Und zwar ist dieses Verständnis gar kein Lösungsverständnis, sondern es ist ein Verständnis, ja, so ist es. Dadurch, dass alle zu Gehör kommen und alle gespürt werden, entsteht wie so eine Evidenz, eine Offensichtlichkeit: Ah, so ist die Summe der Erfahrungen. Wenn wir uns dieser Summe der Erfahrungen öffnen, werden die auch sehr gut offensichtlich, falls es für irgendetwas Lösungen braucht. Das ist dann kein Prozess der Diskussion und der Auseinandersetzung, sondern ein miteinander Hineinspüren, bis wir zu dieser Offensichtlichkeit kommen. Das, was es gerade braucht, um als Saṅgha den Weg weiterzugehen.

Das habe ich sehr schön wiedergefunden in diesem Zitat. Weiß jemand von euch die Quelle? *Es ist ein Beitrag von Thich Nath Hanh in der Zeitschrift Buddhismus aktuell Januar 2015.* Ich hatte schon die Vermutung, dass es Thich Nath Hanh ist, aber ich wollte es nicht so in den Raum stellen. Das Verständnis, was darin ausgedrückt wird, ist wirklich so, wie ich Thich Nhat Hanh kenne, so ist seine Saṅgha unterwegs, das hat sie und auch mich inspiriert.

Ich erlaube mir jetzt, diesen Text nochmal durchzugehen und ein wenig zu beleuchten. Nicht ein Kommentar zu Thich Nath Hanh, sondern einfach noch einmal ein bisschen Mitschwingen in dem, was er da gesagt hat.

Jede Gruppe von Menschen kann als Saṅgha praktizieren, als eine Gemeinschaft, die entschlossen ist, in Harmonie und Bewusstheit zu leben.

Jede Gruppe von Menschen kann so eine Saṅgha bilden. Also keine Buddhismus-Binde, jede Gruppe von Menschen. Es geht darum, in Einklang miteinander zu leben, das ist diese Harmonie, Einklang ist auch ein gutes Wort. Und es geht um Bewusstheit. Bewusstheit ist Gewahrsein, auch für uns, es geht um dieses liebevolle Gewahrsein. Wenn Thich Nhat Hanh ins Französische übersetzt wurde, war das *plein conscience*. *Consciousness*, dafür haben wir mehr Worte im Deutschen, wir würden das mit Gewahrsein übersetzen.

Alles, was dafür nötig ist, ist, entschlossen gemeinsam in Richtung Frieden, Freude und Freiheit zu gehen.

Dafür ist ein Entschluss nötig, dass wir das wirklich wollen, dass wir wirklich in diese Richtung gehen wollen. Und wenn wir von Frieden sprechen, solltet ihr wissen, dass ein Thich Nhat Hanh das Wort Frieden natürlich sehr umfassend benutzt. Frieden ist unter anderem auch Nirvana. Es ist auch der Frieden zwischen Menschen und zwischen Gruppen, es ist ein umfassender Frieden. Und als Mahayana-Praktizierender spricht er von einer Freude, die in dieser Freiheit gelebt wird, die nicht wieder ein Gegenstand des Anhaftens ist. Es ist keine Freude, die wir verteidigen müssen. Und wenn er von Freiheit spricht, weiß er, was unter Freiheit von emotionalen Mustern, unter Freiheit wirklich zu verstehen ist. Es geht um wirkliche Freiheit.

Gemeinsam profitieren wir von unseren Stärken und gemeinsam lernen wir von unseren Schwächen.

Wenn wir diese Einstellung haben können, das ist wunderbar. Ich weiß, dass es in der Saṅgha von Thich Nhat Hanh oft gelungen ist, das auch so zu leben. Ich wünsche mir das auch für uns, dass wir auch von unseren schwierigen Dingen, den Herausforderungen, gemeinsam lernen. Jetzt kommt dieser Gedanke, der für Thich Nhat Hanh sehr typisch ist:

Wenn wir zusammen als Saṅgha leben, wird sie zu einem Körper, und jeder von uns ist eine Zelle dieses Körpers.

Eine Saṅgha wird wie zu einem Körper. Heute Morgen tauchte ja schon die Frage auf, wo ich dann sagte, ja, wir können eine Gruppe wie als eine Person betrachten. Das ist mit einem Körper gemeint. Er führt das ja dann noch aus, dass wir wie die verschiedenen Zellen und Organe eines Körpers sind. Das Beispiel vom Körper ist ja so, ein Körper braucht jeden Bestandteil. Alles muss zusammen funktionieren. Es braucht nur eine Zelle irgendwie zu entarten, ihr wisst, was für einen Stress das verursacht. Dieses Miteinander. Manchmal bin ich der kleine rechte Finger, manchmal bin ich das Auge – ich nehme dann auch verschiedene Funktionen in diesem Körper wahr. Ich bin nicht auf einen Platz im Körper fixiert, aber ich fühle mich immer als Teil des Ganzen.

Als ich gestern nach Hause kam und mit Evelyn sprach, habe ich zum Beispiel gesagt, ja, das ist gestern auch ein schönes Gefühl für mich gewesen, dieser Förderkreis, diese Infoveranstaltung, dass ich mich noch viel stärker als früher so als Teil des Ganzen gefühlt habe, gar nicht so sehr als Kopf oder so, sondern wirklich als Teil, und dieses Miteinander noch stärker spüren konnte. Ich denke, ihr habt zum Teil vielleicht Ähnliches erlebt. Das ist so die Richtung, in die wir weitergehen könnten, dieses Miteinander. Eigentlich geht es darum, ein Miteinander, wo jeder die Funktion einnimmt, die gerade gefragt ist und wir auch gar nicht eine spezielle Funktion haben müssen. Aber wenn es das braucht, okay, dann machen wir es halt.

Das ist gelebtes Bodhicitta. Das ist eine gelebte Geschmeidigkeit, wo wir dem großen Ganzen dienen. Und das schwingt bei Thich Nhat Hanh natürlich auch mit, diese Saṅgha ist nicht im Eigeninteresse unterwegs, sondern ist eine offene Gemeinschaft, die ausstrahlt, die durchlässig ist, die in die Gesellschaft, in die Menschen, denen wir begegnen, hinauswirkt. Jeder von uns ist sozusagen ein verlängerter Arm der Saṅgha oder des Dharmas, eine Botin dieser Praxis von Freiheit und liebevollem Gewahrsein. So könnte es doch sein. Hört sich ja gut an, braucht unglaublich viel Arbeit. Es ist leicht, so darüber zu sprechen, aber es braucht unglaublich viel Kleinarbeit.

Wir hatten ja die Woche schon mal eine Diskussion über Selbstfürsorge und sind auch ein kleines Stück weitergekommen in diesem Gespräch. Die Frage ist nicht, ob oder ob nicht, sondern die Frage ist wohl eher, wie wir für uns sorgen. In einer Saṅgha ist es so, dass wir die Saṅgha natürlich als erstes einmal unglaublich unterstützen, indem eine jede von uns sich auf eine gute Art um sich selbst kümmert. Ihr versteht, was ich meine. Wir lernen es, mit uns selbst so sorgsam umzugehen, dass wir immer wieder in ein gutes Gleichmaß, eine gute, innere Ausgeglichenheit finden. Wir können dadurch sehr viel Stress um uns herum vermeiden.

Ich nehme jetzt mal mich als Beispiel, stellt euch vor, ich würde mich jetzt in so einem Kurs überanstrengen und richtig unter Stress geraten. Das wäre blöd, das würde Stress ausstrahlen und unglaublich hineinwirken. Oder die da hinter den ganzen Apparaturen wären alle gestresst. Sind sie ja nicht. Also nur vorher, nur wenn es mal nicht läuft. Diese Entspannung ist wunderbar, und auch zu wissen, dass wir einander unterstützen und dass es eigentlich überhaupt keine Werturteile gibt. Niemand braucht etwas Besonderes zu sein. Jeder kümmert sich gut.

Einige gönnen sich, mal nicht zu kommen. Das ist wunderbar. Sie kümmern sich auch in ihrer Selbstfürsorge darum, mal zum rechten Zeitpunkt auszusteigen, weil die Dosis halt reicht, mehr tut gerade nicht gut. Und so weiter und so fort. Das sind ja nur Beispiele hier aus der jetzigen Situation. Unser Zusammensein läuft ja unglaublich harmonisch hier. Irgendwie scheint eine Atmosphäre da zu sein, wo sich alle recht gut um sich selbst kümmern. Das hilft natürlich. Auf dieser Grundlage einer guten Selbstfürsorge, die auch von Respekt geprägt ist, also die so ist, dass wir immer auch die Gruppe im Auge haben und dass sich das gut integriert, auf dieser Basis können wir wunderbar alles andere angehen.

Diese Selbstfürsorge ist gar nicht mal ein In-Beziehung-Treten zu anderen. Wir denken vielleicht, dass das Herausfordernde in einer Saṅgha ist, dass ständig Beziehungen stattfinden würden. Es findet schon statt, während wir in der Saṅgha präsent sind, wie wir uns währenddessen um uns kümmern. Da hat jeder seine und ihre eigenen Wege, und die sind alle schon Ausdruck vom Bodhicitta. Also eine gesunde Selbstfürsorge ist das gelebte Bodhicitta mit mir selbst. Das gehe ich den Weg des Erwachens mit mir selber.

Falls ich im Leben mit mir selbst die samsarischen Stressmuster fortsetzen würde, von denen ich predige, dass sie aufgelöst gehören, wäre das ziemlich blöd. Wenn ich von anderen Harmonie und Frieden fordere und Harmonie und Frieden mit mir selbst gar nicht hinbekomme, das würde alles nicht gehen. Gemeinsam als Saṅgha-Körper ins Erwachen zu gehen, setzt voraus, dass jede Zelle, wenn ich mal bei dem Beispiel von Thich Nhat Hanh bleibe, auch in sich gut funktioniert. Ihr wisst ja noch aus der Biologie, Zellmembranen, Osmose, Mitochondrien, was da alles so los ist. Jede Zelle ist ja eigentlich ein Organismus in sich und hat in sich auch ausgleichende Möglichkeiten. Wenn das jede Zelle tut, wo auch immer wir sind im Organismus, das tut dem Rest des Organismus richtig gut.

Dann ist die Fürsorge für andere da, eine Aufmerksamkeit, ein Zuhören. Nicht im Sinne eines Eingreifens, da muss ich was machen, ich muss die anderen irgendwie zu was bringen, sondern das gelebte Bodhicitta vorwiegend als Katalysator für Prozesse, dass bestimmte Prozesse leichter fallen. Sodass ich also im Gruppenprozess nicht so unterwegs bin, dass ich überzeugen muss oder möchte, sondern mehr, dass ich das lebe, was aus meiner Sicht hilfreich ist für den Gesamtprozess. Dass ich also auch da eher wieder in die Verkörperung gehe, das bereits zu leben, so gut es geht, was sozusagen mein Geschenk in die Gemeinschaft ist. Manchmal ist mein Geschenk, dass ich mein Unbehagen äußere oder auch zu meiner Wut stehe oder über etwas spreche, was mir schwergefallen ist oder wo ich in die Irre gelaufen bin, was auch immer. Das bringe ich ein als Geschenk des Vertrauens in die Gemeinschaft. Das Band ist eigentlich immer ein Band des Vertrauens und der gemeinsamen Ausrichtung auf eben diese Freiheit, dieses Fließen, dieses liebevolle Gewahrsein, die Worte, die vorhin schon gefallen sind.

In einer Paarbeziehung stelle ich das immer als Dreieck dar. Die Paarbeziehung findet hier statt, aber die gemeinsame Ausrichtung, sagen wir mal, ist auf den Dharma, auf den Weg des Erwachens gerichtet. Es gibt die Beziehungen zwischen uns, auf diesen emotionalen, zwischenmenschlichen Ebenen, und es gibt von allen von uns die gemeinsame Ausrichtung auf das, was uns übersteigt, also was nicht in der Ichbezogenheit stattfindet. Wir nennen das die Zuflucht. Diese gemeinsame Ausrichtung auf Bodhi oder auf Zuflucht oder was auch immer. Stellt euch vor, alle Zellen sind ausgerichtet auf dieses, das ist ein großes Wort, aber auf das höchste Wohl aller, auch außerhalb der unmittelbaren Gemeinschaft, außerhalb der unmittelbaren Saṅgha. Wenn alle darauf ausgerichtet sind, dann laufen die vielen Querbeziehungen in der Ausrichtung auf das gemeinsame größere Ziel.

Damit eine Saṅgha funktioniert, braucht es diese gemeinsame Ausrichtung. Das ist der Entschluss, mit dem Thich Nhat Hanh anfängt. Es braucht einen Entschluss, es braucht diese Ausrichtung. Wenn die Ausrichtung wackelig oder sogar völlig unklar ist, gibt es natürlich Schwierigkeiten. Dann sind Schwierigkeiten vorprogrammiert, weil wir gar nicht dieselbe Ausrichtung haben, weil wir für sehr unterschiedliche Anliegen in dieser Gruppe, an diesem Ort anwesend sind. Das heißt, es braucht immer wieder eine Klärung der Ausrichtung. Ausrichtung würden wir im achtfachen edlen Weg in den ersten beiden Gliedern finden. Wir finden es in der Sicht und in der Gesinnung und Motivation. Später finden wir es wieder im sechsten Glied des Strebens als die momentane Ausrichtung, die jetzt in der Situation des achtsamen Präsentseins uns die tatsächliche Ausrichtung gibt auf das, was wir jetzt gerade leben möchten. Die grundlegende Ausrichtung und die Ausrichtung in der aktuellen Situation.

Das sind so ein paar zusätzliche Gedanken, die ich noch dazu hatte.

Fragen und Antworten

Tag 7, 16:00 Teil 2, Audio 33

Teilnehmerin: *Mein Eindruck ist, in asiatischen Gruppen wird das Dienen am anderen wichtiger genommen, als ob es da was Kulturelles gibt. In der Meditation brauchen wir auch beides, Mittel anwenden und Struktur halten, und parallel loslassen und in die Weite gehen. Für das Gelingen einer Saṅgha auch, das grenzenlose Dienen für alle und Selbstfürsorge, also ich diene der Gemeinschaft, wenn ich jetzt nach mir gucke.*

Das sind wunderschöne Gedanken. Ich habe da nichts hinzuzufügen. Ich pflichte dir bei, ich stimme dir zu. Ich wüsste nicht, was ich da noch beitragen könnte.

Du hast viel mit tibetischen Meistern gelebt, transportieren die mehr dienen oder mehr Selbstfürsorge?

Die sprechen nicht viel über Selbstfürsorge, das stimmt. Manchmal ermutigen sie uns, das zu tun. Ich habe mir das natürlich angeschaut in Plum Village und war ja auch gut bekannt mit Sister Gina, einer wichtigen Nonne in der Saṅgha dort, wir haben uns viel ausgetauscht. Ich hätte das so nicht leben können, was die gelebt haben, das ist schon sehr asiatisch geprägt. Manche können das, manche können das nicht. Wir werden wohl unseren Weg finden müssen damit. Wir können uns nicht nur an diesen Vorbildern orientieren. Ich habe ganz verzweifelte Menschen auch aus der Plum Village Saṅgha kennengelernt. Aber das ist halt oft so, ich bin oft Anlaufstelle für alles Mögliche. Die Richtung stimmt, aber wie wir da hinkommen, wie wir so zusammenwachsen können und jede Zelle sorgt für sich und dient dem Gesamten, wie wir das genau schaffen? Ich denke, jede Situation wird uns hoffentlich ein wenig lernen lassen. Vermutlich ist es ein ständiges Lernen, was nie aufhört, weil immer wieder neue Menschen dazukommen und andere wegfallen. Wie dieser Erneuerungsprozess im Körper, wo nach sieben Jahren alles rundum erneuert ist.

Teilnehmer: *In Saṅghas und auch Vereinen schmeißen das in der Regel die mit dem meisten Geltungsbedürfnis, das ist nicht unbedingt die optimale Besetzung und kaum von innen heraus zu heilen oder zu optimieren. Da braucht es eigentlich von oben bis hin zu Karmapa jemand, der da was installiert.*

Sprichst du von so etwas wie einem Supervisionsprozess? *Ja, aber da kommen dann die nicht, die es bräuchten. Ach so, weil das freiwillig ist und dann bleiben einige weg, wo es heiße Themen geben könnte. Das ist mir oft durch den Sinn gegangen, Supervision, aber dann auch mit allen. Dann ist wichtig, dass alle dabei sind.*

Ja, auch Feedback, dass diejenigen, die Meditationen oder Einführungen anleiten, ihre Audios hören oder an die Verantwortlichen weitergeben. Das eine ist ja, Leute zu finden, schwieriger ist, die wieder loszuwerden.

Stimmt, ich hafte ganz schön daran an. Danke für den Beitrag. Bitte verzeiht, wenn ich jetzt gar nicht so intensiv darauf eingehe. Ich höre vor allen Dingen zu.

Teilnehmerin: *Ich finde den Satz schön, dass die Einsichten vom Jüngsten bis zum Ältesten zur Verfügung gestellt werden, dass alle wichtig sind und den Körper mit nähren. Wenn ich nach innen gucke und da sind Stimmen, die vielleicht meiner Ichanhaftung unangenehm sind, passiert da ein Konflikt. In so einer großen Gemeinschaft passiert das auch, kann ich mir vorstellen. Es gibt Gemeinschaften, die als Herzstück ein Forum etabliert haben, wo Einzelne sich mit ihrem Innersten zur Verfügung stellen, das hat einen reinigenden Effekt.*

Was ist das mit diesem Forum? Jemand sagt, ich bin bereit, mal in die Mitte zu treten und aus meinem Herzen Einsichten oder Inspiration zu teilen?

Ich kenne es nur am Rande, zum Beispiel vom Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung. Menschen, die da leben, sehen das Forum als ein Herzstück ihres Zusammenseins und gucken, was ist bei der Person und nehmen das mit in die Gemeinschaft auf.

Ich habe mich dort mal ein, zwei Tage aufgehalten, war auch eingeladen, dort zu unterrichten, habe es dann nicht gemacht, weil es einfach zu viel wurde. Ich war auf dem Weg nach Berlin, als ich dort einen Stopp gemacht habe.

Es wird wohl ein Prozess sein für uns, dass wir immer wieder mal Anregungen bekommen und schauen, was könnte hilfreich sein. Vor allen Dingen, wenn wir so im Sinne der Best Practices schauen, was hat sich bewährt? Was bewährt sich in anderen Saṅghas? Es kann sein, dass wir vieles gar nicht ausprobieren, aber dass wir das, was sich bewährt hat in ähnlich strukturierten Saṅghas, uns mal zu Herzen nehmen und gucken. Wir brauchen da vermutlich gar nicht so viel selbst zu entwickeln.

Jetzt ist mir auch etwas gekommen zur Frage vorhin, wie Saṅgha-Zusammenkünfte in Asien strukturiert waren. Das war ein Kanalisieren der Mitteilung auf das wirklich Heilsame hin. Es ging überhaupt nicht darum, seine emotionale Befindlichkeit in der Runde zu teilen, das war überhaupt nicht das Anliegen, sondern es ging immer darum, mit etwas aufzuräumen, etwas einzugestehen, etwas auszuarbeiten, mit wenigen Worten in eine dezidiert heilsame Richtung zu gehen. Also gar nicht das, was wir unter einem Sharing verstehen, eigentlich könnte man fast sagen, das Gegenteil davon. In der Runde sitzend eine sehr klare Mitteilung über etwas, was eventuell schwierig war oder schiefgelaufen ist, bereits nachdem man lange darüber vorher meditiert hat und nicht mehr in den einengenden Emotionen so unterwegs war, sondern in der Lage ist, in den Klärungsprozess selber einzusteigen. Ich glaube, das erfordert sehr viel Reife. Wir würden sofort vermuten, da wird ja wahrscheinlich viel unterdrückt, aber es wird der Saṅgha auch sehr viel erspart.

Ich erinnere mich an Gendün Rinpoche und unsere Lojong-Unterweisung, die Unterweisung im Mahayana-Geistetraining, wo er relativ ausführlich darüber sprach, dass wir anderen das Geschenk machen können, unsere Emotionen nicht einfach in die Gruppe hineinzugeben, nicht einfach zu verteilen. Es gibt einen Merkspruch im Lojong, der sich genau darauf bezieht, dieses Innehalten-Können und nicht zu meinen, ich muss jetzt mit meinen Emotionen, meinen Überzeugungen, mit dem, was ich erkannt habe, alle anderen behelligen.

Diese feine Zurückhaltung ist hier unter uns, ja, wie soll ich sagen, es sprechen halt immer die, die dann dieses starke Mitteilungsbedürfnis haben. Das deutete der Teilnehmer vorhin auch an. Andere üben diese feine Zurückhaltung, werden aber vielleicht gar nicht gehört. Das ist so zwischen unserer jetzigen Art, hier in Deutschland, im Westen unterwegs zu sein und wie die Asiaten versuchten, ihre Dinge zu regeln, ein großer Unterschied. Und ich weiß, dass sie es oft nicht geregelt gekriegt haben.

Lama Tönsang hat mir erzählt, dass in seinem Drei-Jahres-Retreat zum Beispiel die Kommunikation zwischen den Praktizierenden so null war. Niemand hat dann mehr Emotionen in die Gruppe reingegeben, aber sie haben dann auch den Rest des Lebens nicht mehr miteinander gesprochen. Es gab dann nur noch drei, die miteinander sprachen. Es ist einfach auch wichtig, dass wir das wissen.

Teilnehmer: *Ich wollte euch für euer Wohlwollen danken und auch danke sagen für die Gruppenbildungen. Die Aufgaben sind nicht immer so einfach, sodass wir darüber diskutieren müssen, das bringt auch Tiefe rein. Danke für alles, was hier ist, aber auch für diese Gruppen, für diese Möglichkeit.*

Wir kommen halt hier aus vielen Richtungen, aus sehr vielen verschiedenen Saṅghas zusammen, das ist etwas sehr Besonderes. Und wir bringen unsere Erfahrungen mit. Die sind noch nicht zu einem Problem oder Thema hier in der Saṅgha geworden, aber sie beschäftigen die Einzelnen durchaus noch. Wir können die aber nicht alle hier bearbeiten. Das geht nicht. Es sind wirklich viele Saṅghas, die hier zusammenströmen, viele Erfahrungen. Wir sollten uns um das kümmern, was hier an Dynamik in unserem Kreis zu beobachten ist und es auf eine gesunde Art aufbauen, finde ich. Da können wir aus den Erfahrungen lernen, die wir mitbringen aus anderen Kontexten. Ich komme ja auch aus einem Kontext, aber die Themen, die da angefallen sind, werde ich nicht hier besprechen, das muss ich mit denen eventuell noch besprechen oder klären, die das direkt betrifft. Aber im Sinne von Best Practices, das, was sich wirklich bewährt, das wäre natürlich ein Geschenk, was wir hier einbringen können. Aber wir können wir nicht die Vorkommnisse in anderen Saṅghas bewältigen, wir sind keine Diskussionsgruppe über die Saṅgha-Thematiken von all den Gruppen, die wir früher gelebt haben. Das werden wir nicht schaffen, das wird uns sprengen und doch wieder in Meinungen, Standpunkten und persönlichen Befindlichkeiten enden. Es ist gut, wenn wir hier diesen heilsamen Umgang miteinander finden.

Teilnehmerin: *Ich komme aus der Triratna-Tradition, da haben wir viel Gruppenarbeit, das ist sehr Saṅgha-schaffend. Es gibt dort eine Kultur, das Eingeständnis von Fehlern, eine Bereitschaft, etwas offenzulegen im Hinblick auf die zehn heilsamen Handlungen innerhalb der Gruppe. Es gibt ein Einverständnis, dass alle dazu bereit sind, ohne ausladend und emotional zu werden, und das dann in einen Vorsatz zu bringen, das nicht mehr wieder zu tun oder sich zu entschuldigen.*

Ja, vielen Dank. Das würde mich inspirieren als eine gute Richtlinie für einen Gruppenaustausch über heikle Themen. Wir können uns das noch genauer anschauen. Aber dass wir auch dafür wissen, in welchem Feld wir uns bewegen und dass wir nicht allzu ausschweifend werden.

Teilnehmerin: *Kann man die Lehre vom Lehrer trennen? Ich bin im Konflikt, ob der Inhalt des tibetischen Buches vom Leben und Sterben von Sogyal Rinpoche für mich noch gelten kann, wenn der Lehrer selber die Lehre nicht leben kann.*

Ja, wir hatten schon darüber gesprochen, dass Lehrer auch im Segen sein und total Wahres ausdrücken können, ohne dass sie in anderen Bereichen ihres Lebens integriert leben. Dieses Buch ist ein fantastisches Buch und hat vielen Menschen geholfen. Ich denke, das ist so ein Beispiel, wo wir sagen können, wenn man dieses Buch auf den Dharma hin abklopft, das hält stand, das hat Substanz. Ich kann es mit anderen Dharma-Lehren vergleichen, und was darin steht, stimmt. Es gibt ein paar Dinge, die mit den unterschiedlichen Linien von Nyingma, Kagyü und Theravada zu tun haben, einzelne Punkte, die anders formuliert werden könnten. Dieses Buch ist damals von fünf Schülerinnen von Sogyal Rinpoche zusammengestellt, redigiert und veröffentlicht worden und es hat ganz vielen Menschen geholfen. Genauso wie ich ein großer Fan von Trungpa Rinpoches Büchern bin, über den wir gesprochen haben, da ist so viel Segen und Inspiration drin, obwohl wir wissen, dass in anderen Bereichen ein Verhalten war, was wir nicht unterstützen können.

Ich bin kein Fan davon, Lehre und Lehrer voneinander zu trennen. Wenn ich sage, wir gehen aufs vollkommene Erwachen zu, bedeutet das eine Integration aller Anteile unserer Persönlichkeit. Aber ich bin mir im Unterschied zu vielen anderen bewusst, dass eine Erfahrung des Erwachens authentisch gemacht werden kann und auch mehrfach gemacht werden kann, ohne dass emotionale Bereiche deswegen aufgeräumt sind. Mir ist das sehr vertraut, ich habe das sehr früh in meiner Laufbahn bei Gampopa lesen können, wie diese emotionalen Schleier sich erst allmählich lockern und lösen. Das habe ich an meinem eigenen Erleben mitbekommen müssen, obwohl ich schon zwanzig Jahre Mahamudra-Dharma-Lehrer war, dass mich meine eigenen Traumata und meine eigene Bedürftigkeit noch zutiefst innerlich bestimmt haben und erst dann einer Bearbeitung zugänglich gemacht werden konnten.

Also ich habe es am eigenen Leibe erfahren und die entsprechende Zerrissenheit in mir auch gespürt. Jetzt, zehn oder zwölf Jahre später, vierzehn sogar schon, meine Güte, das Leben saust davon, jetzt, wo ich diese

Zerrissenheit nicht mehr spüre, drücke ich aber die Lehren, wo es zum Beispiel um die Natur des Geistes geht oder um den Dharma, nicht anders aus als damals. Die sind deswegen damals nicht verkehrt gewesen, nur war ich als Person nicht integriert. Das hat natürlich Auswirkungen gehabt auf die Art, wie ich präsent war, die Art, wie ich mit Menschen umgegangen bin und hat es immer noch. Da wo meine Muster nicht aufgeräumt sind, haben die immer ihre Auswirkungen, das ist klar.

Jedenfalls würde ich sagen, das ist deine persönliche Entscheidung. Wenn du merkst, du kannst da nicht mehr vertrauen, dann hat dieses Buch keinen Segen mehr für dich und ist keine Quelle, die du benutzen wirst. Das entscheidest du ganz persönlich, das kann niemand anders für dich entscheiden. Und wenn du merkst, du hast von Schwierigkeiten dieser Lehrer gehört, du hast von einem Verhalten gehört, was du dir nicht erklären kannst, aber die Lehren inspirieren dich, dann mach weiter damit, dann ist es okay. Wisse darum, dass da Bereiche sind, auf die du dich nicht einlassen wirst. Du nimmst sozusagen das Goldstück an, und das andere lässt du sein. Das wäre mein Rat an alle, und das würde auch für Sogyal Rinpoche gelten. Da gibt es Schüler, die unglaublichen Nutzen von seinen Unterweisungen haben, die den Weg weitergehen möchten, auch wenn er jetzt gestorben ist, aber die einfach in Dankbarkeit sind für all das, was sie gelernt haben. Es hat ihr Leben transformiert und sie gehen weiter. Und andere sind ausgestiegen und sagen, kommt für mich nicht in Frage.

Das ist jetzt nur ein Name, der durch die Presse ging, aber es geht um so viele Menschen. Zu denken, jemand müsse so eine ganz integrierte Person sein und so richtig aufgeräumt haben, bevor wir überhaupt anfangen können, den Dharma zu unterrichten, da liegt die Messlatte zu hoch. Ich glaube, dann könnte kaum noch jemand unterrichten. Da müssen wir sehr vorsichtig sein, was wir da verlangen. Wir, die wir das verlangen, haben vielleicht noch gar nicht bei uns selbst geguckt und denken, das wäre alles so einfach, so einen ganz aufgeräumten, inneren Hof zu haben. Es ist eine ständige Arbeit. Ich hatte früher auch viel leichter ein hartes Urteil. Dass ich selbst so viel durchgemacht habe, hat mich echt auch ein bisschen durch die Mühle gedreht und ich bin dadurch ein bisschen weicher geworden, nachsichtiger. Ich glaube, das tut erstmal mir gut, aber es tut auch gut im Umgang mit solchen Themen.

Es ist ja zum Glück so, dass Sogyal Rinpoche sich entschuldigt hat, dass ein Aufräumprozess stattgefunden hat. Das wissen wir auch von anderen Lehrern, die jetzt nicht hier erwähnt werden. Das Gute ist, wenn es dann doch zu einem Prozess der Aufarbeitung kommt, auch wenn es sich manchmal wie eine Teil-Aufarbeitung anfühlt, aber jeder geht so weit, wie es ihm oder auch ihr möglich ist. Vielleicht so viel dazu.

Meditation

Vielleicht ist bei einigen viel angeregt worden durch die Themen, die paar Tupfer, die so gesetzt wurden, was so berührt wurde. Wenn ich jetzt sage, wir meditieren, dann verdrängen wir das nicht. Wir sagen nicht, das sollte nicht sein, das darf nicht sein. Wir können mal anfangen damit, dass wir einfach einatmen, ausatmen und im Nachklang des Gehörten, also in der Stimmung, die das ausgelöst hat, darin atmen, ohne uns mit den Inhalten zu befassen. Wir nehmen die Stimmung, die Gefühle, die ausgelöst wurden, so ganz an.

Wir atmen mit ihnen, spüren unseren Körper, spüren unser Gestimmtsein.

Wenn wir so Stimmungen und Gefühle spüren und so den Nachklang eines Austausches, von Gehörtem, dann erlauben wir uns gleichzeitig so ein Gewahrsein der inneren Weite. Wir fühlen, nehmen die Weite mit hinzu, atmen ein in diese Weite, atmen mit diesen Gefühlen aus in dieser Weite.

Ihr merkt, durch dieses zusätzliche Gewahrsein der Weite löst sich unser Fokus, unsere Fixierung auf Gefühle und Stimmungen und sowieso natürlich auf Inhalte. Das macht uns möglich, all das zu spüren, was auch ist, den Körper zu spüren, zu hören, zu sehen.

Und wieder einmal begegnen wir dieser nicht fassbaren Dynamik, wie sich Befindlichkeit verändert im Erleben und in der liebevollen, annehmenden Zuwendung.

Könnt ihr euch noch erinnern? Buddhanatur, der Buddha in uns. Nehmt ihn mit hinein in dieses Gewahrsein, lasst die Buddhi in euch meditieren. Diese Prajñāpāramitā in uns, die große Mutter, die Mutter aller Buddhas, sie hat so einen besonderen Blick auf die Dinge, der sich uns intuitiv, ahnend, allmählich enthüllt.

Erlaubt es, dass die Sicht der Buddhis und Buddhas auf die Bedeutung der Saṅgha, die Bedeutung des Dharmas, die Bedeutung von Buddha, Bodhi, dass sich diese Sicht, dieses Verständnis zeigt, dass es den Herzensgeist weitet.

Tara-Mantra. Ihr habt vielleicht mitbekommen, dass wir dieses Mantra und andere Mantren auf ganz verschiedene Art und Weise singen können, mal so, mal so. Manchmal als Ausdruck der Hingabe, manchmal wie Balsam für die Seele, als Ausdruck des Mitgefühls.

Jetzt zum Beispiel war ein Aspekt ein Denken an all die Praktizierenden, die unter den unaufgelösten, emotionalen Mustern ihrer Lehrenden leiden. Möge überall diese klärende Sicht, die Weisheit der großen Mutter, die Weisheit der Prajñāpāramitā oder Tara, Einkehr halten. Möge das Bodhicitta wirklich in all diese Situationen reingehen. Manchmal ist es ein Ausdruck von Freude, dann singen wir zu Tara, als ob wir tanzen würden. Dann ist es ein Ausdruck von Kraft, als ob wir die Kraft in den Boden geben und aus dem Boden heraus wiederbekommen. Und manchmal ist es ein Ausdruck von Verbundensein, dann tanzen die Taras alle um uns herum.

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie es Stimmungen gibt, so ein Mantra zu nutzen. Ein Mantra ist die Stimme des Herzens, wo wir befreit sind davon, Worte finden zu müssen. Das sind Klänge, die gibt es schon. Wir brauchen nicht mehr nachzudenken, es kann einfach fließen. Die Töne, das kommt dann einfach, die Geschwindigkeit und die Modulation, Höhe, Tiefe, alles moduliert sich als Ausdruck eines Herzensgebetes. Eigentlich ist ein Mantra ein Herzensgebet, das wir in jede Richtung nutzen können.

Manchmal ist ein Mantra zu singen oder zu sprechen Ausdruck davon, angekommen zu sein. So ist es. Ausdruck des Ja. Wir gehen damit ins Mahamudra. Es geht nicht mehr irgendwohin, es hat keine Adressaten mehr, es ist nur noch Ausdruck von genau dem. Es gibt so viele Möglichkeiten, jedenfalls nutzt sie alle und improvisiert ruhig ein bisschen. Einfach so, wie es sich für euch richtig anfühlt.

Ich freue mich, euch morgen früh wiederzusehen. Es ist dann schon Dienstag, und ich werde morgen mit euch Nāgārjunas Preisung anschauen. Das gibt mir noch mal Gelegenheit, ein bisschen über den Buddha zu sprechen, über die zwölf Handlungen. Sicherlich werden wir auch wieder meditieren und Zeit für Fragen und Austausch haben, und dann geht es noch mal in die Gruppen.

X. „Die Lobpreisung des Buddha“ von Nagarjuna

Tag 8, 10:00 Teil 1, Audio 35

Als ich mir vor etwa zwei Jahren Gedanken machte, wie ich diesen Grundkurs strukturieren möchte, was ich euch anbieten möchte, habe ich mir gedacht, jeden Grundkurs gebe ich euch einen kleinen Text mit nach Hause, den ihr in eure Praxis einbauen könnt, gelegentlich mal vorziehen könnt, hervorholen könnt. Dieses Mal wird es eine Preisung des Buddhas sein, bietet sich ja an, weil ich das ohnehin sehr wichtig fand, dass wir uns mal die Gründerperson angeschaut haben.

Ich spüre diese Inspiration, ein Angebot zu machen, eine buddhistische Saṅgha zu ermöglichen, die traditionsoffen ist. Dabei braucht es ja gleichzeitig auch eine Ausrichtung. Es ist nicht einfach eine x-beliebige spirituelle Gemeinschaft, in der wir hier unterwegs sind. Auch wenn wir manchmal Ausflüge machen in die christliche Tradition, in die Yoga-Tradition, in Advaita Vedanta, das ist alles möglich, aber unser Fokus ist zeitgemäßer Buddhismus. Dieser gemeinsame Fokus wird möglich, indem wir tatsächlich uns alle irgendwie mit dem Buddha und der buddhistischen Lehre verbinden können.

Deswegen ist es unerlässlich, ihn auch im Zentrum zu haben, obwohl man vielleicht rückwärts wieder aus der Tür rausgeht, wenn man den dicken Buddha hier sieht und sagt, wo bin ich denn hier gelandet - es ist keine neue Sekte, nein, es ist nur ein Zeichen für den gemeinsamen Nenner, bei dem wir uns treffen. Das bewahrt ja auch alle, die unterrichten, davor, allzu freigeistig mit dem Dharma umzugehen und alle möglichen eigenen Erfindungen einzubringen und was es da noch gibt aus der Psychotherapie und was es da noch gibt aus dem Bereich - es geht um grundlegenden Buddha-Dharma. Das ist kein Ismus, das ist keine Sekte, das ist keine Religion, sondern es ist ein Forschungsweg, ein Weg der Befreiung, und genau dafür steht der Buddha.

Jetzt gibt es aber auch religiöse Aspekte, das ist ja klar. Es gibt den Aspekt der Verehrung und der Hingabe. Nagarjuna war der Denker überhaupt, er wird ja auch der zweite Buddha genannt, das ist ein Titel von ihm. Wenn man in Tibet vom zweiten Buddha spricht, kommen eigentlich nur zwei Leute in Frage, entweder Nagarjuna oder Guru Rinpoche. Die haben eine solche Verehrung ausgelöst und so viel für den Dharma getan, dass von ihnen gesagt wird, wie ein zweiter Buddha. Nagarjuna ist berühmt für Mādhyamika, er hat

Mādhyamika, den Weg der Mitte, diese Bewegung in Gang gebracht und die philosophische Basis dafür geschaffen. Es heißt, die Prajñāpāramitā-Sutren wären durch ihn entdeckt worden, er hätte sie von den Nagas geholt, von diesen Geist- oder Lichtwesen, die mit den Meeren und Flussläufen verbunden sind. Er ist eine Person, die wie kaum eine andere den Mahayana-Buddhismus geprägt hat.

Und diese Person hat eine Seite, von der wir wissen, dass sie von starker Hingabe durchzogen ist. Es gibt von ihm diese Preisung des Buddhas, es gibt von ihm Preisungen von Amitābha und Dewachen, es gibt Hinweise darauf, dass er ein Amitābha-Praktizierender war. Es ist wichtig für uns zu wissen, dass selbst die größten Denker nicht einfach nur Denker sind, sondern mit dem Herzen denken, deswegen sind sie große Denker. Deswegen konnte er jenseits der Worte gehen, obwohl er so wortgewandt war. Er hatte diese Hingabeseite, diese Hingabe an den Buddha oder an die Buddhi.

Wir sind ja ganz frei, alles Mögliche da hinein zu projizieren, es ist ja so wunderbar, dass niemand den Buddha kennt. Wir haben Indizien, was er so alles gelehrt hat, und das ist ja so umfangreich wie bei kaum einer Person. Es gibt keine andere Person aus dieser geschichtlichen Zeit, von der wir so viel wissen wie über den Buddha. Deswegen ist es gesichert, dass es ihn gab, deswegen wissen wir, was er unterrichtet hat, und zugleich dürfen wir uns alles Mögliche vorstellen, weil wir ihm nicht persönlich begegnet sind. Wir können ihn mit den Qualitäten füllen, die wahrnehmbar sind.

Es gibt zwei Preisungen, eine längere und eine kürzere. Die waren im Drei-Jahres-Retreat damals mit Gendün Rinpoche und bei allen Ritualen im Kloster immer Bestandteil der Vorgebete, die gehörten einfach immer standardmäßig dazu. Eigentlich braucht man nur eine von beiden zu rezitieren, aber da Tibeter so gern rezitieren, haben sie immer gleich beide rezitiert. Also sich zu entscheiden für die eine und gegen die andere, das klappt bei ihnen nicht.

Ich möchte eure Aufmerksamkeit jetzt vor allen Dingen auf die erste Preisung richten. Anders als bloß eine Texterklärung, die schnell gemacht wäre, möchte ich diese Gelegenheit nutzen, nochmal über den Buddha, über Meister, über die Einbettungen zu sprechen, was eigentlich unsere Ausrichtung sein könnte. Zum Schluss steht ein Satz in Kursiv gesetzt.

Der erste Vierzeiler dieser Preisung wurde vom ehrwürdigen Drikung Jigten Sumgön, dem Gründer der Drikung-Kagyü Linie, verfasst, während der Haupttext von Nagarjuna geschrieben wurde. Der erste Vierzeiler lautet:

Durch die geschickte Mitte des Mitgefühls wurdest Du im Geschlecht der Śākyas geboren. Bezwingen der Armeen Maras, die kein anderer unterwerfen konnte. Dein Körper erstrahlt wie ein goldener Berg. Vor Dir, König der Śākyas, verbeuge ich mich.

Diese einführenden Zeilen sind uns eine Erinnerung, dass wir ja während der Preisung den Buddha visualisieren können. Deswegen die Erinnerung: Wie ein goldener Berg. Den haben wir ja hier, diese große Statue wurde uns aus Bonn von einer singalesischen Dharma-Gruppe geschenkt, die drei Jahrzehnte mit diesem Buddha praktiziert hat, deren Begründer gestorben ist und die nach einem würdigen Ort suchten, wo diese Statue weitergehen kann. Da sind sie über Tenzin Peljor auf mich aufmerksam geworden und tatsächlich fand ich, ja, gut. Es gibt immer wieder diesen Moment, wo diese Statue im Zentrum stehen darf.

Wir können visualisieren, das ist so, als ob wir in die Gegenwart des vorgestellten Buddhas oder der Buddhi treten würden. Das ist gut, weil es darum geht, nicht abstrakt hier diese Lebensgeschichte zu rezitieren, sondern uns gleichzeitig mit dieser Inspiration zu verbinden, sodass wir noch mehr Lust haben zu praktizieren. Darum geht es.

Es wird hier um die zwölf Taten des vollkommenen Buddhas gehen. Es heißt in der Mahayana-Tradition, alle Buddhas würden genau diese zwölf Taten vollbringen. Man geht ja von tausendzwei Buddhas allein in diesem riesen Weltzeitalter aus, wovon das der vierte war. Der fünfte wäre Maitreya. Und die würden alle irgendwie diese zwölf Taten ausführen. Das ist eine Sicht typisch Mahayana, aber auch im Theravada ist das bekannt, eine Sicht, dass es sich nicht um ein einmaliges Phänomen handelt, sondern dass das, was da kommuniziert wird, einen universellen Charakter hat. Denn auch die Lehre der Buddhas in späteren Zeitaltern wird wieder dieselbe Lehre sein. Es geht immer um die Erkenntnis davon, wie es ist, wie der Geist ist, wie wir den Weg des Erwachens gehen können, und die Geistesströme sind in ihrer Grundnatur immer gleich unterwegs und brauchen die gleiche Hilfe, um zu erkennen, um was es geht.

Nur dieser vierte Buddha Śākyamūni hat zusätzlich noch den Vajrayana gelehrt. Es heißt, das würden die anderen nicht machen. Der wird nicht unbedingt wieder gelehrt, diese Yidam-Praktiken und so. Das ist eine

Besonderheit dieser Zeit.

Ich preise Dich, der zunächst den Erleuchtungsgeist hervorrief, dann die zwei Ansammlungen von Verdiensten und Gewahrsein vollendete und in diesen Zeiten ein Schützer der Lebewesen mit immenser Aktivität wurde.

Diese beiden ersten Vierzeiler sind so eine umfassendere Beschreibung. Dann beginnen wir mit dem, was die Preisung der zwölf Taten ist:

Du bewirktest das Wohl der Götter und - wissend, dass es nun Zeit war, die Menschen anzuleiten (1) - verließest Du die Götterwelt (2) in Elefantengestalt, sahst deine Familie und tratst in Māyādevis Schoß ein (3). Vor Dir verbeuge ich mich.

Damit sind schon drei wesentliche Schritte beschrieben. Der Buddha konnte sich an so viele frühere Leben erinnern, fünfhundert von seinen Vorleben sind in den Jātaka-Geschichten zusammengefasst, die beschreiben die Vorleben des Buddhas als Bodhisattva. Er hat da offenbar Hinweise gegeben, er hat hin und wieder mal ein Beispiel aus seinem früheren Leben genommen, um den Dharma zu erklären. Wie wahr die Geschichten sind, wissen wir nicht. Auf jeden Fall sind es natürlich pädagogisch höchst interessante Materialien, wo man den ganzen Dharma schon in sehr anschaulicher Form verpackt findet. Die wesentliche Botschaft ist, der Buddha ist nicht vom Himmel gefallen oder plötzlich aus dem völligen Nichtwissen erwacht, sondern da ist eine unglaublich lange Vorbereitung gewesen.

Das gehört absolut ins buddhistische Weltbild dazu. Wir haben eine lange Vorgeschichte. Damit so wundersame Dinge möglich sind wie in diesem Leben, das wir uns jetzt nochmal angucken werden, da braucht es viele Leben, die schon in dieser heilsamen Energie verbracht wurden und wo auch schon sehr, sehr, sehr viel Weisheit entstanden ist.

Ohne diese Vorbereitung hätte das Baby nicht diese besonderen Zeichen gehabt, was die Menschen so aufmerksam machte. Wir hören ja manchmal von Wunderkindern im Musikalischen, ich kenne mich ja nicht so richtig aus, aber ich habe gehört, Mozart sei so ein Wunderkind gewesen. Es gibt Wunderkinder in verschiedensten Bereichen mit enormen Talenten. Das hat natürlich nicht erst in unserer Generation angefangen, Wunderkinder gab es auch früher.

Jetzt wird da so ein Wunderkind geboren, das ein unglaubliches Potential hat. Es ist ein sehr breit aufgestelltes Wunderkind, es hat sehr breit gefächerte Fähigkeiten. Bei der Geburt des Buddhas wurden diese hellseherischen Rishis eingeladen und sagten, wow, die Zeichen stehen aber gut hier, entweder wird dieses Wunderkind ein Weltenherrscher oder es krempelt die spirituelle Welt um. Das war so die Aussage.

Und was war die Vorbereitung? Dieses Wunderkind ist ein Geistesstrom, der offenbar gerade damit beschäftigt war, im Tushita-Himmel den Dharma zu unterrichten. Wenn ich mich richtig entsinne, sei er dort aktiv gewesen. Das ist ein subtiler Geistesbereich, in dem die Geisteswesen dort, man kann sie Götter nennen, Lebewesen im Bereich, wo noch Sinnesfreuden erlebt werden, aber auf ganz subtile Weise, wo diese fein erlebenden Wesen offen sind für den Dharma. Er war gerade dort und sah dann, jetzt ist es Zeit, die Menschen anzuleiten. Das ist der erste Schritt.

Das ist eine andere Überzeugung, der ihr im Dharma häufig begegnet: Es muss der richtige Zeitpunkt sein, um etwas zu manifestieren. Dieselbe Manifestation zu einem anderen Zeitpunkt wäre nicht hilfreich. Es gibt einen Zeitpunkt, bestimmte Unterweisungen zu geben, bestimmte Dinge anzusprechen, da stimmt es und entwickelt seine heilsame Kraft. Es gibt andere Zeitpunkte, dann ist der Zeitpunkt vorbei und dann passt es nicht mehr, ist nicht mehr angesagt.

So sah er, jetzt ist eine gute Zeit, um sich unter den Menschen zu manifestieren, sagte ciao zu den Göttern und verließ die Götterwelt. Aber jetzt, wie komme ich am richtigen Ort an? Da wird darauf Bezug genommen, dass er eben nicht in einem normalen Bardo unterwegs war, sondern dieser Geistesstrom hatte die Möglichkeit zu schauen, wo sind die günstigsten Bedingungen für eine Manifestation des Dharmas in dieser Welt, und er fand diese günstigen Bedingungen bei Śuddhodana und Māyādevi in dieser Republik der Śākya am Fuß des Himalayas, eingebettet in die vedische Tradition mit dem gewissen Freiraum, den die Yogis damals hatten, die Yoginis leider noch nicht. Die mussten immer noch brav zu Hause sein und im Rauch der Feuerstelle sitzen. Diese Zeit, wo so eine Effervescenz, so eine quirlige spirituelle Zeit war in Indien, wollte er nutzen.

Māyādevi hatte diesen Traum von dem Elefanten, der durch ihre Seite in sie eingetreten ist. Es wird nie irgendwo gesagt, sie hätte nicht auch Sex gehabt, aber die Empfängnis des Buddhas war in dem Moment, wo

sie diesen Traum hatte. Die jungfräuliche Geburt und so, wissen wir ja alles nicht und ist auch sowas von unwichtig. Auf jeden Fall gab es dieses Zeichen, dass sich etwas ganz Besonderes ankündigt. Da kann man sagen, doch, das war vermutlich so, das taucht immer wieder auf, dass Frauen, die empfangen, Träume haben und es spüren, jetzt ist etwas passiert und die Energie von diesem neuen Geistesstrom, diesem Lebewesen, deutet sich an, und das zeigt sich in solchen Traumbildern. Es gibt Berichte von verschiedensten Praktizierenden, wo die Mütter eine ganze Serie von solchen Träumen haben und innerlich schon in Kontakt treten können, wo sie schon Mantras hören und so weiter. Also es gibt alles Mögliche, innere und äußere Zeichen. Das sind die ersten drei. Dann heißt es:

Nach zehn Monden wurdest Du, der Prinz der Śākya, im segensreichen Hain von Lumbini geboren (4), ausgestattet mit den vollkommenen Zeichen, von Brahma und Indra gepriesen - vor Dir, der die erleuchtete Familie manifestiert, verbeuge ich mich.

Zehn Monde sind etwas mehr als neun Monate. Es wird in Monden gerechnet, also in 28 Tagen, und offenbar hat sich unser Prinz Siddhartha etwas länger in der Gebärmutter aufgehalten, er wurde wohl etwas übertragen. Vielleicht waren es zehn Tage mehr, als es normalerweise gewesen wären.

Seine Mutter war auf dem Rückweg von ihrer Familie mütterlicherseits und wurde da überrascht von den Wehen. Sie gebar in diesem Hain, in diesem Park von Lumbini. Heute ist Lumbini ein Pilgerort, es gibt eine Ansammlung von Klöstern und Vihāra. Der Ort der Geburt selbst, der Baum, an dem das stattgefunden haben soll, das ist alles umwickelt mit Gebetsfahnen und weißen Katakts. Das ist ein Meer von Fahnen, die von Baum zu Baum gehen. Den Park gibt es noch, der ist ein wunderbarer Ort der Praxis. Wer dort hinfährt und Gelegenheit hat, in der Stille dort zu sein, wenn die Hunderte und Tausende von Pilgern durch sind, also lieber in den Morgen- und Abendstunden noch dort zu sitzen - das ist ein ganz, ganz feiner Ort der Praxis.

Sie war also nicht allein, sie war in Begleitung von ihren Frauen, und dort gebar sie also diesen Prinzen der Śākya. Der junge Kerl - das sind alles so Legenden, ich finde es immer ganz amüsant - wurde nicht einfach geboren, der stand mal gleich auf und ging sieben Schritte und kündigte an, hier kommt was, hier bin ich, er konnte offenbar schon gehen und sprechen. Wenn ihr solche Passagen findet in den Geschichten, nehmt sie nicht zu ernst. Danach wurde er aber von Ammen ganz normal aufgezogen und hat an der Brust gehangen, aber der erste Moment war wohl von großer Entschlossenheit geprägt.

Ihr müsst wissen, in welcher Kultur wir unterwegs sind. Indien war erstmal ein Land ohne Papier, das gab es alles noch nicht, und schriftliche Aufzeichnungen waren auch nicht angesagt. Das gab es dann später mal, da wurde angefangen, auf getrockneten Bananenblättern Dinge aufzuschreiben. Es gab noch keine groß entwickelte Schrift. Es heißt, die Veden seien schon schriftlich überliefert worden, da gibt es auch alle möglichen Behauptungen, wie alt die seien, aber es war vor allen Dingen eine mündliche Überlieferung. Und eine mündliche Überlieferung in Indien musste die Leute fesseln, die musste spannend genug sein.

Wir haben Zugang dazu, wann und wie unterschiedlich die aufgezeichnet wurden, wir haben Schicht um Schicht um Schicht. Im Laufe von einem Jahrhundert des Erzählens derselben Geschichte kam immer noch ein bisschen mehr dazu, es wurde immer noch ein bisschen spannender. In der ersten Geschichte fliegt der Buddha allein in der Luft, als es um die Wunder geht, mit denen er dann seine Debatten gewinnt. In der letzten Geschichte fliegt der Buddha zusammen mit fünfhundert seiner Schüler in der Luft und alle machen sie das gleiche Wunder, oben Feuer auszusenden und unten Wasser fließen zu lassen, während sie in der Luft fliegen, das wird immer fantastischer. Aber da haben offenbar Dinge stattgefunden, die etwas ungewöhnlich waren. Es war klar, die Zeichen waren sehr stark, dass da ein ungewöhnliches Wesen auf die Welt kommt.

Wir tun gut daran, den Buddha nicht einfach so einzureihen in die Liste normal traumatisierter Bürger. Das trifft nicht zu, da ist etwas anderes passiert. Da ist ein sehr entwickeltes Potential auf diesen Erdball gekommen, wie es nicht häufig welche gibt.

Dieser Knabe hat dann sehr günstige Umstände gefunden, aber seine Mutter ist sieben Tage danach gestorben. Man kann sich vorstellen, dass sie sich vielleicht bei dieser Geburt an dem Baum infiziert hat, man kann man sich alles Mögliche vorstellen. Es waren dann Ammen um ihn herum, die sich um ihn gekümmert haben. Es heißt, es hätten sich acht Ammen um ihn gekümmert.

Voll jugendlicher Kraft, wie ein Löwe unter den Menschen, zeigtest du in Anga und Magadha, das sind zwei Provinzen, Deine wunderbaren Fähigkeiten ...

Da wurde er nämlich zu Lehrern geschickt und erstaunte die Lehrer, dass er im Nu ihr gesamtes Wissen aufgenommen und sie noch übertroffen hat. Er hatte schon in jungen Jahren eine unglaubliche Fähigkeit der

Sprache.

... und besiegest die Hochmütigen. Vor Dir, dem keiner gleich kommt, verbeuge ich mich

Immer wieder versuchten in der Zeit auch schon spirituelle Lehrer und Gelehrte - hier geht es vor allen Dingen um Gelehrte - mit ihm zu debattieren über die Veden. Er hatte so eine große Auffassungsgabe. Ich bin hin und wieder mal Menschen begegnet im Leben, wo man das Gefühl hat, die vergessen gar nichts, die sind wie ein Schwamm, die nehmen alles auf, jede Information bleibt, vielleicht auch Leute mit einem fotografischen Gedächtnis, die gibt es wirklich. Es gibt Menschen, die sogar von sich sagen würden, dass sie darunter leiden, dass sie nichts vergessen können.

Das ist das eine, man braucht ein extrem gutes Gedächtnis. Und dann verfügte der Buddha offenbar über eine enorme Fähigkeit, Zusammenhänge zu sehen und Sinn zu machen aus Aspekten des Seins, der Lehren, des Wissens, die für andere unzusammenhängend waren, die sie nicht in Verbindung bringen konnten. Das wissen wir natürlich aus den vielen Lehrreden. Er hatte diese hohe Fähigkeit, Verbindungen zwischen allen Aspekten des Wissens an Tatsachen, die bekannt waren, herzustellen, dem Sinn zu geben und auch Unsinn aufzudecken. Das sieht man dann ja später auch, diese hohe Fähigkeit.

Über die Kindheit, die Jugend, wo wir jetzt gerade sind, wird nicht so viel gesagt. Später sagt er dann fast beiläufig so Dinge wie: Alle Leute meinen, sie könnten sich von Sünden reinigen, wenn sie nur in den Ganges steigen und dann in völliger Reinheit aussteigen. Das muss ja ziemlicher Humbug sein, sonst wären ja alle Fische erleuchtet. - Diese Fähigkeit zum Andersdenken. Er wies darauf hin, dass Rituale nicht per se reinigend sind. Er hat dann weiter über die ganzen Homa, diese Feuerrituale, Feuer-Pūjas gesprochen, wenn die per se reinigend wirken würden oder wenn es nur von der absolut exakten Ausführung abhängen würde, müssten diejenigen, die das erleben und mitmachen, ja Zeichen geistiger Reinheit haben. Tatsächlich ist das aber nicht der Fall. Ein Ritual ist nur so gut wie die Geisteshaltung dessen, der sich in einem Ritual auf diese Form der Kontemplation, Meditation einlässt. Nicht das Ritual ist das Reinigende, sondern der Geist.

Das sind Beispiele, die spirituell wichtiger sind. Zum Beispiel diskutierte er mit dem Begründer der Jains, mit Mahāvīra später über Karma. Was hat karmisch die stärksten Konsequenzen? Mahāvīra war ein Verfechter davon, dass die körperliche Handlung die stärksten Spuren hinterlässt. Deswegen kehren die orthodoxen Jains heute noch, wenn sie über die Straße gehen, mit einem Besen vor sich her und tragen Mundschutz, denn das physische Niedertreten, das Töten der Insekten und das Einatmen von Insekten wird für eine Handlung mit der stärksten karmischen Auswirkung gehalten. Der Buddha sagte schon damals, nein. Zum Beispiel ein blinder Mönch ging in der Gehmeditation auf und ab und trampelte dabei mit seinen Ledersandalen Ameisen tot. Ganz entsetzt kamen die anderen Mönche zu ihm: Was hat der jetzt für ein Karma? Und der Buddha sagte, gar kein Karma, weil null Absicht dabei ist.

Diese Fähigkeit, den Unterschied zu machen zwischen derselben Handlung mit Absicht und ohne Absicht. Wir haben jede Menge solche Beispiele. Was er genau in jugendlichen Jahren mit denen diskutiert hat, entweder ist es mir entfallen oder ich habe es einfach nie irgendwo gelesen. Um solche Dinge geht es da.

Auch für seine jugendliche Kraft gibt es Geschichten: Er war mit seinem Vetter Devadatta, der später noch wichtig wird, auch extrem begnadet war und sehr, sehr viele Fähigkeiten hatte, im sportlichen Wettkampf unterwegs und Devadatta tötet in Wut mit einem enormen Säbelstreich einen Elefanten. Der Buddha sagt, das kannst du doch nicht machen. Der tote Elefant liegt da, es ist ein Riesenberg und keiner weiß, wie sie ihn entsorgen können. Dann geht der Buddha hin und wirft den Elefanten über den Zaun.

Das hat wahrscheinlich nie stattgefunden, aber genau so geht das mit indischen Legenden. Wahrscheinlich war da jemand mit einer ganz erstaunlichen Kraft, so wie wir es von Milarepa explizit wissen. Der konnte einen Eckstein alleine bewegen, den vier andere Männer nicht bewegen konnten. Diesen Eckstein im Turm von Milarepa, den er für Marpa gebaut hat, gibt es heute noch am selben Ort, den kann man sehen. Also es gibt manchmal Menschen mit enormer Kraft, aber gleich einen Elefanten über den Zaun zu werfen, das wohl nicht.

Worauf können wir uns beziehen? Wir kriegen ein Leben mit von jemandem, der fünfundvierzig Jahre durch Wind und Wetter zieht, also durch die Sonne, der manchmal tagelang nichts zu essen kriegt, der den Insekten ausgesetzt ist und der einfach fast nie krank ist. Er hatte gelegentlich mal Verstopfung, hatte auch mal einen Durchfall, auch mal Kopfschmerzen, aber das sind drei, vier Ereignisse, wo er auch mal was hatte. Aber ansonsten, in der Zeit mit den Bedingungen so gesund zu sein, das ist eine sehr, sehr robuste Konstitution. Das gibt es in dieser Welt. Ich habe es von Gendün Rinpoche erzählt, der durch die Malaria, die er dann in Indien bekommen hat, zum ersten Mal überhaupt Krankheit mit Fieber erfahren hat. Sowas gibt es.

Darauf möchte ich vor allen Dingen deswegen hinweisen, dass wir nicht auf den Buddha projizieren, das sei so einer gewesen wie ich und du. Da würden wir sehr daneben liegen. Diese völlige Reduktion, der Buddha sei jemand, der es einfach ein bisschen gut hatte, so wie die Söhne aus verwöhntem Hause, die heutzutage um uns rumlaufen. Zum Glück hat er kein Handy in die Hand gekriegt.

Da ist jemand sehr, sehr Besonderes gewesen. Wir wissen sehr viel über sein Leben, deswegen konnten die Geschichten auch nicht total wuchern. Sowohl seine Ziehmutter wie sein Sohn wie mehrere seiner Cousins und viele seiner ehemaligen Angestellten sind alle später in der Saṅgha gewesen, die haben alle dafür gesorgt, dass die Geschichten aus seiner Kindheit bekannt und weitergegeben wurden. Das heißt, wir haben ganz, ganz viele Quellen. Er hat nie selbst über seine Kindheit gesprochen, aber die anderen haben darüber erzählt, und da müssen erstaunliche Dinge passiert sein.

Also er hat immer wieder stolze Herausforderer, diese Hochmütigen besiegt. Das scheint auch ein gemeinsames Merkmal von solchen hochtalentierten zukünftigen Buddhas zu sein, dass sie schon im frühen Alter, ohne selber hochmütig zu werden, mit solchen stolzen Herausforderungen zu tun haben.

Um im Einklang mit den Gesetzen der Welt zu handeln und sie nicht achtlos zu verletzen, umgabst Du Dich mit Ehefrau und Gefolge (6). Von Dir, der geschickt und weise sein Königreich schützte, verbeuge ich mich.

Wir wissen auch da nicht, ist es nachträgliche Dichtung oder war das wirklich seine Intention. Dieser spirituell geneigte, hochbegabte junge Mann lässt sich tatsächlich darauf ein, vermählt zu werden. Das ist auch noch eine ganze Geschichte, wie er seine Frau gefunden hat. Er suchte diese Frau aus, es gab offenbar Möglichkeiten zu wählen, bekommt mit ihr ein Kind und verlässt erst dann den Palast. Man könnte ja denken, warum nicht vorher.

Wenn man hier Palast sagt, das war ein fürstliches Zuhause, das war keine Mahārāja-Familie, sondern eine der reichsten Familien in dieser Republik der Śākya, mit vielen, vielen Möglichkeiten, aber nicht so, wie wir uns einen westlichen Palast vorstellen. Dass er sein Königreich schützte, eigentlich seine Republik, also die Nachfolge schützte, bedeutet, dass er dafür sorgte, dass sein Vater nicht vor Gram starb, dass der Sohn abhaut und keinen Nachfolger hinterlässt. Er hat dafür gesorgt, dass die Nachfolge weiterging, ansonsten hat er das Königreich nicht geschützt. Er hat für diese in Indien und in solchen Zusammenhängen so wichtige Nachfolge gesorgt.

Es wird auch darauf hingewiesen, dass er vertraut war mit dem Leben in weltlichen Genüssen, in weltlichen Freuden, darauf wird immer wieder Bezug genommen. Was auch erklärt, warum er dann in die extreme Askese hinübergegangen ist, das war so der Gegenpol. Wir können das Leben als ein Pendeln zwischen Gegensätzen begreifen - so will es jedenfalls die Tradition, dass wir meinen, so sei es gewesen. Er hatte einfach alles zur Verfügung und obendrein offenbar noch einen Vater, der versuchte, alles zu tun, damit dieser junge Mann sich auf keinen Fall dem Spirituellen zuwendet, sondern bitte im Weltlichen, im Politischen aktiv bleibt und eventuell das Geschlecht der Śākya zu dem dominanten Geschlecht im Nordindien macht und ein Herrscher der damaligen Welt wird. Das war die Vorstellung von Śuddhodana. Das hat ja dann nicht geklappt.

Danach wird die ganze Geschichtsschreibung etwas zuverlässiger. Ab jetzt haben wir es nicht mehr mit so vielen Ausschmückungen zu tun. Nachdem er sich erst den Gebräuchen der Welt gebeugt hat, verlässt er im noch jungen Alter von neunundzwanzig Jahren das Zuhause. Der nächste Satz heißt:

Du sahst die Sinnlosigkeit weltlichen Handelns, verließest das Zuhause, gingst ins Ungewisse und nahmst vor dem reinen Stupa die Gelübde eines Entsagenden (7), eines Brahmacarya würden wir da sagen. Vor Dir verbeuge ich mich.

Diese Sinnlosigkeit weltlichen Handelns ist keine Abwertung des weltlichen Handelns per se, sondern es geht darum zu sehen, dass so viel von unserem Handeln irgendwie ein Kampf mit der Unbeständigkeit ist, mit der Vergänglichkeit. Dass es mehr Sinn macht, in Harmonie mit der Unbeständigkeit zu leben und zu wissen, dass ich krank werden kann und dass eigentlich alle irgendwann krank werden, dass das Alter kommt und dass alle irgendwann sterben werden. Was macht eigentlich Sinn angesichts dieser Abfolge des Seins?

Die normale Lebensdauer zur Zeit des Buddhas war ungefähr fünfundvierzig Jahre. Das waren also rasche Wechsel. Die etwas Betuchteren lebten so wie heute etwas länger, konnten sich ein bisschen besser ernähren, aber man war schon sehr alt, auch in Tibet, wenn man die fünfzig überschritten hatte, wenn es in die Sechziger ging. Das waren schon alte Menschen.

Das war alles sozusagen vor seiner Nase, der junge Siddhartha kriegte das mit, obwohl Śuddhodana das gerne verhindert hätte. Ich glaube nicht so ganz, dass es nur vier Ausfahrten waren, auf denen er das mitbekam. Ich glaube, das ist auch wieder ein bisschen Legende. Man kann einen jungen Mann, der später über so ein Reich regieren soll, ja nicht einfach zuhause halten. Selbst innerhalb des sogenannten Palastes, innerhalb dieser großen Gemeinschaft gab es das ja alles. Alter, Krankheit und Tod lässt sich nicht ausklammern. Deswegen nimmt das etwas symbolisch mit diesen vier Ausfahrten.

Bei der vierten traf er diesen Rishi, diesen weisen Mann, der in ihm den Hang zu tiefer Spiritualität wirklich weckte. Der war mit seinem Stab unterwegs, ganz einfach gekleidet, lebte von Almosen und meditierte. Man kann sagen, da ist der Funke der Inspiration dann endgültig übergesprungen.

Dieses Gelübde eines Entsagenden war das Gelübde, nicht unterwegs zu sein, um eine andere Frau zu suchen oder ein neues weltliches Zuhause, sondern wirklich nur deswegen das Zuhause verlassen zu haben, um, wie es heißt, die Freiheit von Leid zu finden für alle. Dem müssen wir schon Glauben schenken, denn die Kraft, diese Schwierigkeiten zu durchstehen und dann auch zu lehren, wäre nie da gewesen, wenn das nicht der Motor gewesen wäre. Wenn nicht der Motor gewesen wäre, nach all diesen Leben, in denen er schon als Bodhisattva unterwegs war, weiterzumachen auf diesem Weg des Erwachens und die endgültige Klarheit und Lösung zu finden in der Welt damals unter den Menschen, wo der Weg der endgültigen Freiheit noch nicht bekannt war. Also wie man jenseits dieser formlosen Vertiefungen gehen könnte, den Arūpa Dhyānas, das ist der Sanskrit-Ausdruck, in eine Befreiung von Leid, die stabil ist, auch wenn man nicht mehr in der Vertiefung weilt. Also auch, wenn man dann zurückkommt in die normalen Interaktionen der Welt, freizubleiben von dieser inneren Anspannung, diesem Greifen, diesem Stress. Das war sein Anliegen. Er ging zu den Lehrern, die damals die berühmtesten waren und studierte bei ihnen.

Auf das Verwirklichen der Erleuchtung ausgerichtet, bemühtest Du Dich sechs Jahre lang an den Ufern des Nairanjani und vollendetest die Ausdauer durch asketische Praktiken (8). Vor Dir, der die tiefsten Versenkungen gemeistert hat, verbeuge ich mich.

Also auch da, offenbar fasst jeder Buddha irgendwann den Entschluss, kein normal weltliches Leben zu führen, sondern sich ausschließlich der Praxis und dem Dharma zu widmen. Offenbar versucht es jeder mit den Möglichkeiten der spirituellen Entwicklung, die diese Welt gerade zur Verfügung stellt und geht bis an die Grenzen des Möglichen. Das ist ja ein ganz normales, sinnvolles Vorgehen.

Stellt euch vor, ihr habt so einen extrem talentierten jungen Mann, der von dieser Suche beseelt ist. Natürlich geht er dahin, wo es heißt, dort könntest du vielleicht die Antwort finden. Es heißt, dass in diesen Arūpa Dhyānas das Leid aufhört. Dann lernt er das, und er lernt sehr schnell. Das wissen wir auch aus den Instruktionen oder Erfahrungen der Meditation. Eine Person, die ausschließlich vom Wohl aller motiviert ist, hat es extrem leicht in der Meditation. Da tauchen eigentlich keine Hindernisse auf. Die Ichbezogenheit, die einen aufgewühlten Geist macht, die den Geist dumpf macht, das alles ist nicht aktiv. Diese Schleier sind nicht da. Wenn jemand wirklich mit Bodhicitta unterwegs ist, ist die Meditation klar.

Wir haben einen geschulten Geistesstrom, der schon in unzähligen Leben vorher meditiert hat, der diese Motivation schon mindestens seit Hunderten von Leben in sich trägt, und dieser talentierte Geistesstrom kommt jetzt zu sehr talentierten Lehrern. Dann geht die Post ab, ist doch klar, oder? Das geht ganz, ganz schnell. Extrem schnell.

Wir haben so ein Beispiel später bei Gampopa wieder. Gampopa ist auch so ein Geistesstrom, der schon unglaublich viele Vorleben hatte, der offenbar auch schon unter dem Buddha praktiziert hat. Er soll der Arzt Kumārajīva gewesen sein, der den Buddha eingeladen hat, das Samādhirāja-Sutra zu unterrichten. Das soll der spätere Gampopa gewesen sein. Der ist schon damals, als der Buddha unterrichtete, direkt ins Samādhi gefallen. Später in dem Leben war er erstmal Arzt und hatte zwei Kinder und eine Frau, die ihm alle in einer Epidemie weggestorben sind. Das brachte ihn zu dem Entschluss, sich dann dem spirituellen Leben zuzuwenden. Und kaum kriegte er die ersten Unterweisungen in Meditation, versank er wieder ins Samādhi, und es hieß, dass er bis zu zwölf Tage, ohne sich zu rühren, im Samādhi blieb.

Das gibt es auch noch heutzutage, das ist möglich. Keine Frage, ich habe da null Zweifel, dass das möglich ist. So jemand war auch Gampopa, und Buddha Śākyamūni war ebenfalls so einer. Er kriegt die Instruktionen, und die Lehrer trauen ihren Augen nicht, ihren Ohren nicht: Da geht aber was ab, er wiederholt das und wiederholt das und jedes Mal klappt es. Und sie sagen, okay, einen besseren Schüler finde ich nie. Kannst du dich nicht um meine Schüler kümmern? Du bist der geeignete, um das weiterzutragen.

Aber der begnadete Schüler kommt aus dem Samādhi raus und ist zu viel Wunderkind, ist zu klar und merkt, sowohl in meinem Lehrer wie in mir selbst sind immer noch Muster des Greifens aktiv, immer noch eine gewisse Ichbezogenheit. Er merkt es beim Lehrer, der ihn sozusagen einkassieren möchte. Er merkt es bei sich selbst, dass was anspringt. Er merkt, das ist noch nicht die Freiheit, die ich suche. Und er lässt sich weder vom dritten noch vom vierten Arūpa Dyāna täuschen und sucht weiter. Nachdem er die ganzen vedischen Traditionen durchgemacht hat, nachdem er die Arūpa Dhyānas, die die feinste Form der Yoga-Tradition sind, durchgemacht hat, was bleibt jetzt noch? Jetzt bleiben eigentlich nur noch die asketischen Praktiken, von denen behauptet wird, dass die Askese die Ichbezogenheit austreibt, dass sie diesen Kern der Ichhaftung auslöschen kann.

Wir haben das im Christlichen auch gehabt, die Selbstgeißelung, die Flagellanten, das hat sich über Jahrhunderte hinweggezogen. Dieser Glaube, indem man noch radikaler mit sich umgeht, sich noch mehr zumutet, dass dann irgendwann die Ichbezogenheit aufgibt. Ich weiß nicht, ob wir das sagen dürfen, wir wissen inzwischen, dass es nicht klappt, wir in der buddhistischen Tradition haben da einen gehabt, der das für uns versucht hat. Deswegen hat es danach kaum noch solche Ansätze gegeben. Immer wieder mal gibt es solche, auch extreme Askese hat es immer mal wieder gegeben, aber schlussendlich siegt auch da der mittlere Weg.

Er probiert das alles aus. Wenn man diese Geschichte archetypisch verstehen möchte als eine Geschichte von allen Buddhas, dann können wir mitnehmen, der Buddha in spe wird alles ausprobieren, was die Welt an vermeintlichen Lösungen anbietet. Weil er sie selber durchlebt und studiert, hat er später auch die Antworten darauf und weiß, warum dieses Vorgehen und das es noch nicht ist.

Das könnt ihr vielleicht in eurer eigenen Biografie auch sehen, warum ihr vielleicht hier eingetrudelt seid, vielleicht geht ihr ja noch mal woanders hin, aber ihr habt so einiges abgecheckt. Ich kenne einige eurer Biografien, und viele von euch sind sehr breit aufgestellt. Ihr habt schon viel hinter euch, viel angeschaut und getestet. Dann gibt es einen Weg, der uns besonders inspiriert, der hält im Moment der Prüfung noch stand. Hoffentlich noch ein bisschen mehr, vielleicht ja. So sind wir unterwegs und das ist das ganz Normale. Das genau macht jetzt gerade der Buddha.

Tag 8, 10:00 Teil 2, Audio 36

Ich gehe nochmal in den Text, wir waren ganz gut damit unterwegs. Nagarjuna schreibt in der nächsten Zeile:

Damit die seit anfangsloser Zeit unternommenen Anstrengungen ihren Zweck erfüllen, manifestiertest Du, im Vajrasitz unter dem Bodhibaum in Magadha, durch nichts zu erschüttern (9) die Buddhaschaft (10). Vor Dir, dem vollkommenen Erleuchteten, verbeuge ich mich.

Ja, Gautama Siddhartha sucht nach der Lösung und erinnert sich an diese Kindheitserfahrung, nimmt wieder Nahrung zu sich, setzt sich unter den Baum und beginnt eine intensive Zeit der Praxis, wo dann diese Punkte neun und zehn stattfinden.

Neun, durch nichts zu erschüttern, das sind die Versuchungen Maras, die Gegenkräfte der Erleuchtung, also all die verbleibenden Muster, alles, was noch da war in ihm, eventuell außerhalb, alles, was sich dem noch entgegenstellen konnte, den vollkommenen Durchbruch zu erleben. Durch all das ging er hindurch, ohne sich beirren zu lassen, ohne ins Reagieren zu gehen, ohne ins Greifen nach dem Angenehmen und dem Ablehnen des Unangenehmen zu gehen, ohne sich zu Hass stimulieren zu lassen, ohne sich in Begierde, Stolz oder Dumpfheit zu verfangen.

Das wird immer symbolisiert durch den Vajrasitz. Eigentlich ist das der Lotussitz, wie wir ihn aus dem Yoga kennen. In unserer Tradition spricht man von Lotussitz, wenn der linke Fuß oben liegt, und im Vajrasitz liegt der rechte Fuß oben. Da hat man sich so geeinigt. In diesem Vajrasitz kann man ja nicht schnell aufspringen, der ist sowas von stabil und man hat ein Gefühl, so richtig satt dem Boden verbunden zu sein. Da zirkuliert die Energie besonders gut. Für den klapprigen Buddha damals war es eine Leichtigkeit, den einzunehmen. Er war wirklich nur noch Haut und Knochen, da war nichts mehr dran.

Die Mutter von Shamar Rinpoche hatte sich immer gewünscht, eine Buddha-Statue zu sehen, in der der Buddha zum Zeitpunkt der Erleuchtung dargestellt wird. Sowas gibt es jetzt in Kathmandu im Kloster Sharminub in Shamar Rinpoches Haus, er hat tatsächlich von einem Künstler eine Buddha-Statue herstellen lassen, wo alle Rippen, alle Knochen zu sehen sind, also der völlig abgemagerte Asket im Vajrasitz. So müsst

ihr euch das vorstellen, von wegen wohlgerundete Schultern und so weiter. Kurz vorm Sterben hat er noch die Kurve gekriegt. Er wurde ja bewusstlos, als er in den Fluss Nairanjani stieg, um sich zu waschen, es hieß, dass sich schon Moos auf seiner Haut gebildet habe. So krass war er unterwegs mit der Askese. Es war schon nötig, sich zu waschen. Aber die Kräfte haben versagt. Ihr wisst, wie schwer das manchmal ist, in einen Fluss zu steigen. Er ist einfach umgekippt und bewusstlos geworden, zum Glück nicht ertrunken.

Danach kam diese vermutlich siebenwöchige Periode des Meditierens unterm Bodhi-Baum, manche Erzählungen verkürzen das auf sieben Tage, und es gibt sogar Erzählungen, wo das alles in einer Nacht stattgefunden haben soll. Aber ich denke, dass es eher ein wenig gebraucht hat.

Da manifestiert er die vollkommene Buddhaschaft. Das ist riesig, was hinter diesem Begriff verborgen ist. Das ist nicht dieser kleine Unterschied, von den Arūpa Dhyānas auf die erste Stufe des Erwachens zu wechseln. Gendün Rinpoche meinte, von der ersten Stufe des Erwachens bis zur Buddhaschaft ist es nochmal wie von einem Tropfen Wasser zum Ozean. Das ist noch eine riesen Entwicklung, die da stattfindet.

Natürlich, bei so einem vorbereiteten Geistesstrom, wenn es dann klar ist, kann das sehr schnell gehen. Vollkommene Buddhaschaft bedeutet, dass es in keiner Situation mehr, weder tagsüber noch nachts, dass es überhaupt nichts mehr gibt, wo noch diese Illusion eines Zentrums entsteht, also von etwas in mir, in diesem Geistesstrom, das den Eindruck eines Ichs erweckt. Das ist vollkommen weg. Es gibt nicht mehr diese Subjekt-Objekt-Wahrnehmung, es gibt nur noch dieses offene Wahrnehmen. Das gilt für alle Sinne, eben auch für den sechsten Sinn.

Das macht den großen Unterschied zur Yoga-Tradition aus, dass nicht nur die Sinne nicht abgestellt werden müssen, sondern dass bei allem Sehen, Hören, Körperspüren, Riechen, Schmecken und auch Denken, bei den Geistesbewegungen, es nie mehr zu einer Subjekt-Positionierung kommt von einem Ich, das denkt, einem Ich, das sieht, also von einer Trennung zwischen Ich und etwas anderem.

Es tauchen auch nicht mehr die früheren Dhyānas und Arūpa Dhyānas auf, nur noch nonduale Samādhis. Ein Buddha ist völlig in Frieden mit den Erscheinungen. Das ist der große Unterschied. Man braucht keinen gedankenleeren Geist. Alles Denken, alle Wahrnehmungen, auch wenn es darum geht, in verschiedenen Sprachen zu sprechen, zuzuhören, was Fragende sagen, das beinhaltet ja alles Denken - all das ist frei von Illusion. Das ist aus unserer Perspektive eine mega lange Reise.

Aber er hatte ja überhaupt keine Mühe zu meditieren, da gab es keine Schleier der Dumpfheit mehr. Sobald die Kraft da war und seinen Körper wieder durchflutete, konnte er einfach sitzenbleiben. Der blieb sitzen und nahm sich offenbar vor, jetzt mit dieser entspannten Praxis nicht aufzugeben, bis der Durchbruch erreicht ist. Er wusste irgendwie, wenn es das nicht ist, was soll es dann sein? Mit diesem Entschluss setzte er sich hin, einfach sitzenzubleiben. Er meditierte durch die vertrauten Meditationen hindurch, und mit der geistigen Klarheit durchschaute er die ganzen Versuchungen, die auftauchten.

Er durchschaute die illusorische Natur der angenehmen Erscheinungen, all das, was so die lockenden Sinneserfahrungen sind. Er durchschaute die wahre Natur der unangenehmen Erscheinungen, all das, was Ärger, Hass, Abwehr und so weiter auslöst. Er durchschaute die wahre Natur der neutralen Erscheinungen, speziell eben auch der Samādhis und ließ sich in keinem Samādhi mehr einfangen von irgendeiner Form von Anstrengung, so subtil sie auch sei, nicht einmal die Anstrengung des Beobachtens, kein Kontrollieren, einfach nur Öffnung, Öffnung, Öffnung, Öffnung.

Mit dieser Öffnung ging er durch alle bisher vertrauten Erfahrungen, die zeigten sich ihm auf neue Art und Weise. Die vertrauten Erfahrungen waren befreit von dem feinen Beobachten, von dem feinen Gefühl von einem Mittelpunkt oder etwas, was noch zuschaut. Das alles war weg, totale Weite und völlige Klarheit. Klarheit hatte er ohnehin schon, seine Meditation war immer schon klar. Aber diese Meditation brauchte jetzt nicht mehr ein bewusstes Sich-Zurückziehen von den äußeren Sinneserfahrungen. Es war egal, ob die Sinne offen waren oder zurückgezogen ganz nach innen, es war immer dieselbe Erfahrung.

Was dann passiert, wird auch recht im Detail beschrieben. Vertraut immer den Texten, die das beschreiben, ich mache das jetzt hier aus der Erinnerung. Offenbar blieb er weiter sitzen in dieser Erfahrung des Erwachens, und vor seinem inneren Auge tauchten all die Wahrnehmungen aus früheren Leben auf. Er durchwanderte seine eigenen früheren Leben, sah die Zusammenhänge und sah, wie sich das alles vorbereitet hat. Das weitete sich noch mehr aus, sein Bewusstsein war wirklich grenzenlos geworden. Er durchwanderte die verschiedenen Daseinsbereiche, die Leiden der verschiedenen Wesen. Überall, sowohl in seinen eigenen früheren Leben wie im Leben der anderen Lebewesen testete er mit seiner Intuition, ob das, was er jetzt gefunden hat, auch eine Antwort auf Schmerz, Kummer und Leid in diesen anderen Biografien, in diesen

anderen Daseinsbereichen ist.

So weitete sich seine Schau, und er eilte durch die Zeitalter. Es heißt, dass das nicht so ein sukzessives Durchgehen war, ein Lebewesen, noch ein Lebewesen, sondern dass ihm simultan unzählige Leben klar wurden und unzählige Ursache-Wirkungsbeziehungen, wie diese Art des Verhaltens in die Formen von Leid führt und wie diese Art des Verhaltens zu diesen Formen von Glück führt. Das alles fand statt in diesen Meditationen, die nicht mehr Absorptionen in irgendeinem Nichts waren oder irgendwie weg von der Erfahrung, sondern er lud die ganze Fülle der Erfahrungen aller Daseinsbereiche ein in seine Meditation. Alles tauchte entweder von selbst auf oder wurde eingeladen.

Er blieb noch eine Weile länger sitzen. Es heißt, dass er sich die letzte Zeit dann überlegte, ob er das vermitteln und anderen zugänglich machen kann. Es erschien ihm erst wie ein Ding der Unmöglichkeit, da irgendwelche Worte zu finden, das vermitteln zu können. Brahma und Indra, die ihn schon bei der Geburt begrüßt haben, tauchen dann auf dem Plan auf. Der Chef des Götterbereiches der Form, Brahma, und der Chef des Götterbereiches mit der subtilen Sinnesfreude tauchen beide auf und sagen: Ehrwürdiger Meister, bitte drehe das Rad der Lehre. Er sagt, wie denn, versteht doch keiner. Doch, doch, doch, doch. Es gibt welche, die sind bereit. Sagt er, wirklich? Ja, schau noch mal hin.

Ein Teil der Meditation ist dann, dass der Buddha das Karma der Lebewesen kontempliert, also die Aufnahmebereitschaft derjenigen, die mit ihm jetzt in diesem indischen Subkontinent unterwegs waren, wer eigentlich in der Lage ist zu verstehen. Als erstes denkt er an seine beiden wichtigsten Lehrer und merkt, die sind schon gestorben, die sind nicht mehr da. Dann merkt er, dort gibt es tatsächlich welche, die kurz davor stehen, die jetzt nur die richtigen Instruktionen, das richtige Vorbild brauchen, die im Prinzip verstehen könnten. Das scheint eine ganz wichtige Kontemplation für ihn gewesen zu sein, wo er gemerkt hat, ja, es gibt Ausnahmen von der Regel des Festhaltens an Anschauungen, von der Regel des Greifens nach Sinneserfahrungen. Es gibt welche, die in der Lage sind, diesen subtilen Geisteszustand zu erreichen, der nur durch völliges Loslassen erreicht wird, der nur dadurch zugänglich wird, dass nicht einmal mehr Interesse besteht, das Erwachen zu erlangen. Nur dadurch wird es zugänglich. Also sich völlig der Entspannung und dem Vertrauen zu überlassen, ohne noch zu streben, aber in diesem Nichtstreben so beharrlich zu sein, bis es sich auftut. Er merkt, ja, es gibt welche.

Sein späterer Weg als Lehrender zeigt, dass er vor allen Dingen überall unter all diesen umherwandernden Yogis aufräumt, den spirituellen Leitern dieser verschiedenen Gruppen. Die beiden Kāśyapas, denen er im zweiten Jahr begegnet, bringen jeder fünfhundert Schüler mit. Das ist noch nicht der Maha-Kāśyapa von später. Es gibt welche, die es mit ihrer inneren Suche auch so weit getrieben haben, wie sie konnten. Einige von denen sind so bereit wie reife Äpfel, die man nur noch vom Baum pflücken muss, sie brauchen nur noch einen gewissen Anstoß.

Die ersten Jahre seiner Lehrtätigkeit sind quasi in Kontakt treten mit denen, die ohnehin schon auf dem Weg sind und von denen man es auch weiß. Dann tauchen andere auf, Laienpraktizierende, Leute, die nicht unter den Yogi-Scharen stehen, und denen gibt er dann die für sie jeweils geeigneten Unterweisungen. Die sind auch nicht so reif wie diese reifen Äpfel, da braucht es etwas länger. Aber viele, viele erreichen tiefe Einsichten bis hin zur völligen Arhatschaft. - Ich lese weiter:

In Deinem Mitgefühl warst Du im Nu der Wesen gewahr und drehtest in Varanasi, das sind die fünf Schüler, und an anderen heiligen Orten das Dharma-Rad (11).

Das ist der elfte Punkt der zwölf Aktivitäten, dass das Dharma-Rad gedreht wird, fünfundvierzig Jahre lang.

Vor Dir, der die Schüler in den drei Fahrzeugen anleitet, verbeuge ich mich.

Das ist jetzt typisch Nagarjuna, das sind die Fahrzeuge der Hörer, der Pratyeka-Buddhas und der Bodhisattvas. Das Vajrayana gehört zum Fahrzeug der Bodhisattvas.

Um schlimmen Angriffen ein Ende zu setzen, unterwarfst Du Herausforderer, wie die sechs in die Irre führenden Lehrer und Devadatta. Im Lande „Unendliche Zerstörung“ hast Du die Dämonen bezwungen. Vor Dir Mächtigen, dem Sieger über ihre Armeen, verbeuge ich mich.

Jetzt gehe ich nochmal zurück. Also er räumt auf unter den ganzen Wanderasketen, den verschiedenen Yogis, den Langhaar-Yogis, unter denen, die sich wie Hunde bewegen, unter denen, die wie Kühe leben. Es gab alles Mögliche, was da alles probiert wurde. Aber keineswegs alle, so war es nicht. Tatsächlich wurde er anderen ein richtiger Dorn im Auge, vor allem für die, die sehr viel Einfluss in der spirituellen Szene hatten, so würden wir das heute nennen, über ganz Indien verteilt. Die Erzählungen wanderten natürlich, und die

begegneten sich auch.

Die meisten Begegnungen fanden so statt, dass er sich offenbar einfach hinsetzte. Er begegnete irgendeiner Gruppe von Praktizierenden, und deren Anführer, deren Leiter, setzte sich dann mit ihm hin und sie sprachen, so wie das Yogi sowieso tun. Man spricht über die eigene Praxis, man teilt, und die stellten ihm Fragen zu den wichtigsten Punkten der Praxis. Meistens war es so, dass es ausreichte, die Fragen zu beantworten und miteinander zu meditieren, und die Sache war klar. Gelegentlich gab es einen kleinen Kampf der Wunderkräfte, zu schauen, wer die größeren Siddhis hat. Der Buddha war gut bewandert in Siddhis, da scheint es an nichts gemangelt zu haben. Deswegen hat er ein paar zusätzlich zu den überzeugenden Worten durch die Wunderkräfte überzeugt.

Sechs von den großen Lehrern - die sind alle aufgeschrieben mit Namen und welche Überzeugungen sie vertreten haben - haben sich zusammengetan. Das war sozusagen die Opposition im Bundestag. Die haben sich zusammengetan und ihn zu einem Wettkampf herausgefordert, der aber nicht sofort stattfand, sondern ein paar Monate später, damit möglichst viele dabei sein konnten.

Denn es gab eine Regel in Indien und die galt, soweit wir wissen, für zweitausend Jahre, von der Zeit vor Buddha bis hin zu der Zeit von Aśoka, also ins elfte, zwölfte Jahrhundert hinein: Wenn ein Meister so einen Wettkampf, eine Debatte verlor - und das geschah, indem er sich verneigte und sozusagen klein beigab oder auch sich überzeugen ließ - dann musste er persönlich übertreten. Er musste Schüler dessen werden, der die überzeugenderen Argumente und die größeren Fähigkeiten hat, und alle Schüler und Schülerinnen, die gab es damals noch nicht so viele, mussten mit. Das heißt, einen überzeugt, fünfhundert einkassiert, so ging das. Und die waren offenbar alle ganz froh, sie lernten Neues dazu. Sie merkten, eigentlich geht es um mehr. Wir können echte Befreiung erlangen, und die haben dann auch rasant Befreiung erlangt. Eigentlich ein total schönes Phänomen, mit welcher Intensität sich das ausweitete.

Der Wettkampf wurde also angesetzt, es gab auch eine Jury von dem König und den Ministern drum herum, die diesem Wettkampf, dem Spektakel beiwohnten. Es gelingt dem Buddha, diese Sechs auch noch zu besiegen. Aber die laufen davon, deren Stolz war zu groß, um zu sagen, ich werde Schüler hier bei dem. Die hatten so einen Hass, einen Ärger aufgebaut, dass sie davonliefen. Aber ihre Schüler schlossen sich dem Buddha an, wie es Sitte war. Mit dieser letzten großen Debatte, auf die hier Bezug genommen wird, gab es in Indien zu der Zeit keinen ganz großen Meister oder Lehrer mehr, der noch erheblich andere Anschauungen vertreten hätte. Damit war die Sache eigentlich so weit klar.

Dann gab es aber viele andere Herausforderungen, nicht nur dann, sondern auch schon vorher. Es gab immer wieder Epidemien, es gab Dürrekatastrophen und es gab Gegenden, die so unerklärlicherweise von Schwierigkeiten heimgesucht wurden, dass man sagt, da wüten die Dämonen. Ja, ich glaube, dass es sehr überwollende Geistwesen gibt, und auch da hat sich der Buddha dann gekümmert. In den späteren Jahren merkt man, dass er viel mit solchen Herausforderungen zu tun hatte. Es drohte Krieg, und er hat sich zwischen die Armeen von diesen beiden Lagern gestellt. Manchmal war einer der Könige, der in den Krieg ziehen wollte, sein Schüler, später wurden es dann meistens beide. Das waren die großen Herausforderungen.

Viele von seiner Familie waren in den Orden eingetreten, unter anderem auch dieser Devadatta. Da war noch ein Zwist aus frühen Jahren: Devadatta war auch so ein begnadetes Kind gewesen, die hatten schon immer im Sport und in der Schule miteinander konkurriert. Devadatta war auch Schüler des Buddhas geworden, war Mönch geworden. Aber diese Eifersucht, dieser Neid ließ ihn offenbar nicht los.

Für uns ist die Geschichte eigentlich nicht so interessant. Was interessant ist, ist, dass es selbst einem Buddha passiert, dass andere nicht einverstanden sind. Es kam dazu, dass Devadatta sich auch Wunderkräfte aneignen und überzeugende Wunder demonstrieren konnte und dass er mehrere hundert Schüler des Buddhas mitnahm. Die Saṅgha spaltete sich. Für Devadatta war der Buddha zu lax, zu entspannt. Es gab so einen Rechtsruck im System. Er führte sehr viele asketischere Regeln für das Leben seiner Saṅgha ein, weil ihm diese lasche Haltung, jeden Tag zu essen und auch schlafen zu können, nicht gefiel. Also intensivere Disziplin. Er unterrichtete weitgehend dasselbe wie der Buddha, aber in der Abgrenzung.

Der Buddha schickte Śāriputra und Moggallāna, Maudgalyāyana auf Sanskrit, seine beiden Hauptschüler. Die kamen bei Devadatta an, und alle erhoben sich, oh, die beiden wichtigsten Schüler des Buddhas kommen. Sie verbeugen sich und setzen sich einfach dazu, und alle denken, die sind jetzt auch Schüler von Devadatta und waren ganz begeistert. Ich weiß nicht mehr genau, wie die Geschichte geht, endlich sind die beiden in Samādhi eingetreten, Devadatta ist eingeschlafen und sie haben geschaut, dass er richtig gut schlief. In der Zeit haben die beiden die Saṅgha unterrichtet und ihnen den wahren Dharma erklärt.

Devadatta wachte auf und war alleine.

Ihr könnt das ja alles nachlesen, ich habe es selber zum Teil aufgeschrieben in dem Buch: Der große Pfad des Erwachens. Diese Geschichten stehen zur Verfügung.

Wichtig für uns ist zu hören, und das gilt zum Beispiel auch für Gendün Rinpoche, das gilt für viele große Meister, die ich kenne - selbst so unglaubliche Meister sind nicht frei davon, dass Attentate auf sie verübt werden. Der Buddha war, ich glaube, dreimal Opfer eines Attentats von Devadatta, einmal hat ihn tatsächlich so ein Felsbrocken erreicht und er fing an zu bluten. Ich will jetzt keine Namen sagen, aber ich weiß von einem Attentat auf einen berühmten Khenpo in der Zeit von Gendün Rinpoche, im letzten Jahrhundert, der vergiftet wurde, damit er nicht mehr sprechen kann. Man wollte diesen begnadeten, verwirklichten Khenpo ausschalten. Der sagte immer wieder so kritische Sachen. Die Söhne von Dudjom Rinpoche wollten seine Nachfolge nicht antreten, weil sie Attentatsdrohungen, Morddrohungen erhalten hatten. Dass ihr das wisst, so Sachen. Es kann manchmal ganz schön zur Sache gehen. Es waren auch nicht alle mit Gendün Rinpoche einverstanden. Es gab richtig heftigen Ärger, Menschen, die mit Hass erfüllt waren, weil er einfach zu offen war, zu viele Brücken gebildet hat, falscher Karmapa, was auch immer.

Dass ihr euch die spirituelle Landschaft nicht einfach so rosig vorstellt. Bloß weil da so eine inspirierende Person ist, heißt das noch längst nicht, dass alle da mitgehen und sich davon angesprochen fühlen. Das ist für uns die interessante Geschichte. Es gehört zur Aufgabe dazu, all diese Herausforderungen zu meistern.

Durch Qualitäten, die in den drei Welten nicht ihresgleichen finden, zeigtest Du in Śravasti große Wunder. Vor dem Verbreiter der Lehre, der von Göttern, Menschen und allen Lebewesen zutiefst verehrt wird, verbeuge ich mich.

Das hat uns natürlich auch beschäftigt. Gibt es diese Wunder, gibt es die nicht? Nehmen wir mal an, es gibt sie. Gendün Rinpoche erzählte uns davon, wie die großen Yogis seines Klosters aus den Höhlen heruntergefliegen kamen, um gemeinsam zu praktizieren und wieder zurückfliegen, dass sie beim Abflug Fußabdrücke im Felsen hinterlassen haben und dass es sogar eine Abflugschance gab für sie, wo es ganz besonders viele von denen gab, und dass das Fliegen manchmal schwerer war, wenn sie zu viel gegessen hatten. So Dinge. Ich war dabei, als er das erzählt hat. Da scheint kein Zweifel dran zu bestehen. Es gab einen Lama, Gawang mit Namen, der in Holland lebte und der das über Gendün erzählte.

Es ist Sitte und ganz normal, dass die ihre Siddhis verstecken. Also die Siddhis, die wir alle wahrnehmen konnten, war dieses Geistlesen, dass er unsere Gedanken, unsere Gefühle mitkriegte, dass er die Zukunft voraussagen konnte in vielen Situationen, und, und, und. Aber diese anderen hat er vor uns versteckt. Aber Lama Gawang war mit ihm in diesem Drei-Jahres-Retreat, wo er als ganz junger Mann praktiziert hat. Der hat sehr klar beschrieben, dass die innere Hitze von Gendün Rinpoche so groß war, dass ab dem zweiten Winter im Retreat sich auf dem Dach seiner Hütte und drei Meter im Umkreis kein Schnee mehr ansammelte. Einfach eine ganz klare Beobachtung. Kein großes Siddhi, aber das Tummo war so klar und deutlich, dass es ihm auch später ermöglichte, in Schneestürmen ohne Dach über dem Kopf draußen zu übernachten, genau wie Milarepa.

Ich war da oben in Lapchi bei den Höhlen von Milarepa, wo er ich glaube einundzwanzig Winter verbracht hat. Es gibt da viele Höhlen, in denen er gelebt hat, und ich habe tatsächlich solche Fußabdrücke gesehen, von denen es heißt, dass er sie spielerisch einfach mal dahin gesetzt hat. Oder ein Felsen, der absolut die Form eines Hinterns hatte mit so einer kleinen Erhebung, wo man das Gefühl hat, der Fels ist unter einer Person, die im Vajra-Sitz sitzt, einfach geschmolzen und hat sich angepasst. In einer völlig krassen Umgebung, wo es nur schnittige Felsen gibt, hast du einen völlig glatten Fels, als ob der von einem Glasbläser gefertigt worden wäre, eine schwarze Oberfläche, total verdichtet. So Sachen gibt es da zuhauf.

Gendün Rinpoche hat ja nie Wert darauf gelegt und hatte auch kein Interesse, uns irgendwelche Geschichten zu erzählen, die nicht wahr wären, aber für ihn gab es diese Wunder. Für ihn gab es das.

Ich sage euch das nur, um vielleicht den Horizont ein bisschen zu dehnen. Es ist irrelevant für die Praxis, aber es ist nicht irrelevant, wenn wir denken, was da über vergangene Zeiten berichtet wird.

Dann war ich ja als Mönch in Burma unterwegs, da hatte ich Gelegenheit, mit vielen zu sprechen. Da gibt es dieselben Berichte von genau denselben Wunderkräften über Arhats bis in die fünfziger Jahre. Unabhängige Länder, die sich auch gar nicht begegnet sind, überall heißt es, die Bedingungen dafür, dass sich solche Kräfte manifestieren, sind verschwunden. Das meint man mit degenerierter Zeit. Die Bedingungen, dass solche energetischen Wechselwirkungen zwischen scheinbarer Materie, was ja auch Energie ist, und dem

Geist von Yogis und Yoginis, dass sich das im Außen manifestieren kann, die gibt es jetzt nicht mehr. Aber bis in die fünfziger Jahre war in Burma ein Arhat, der mir mit Namen genannt wurde, bekannt dafür, dass er da einfach so rumflog. So wie Milarepa in Tibet rumgeflogen ist und Leute den Schatten merken, hochgucken und denken, es wäre ein Vogel. Es gibt so Geschichten.

Warum mir das wichtig ist, ist nicht, dass ihr die Geschichten glaubt. Ich weiß auch selber nicht, ob ich sie glaube. Aber es eröffnet etwas über eine mögliche Perspektive über die energetische Natur unserer Welt. Das ist spannend. Schon als Medizinstudent hat mein bester Freund namens Dieter in einem Zehn-Tages-Retreat, von dem wir viele zusammen gemacht haben, plötzlich erlebt, dass er durch die Wand schauen konnte, dass er genau beschreiben konnte, was auf der anderen Seite der Wand vor sich geht. Wir waren beide völlig in der Naturwissenschaft unterwegs. Kein Thema, aber eine verlässliche solche Fähigkeit. Ich bin anderen Menschen begegnet, die haben diese Hellhörigkeit gehabt, die konnten Gespräche in hundert oder zweihundert Meter Entfernung mithören, als wären sie Spitzel vom Geheimdienst und hätten ein Mikro dort hingestellt. So Sachen sind mir mehrfach im Leben begegnet. Deswegen haltet so etwas nicht einfach für unmöglich. Darauf kommt es an.

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass unser ganzes Universum Energie ist und dass darüber überhaupt kein Zweifel mehr besteht, dass wir es mit Energiefeldern zu tun haben, die auch modifiziert werden können. Ich war auch bei diesem Meister Sai Baba und habe gesehen, wie er diese Asche fließen ließ aus diesem Krug, der in die Luft gehalten wird, es fließt und fließt und fließt und fließt und fließt und fließt. Es hört einfach nicht auf. Er war bekannt dafür, aber deswegen bin ich noch längst nicht sein Schüler geworden. Das war nicht wichtig, aber dass das Universum energetisch ist und dass wir vielleicht eines Tages durch die Wände gehen. Es heißt von Marpas Frau, dass sie ihn gebeten hat, doch bitte die Tür zu benutzen und nicht einfach durch die Wand zu kommen und plötzlich neben ihr zu stehen, jedes Mal würde sie erschrecken.

Um die Nachlässigen aufzurütteln, verließest Du am reinen Ort Kuśinagār deinen unsterblichen, vajragleichen Körper. Von Dir, der den Übergang ins „Jenseits von Leid“, der tibetische Ausdruck für Nirvana, vollzog (12), verbeuge ich mich.

Dieser Übergang, Parinirvāṇa genannt, ist dann die letzte von den zwölf Handlungen eines Buddhas.

Damit das Reine nicht zerstört wird und künftige Wesen Verdienst erwerben können, brachtest Du viele Reliquien hervor und ließest den verehrten Körper in acht Teilen zurück. Von Dir verbeuge ich mich.

Damit es gut weiter geht, ließ er für acht verschiedene große Saṅgha-Gruppen, die sich zu seiner Zeit schon geformt hatten, genug Reliquien zurück, dass sie das in acht Teile aufteilen konnten. Alle konnten etwas mit in ihr Land nehmen und dort einen Stupa bauen. Das waren die ersten acht Stupas, die dann zum Gedenken des Buddhas eingerichtet wurden und wo wir heilsame Kraft, die heilsame Kraft der Verdienste aufbauen können.

Damit wäre ich am Ende dieser kleinen Unterweisung zu den zwölf Handlungen des Buddhas. Eine von mir gern genutzte Ausrede, euch etwas mehr zu erzählen über das Umfeld, in dem der Buddha unterwegs war. Wenn wir zeitlich später hören, was über den Buddha und die Wunder gesagt wird, das ist alles ganz normal. Wenn Asiaten das hören, das ist alles ganz normal. Gampopa lief auch übers Wasser. Es ist alles nicht so besonders. Viele, viele, viele Arhats und Bodhisattvas sind bekannt für solche Wunderwerke, für Krankenheilungen.

Gendün Rinpoche machte das auch. Die Leute standen Schlange, um geheilt zu werden, aber er hat damit aufgehört, damit er sich auf den Dharma-Unterricht konzentrieren kann, damit die Leute nicht kommen, um geheilt zu werden, sondern um sich selbst in der Tiefe zu heilen. Er hat das aufgehört in Dhagpo. Damals als es anging, war er berühmt dafür.

Nehmt es als Hinweise darauf, was eigentlich möglich wäre und hört die Botschaft, dass all das nicht wichtig ist, sondern worauf es ankommt, ist, die Befreiung in der Natur des eigenen Geistes zu finden. Darauf kommt es an. Das macht den essentiellen Unterschied. Alles andere sind nur vorübergehende Fähigkeiten.

Meditation

Jetzt meditieren wir ein bisschen, jetzt sind wir erstmal still.

Ein ganz starkes Bild für mich war immer, mir vorzustellen, mich zum Buddha unter den Bodhi-Baum zu

setzen oder zur Buddhi, zu unserer Gautami dazusetzen und in seiner Gegenwart zu meditieren. Genauso verbunden mit der Erde, genauso frei im Geist, ohne Greifen, mit einem tiefen Vertrauen, dass es gar nichts zu tun gibt.

Von da ist es dann nur noch ein kleiner Schritt, sich vorzustellen, dass der Buddha im eigenen Herzen sitzt, denn es ist ohnehin ja alles im Geist. Es ist eine Vorstellung. Eine Vorstellung, die in uns etwas bewirkt, die heilsam ist. Uns diese Vorstellung des meditierenden Buddhas ins Herz zu setzen, ist eigentlich einfach Ausdruck davon, dass wir verstanden haben, dass all das im Geist passiert. Dass sich die Lebensgeschichte eines Buddhas, eines Menschen von vor zweieinhalb tausend Jahren, in unserem Geist vollzieht und nur so hilfreich ist wie das, was sie in uns an Inspiration auslösen kann.

Lasst uns nicht nach etwas Besonderem suchen, sondern alles Besondere und Künstliche loslassen, nicht mehr weiter erzeugen. Lasst uns herausfinden, wie es ist, tatsächlich einfach nur zu sein.

Fragen für die Gruppenarbeit

Wir nähern uns dem Ende dieser gemeinsamen Woche. Die Fragen fürs Gruppentreffen sind:

Wann und wofür brauche ich welche Art Lehrer? Einmal dass wir uns klar sind darüber, wen spreche ich worauf an? Es ist ein Irrtum, alles mit einem Lehrer, einer Lehrerin abdecken zu wollen. Das geht irgendwie nicht. Wenn wir das versuchen, engen wir die Situation sehr ein. Es gibt sehr viel mehr Möglichkeiten zu lernen. Diese Frage bezieht sich auf die menschlichen Lehrer.

Die zweite Frage: Wie wirken die vier Arten von Gurus zusammen? Da möchte ich, dass ihr euch nochmal erinnert, was waren die vier und wie helfen mir die vier verschiedenen Gurus, die anderen Gurus zu verstehen?

Nach all dem, was wir jetzt gehört haben, was inspiriert dich eventuell am Leben des Buddhas? Das ist spannend. Jetzt haben wir so viel gehört, Heiliges, Wunderbares und Profanes. Was inspiriert mich? Was inspiriert dich? Es ist spannend in der Gruppe zu hören, dass vermutlich nicht alle vom selben inspiriert sind. Das ist wieder in sich ein toller Lernprozess zu merken, im Grunde genommen inspirieren uns die Qualitäten in der Lebensgeschichte des Buddhas, nach denen ich mich vielleicht am meisten sehne oder wo ich am ehesten in Verbindung treten kann.

Die Frage: Gibt es einen Buddha in dir? Wie spürst du ihn? Das hatten wir schon so ähnlich. Das ist ja so ähnlich wie die Frage nach der Buddha-Natur in uns.

Wie entsteht eine gesunde Saṅgha? Naja, das ist ja wieder ein tagfüllendes Thema. Guckt da mal, wozu ihr kommt und was euch interessiert als Frage. Für das Teacher-Training: Was ist mit Saṅgha-Körper gemeint? Was versteht ihr darunter und was ist wohl gemeint gewesen von Thich Nhat Hanh? Welche Art des Unterrichtens fördert Saṅgha-Zusammenhalt?

Fragen und Antworten

Teilnehmer: Kannst du mal das dritte und vierte Dhyāna abgrenzen mit dem natürlichen Sein, also im Detail?

Im Detail? Ja, kann ich gerne machen. Es gibt natürlich verschiedene Darstellungen. Wenn wir uns die Unterweisungen über die Dhyānas anschauen, dann gibt es die, wo die Messlatte ganz hoch liegt, was zu den Dhyānas gehört, und wo die Messlatte ganz tief liegt und man das Gefühl hat, oh, das kann ja eigentlich fast jeder erfahren. Also erstmal müssen wir uns bewusst sein, dass es diese verschiedenen Darstellungen gibt.

Der Unterschied zwischen dem dritten und vierten Dhyāna im Formbereich, also in der üblichen Aufzählung der ersten vier Dhyānas, besteht darin, dass das Empfinden für Körperlichkeit verschwindet. Im Unterschied zum dritten Dhyāna ist es im vierten Dhyāna so, dass du nicht mal mehr deine Atmung wahrnimmst, dass das Bewusstsein so fein wird, dass Körper einfach nur Geist ist. Da wird keine Körperlichkeit als solches wahrgenommen. Das ist der wesentliche Unterschied.

Man kann sagen, die vier formlosen Dhyānas, also die Arūpa Dhyānas oder Samāpattis sind weitere Ausformung des eigentlichen vierten Dhyānas. Sie werden manchmal Nummer fünf bis acht genannt, manchmal werden sie auch als eine ganz separate Kategorie von Vertiefungen genannt, aber aus meiner

Erfahrung erscheint es mir naheliegend, zu sagen, dass die eigentlich eine weitere Ausgestaltung desselben vierten Dhyānas sind.

Dann kommst du zu der Erfahrung, ich versuche jetzt mal die Reihenfolge nicht durcheinander zu bringen, müsste man im Gampopa nachschauen, dass die Erfahrung der Weite noch mehr dominiert, das ist die Erfahrung von Raum, Raumhaftigkeit. Dann kommt es zu einer Erfahrung, dass alles als nur Geist erfahren wird, also Bewusstseinsunendlichkeit erfahren wird. Es ist ein Gefühl, als ob das ganze Universum und das eigene Bewusstsein eins wären. Es gibt aber auch nicht mehr die Vorstellung eines Universums, sondern es ist dieses Gefühl da. Dann wird es immer feiner im Erleben, sodass auch die Erfahrung von Weite, von Geist zurücktritt. Es findet noch ein Erleben von einer ganz feinen Vitalität statt. Die Dynamik des eigenen Geistes wird wahrgenommen als das feinste Erleben, die feinste Erfahrung, die überhaupt noch möglich ist. Das wäre der dritte Arūpa Dhyāna. Dann geht es nochmal feiner, und Mensch ist sich gar nicht mehr sicher, ob überhaupt noch ein Erleben stattfindet. Das ist dieses Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. So heißt der Titel, weil es so fein wird, dass gerade noch klar ist, es lebt noch, es ist noch ein Bewusstseinszustand.

Diese vier, aber speziell die beiden letzten, der dritte und vierte Arūpa Dhyāna sind nicht wirklich geeignet für Erkenntnisprozesse. Der Geist ist zu entspannt, aber er ist noch nicht so weit entspannt, dass kein Beobachten stattfindet. Es ist ein ganz, ganz subtiles Wahrnehmen, dualistisches Beobachten, was in allen diesen Zuständen stattfindet. Der Geist ist so entspannt, dass es nicht zu einem vernetzenden, erkennenden Wahrnehmen kommt, wo die eigentliche Natur dieser Erfahrung durchschaut werden könnte. Deswegen wurden diese vier, als Gruppe von vier, aber speziell der dritte und vierte Arūpa Dhyāna, das, was nämlich der Buddha da gelernt hatte, immer wieder kritisiert, weil der Tonus des unterscheidenden Bewusstseins nicht hoch genug ist, um die Natur der Erfahrung wirklich zu durchdringen. Deswegen muss man den Tonus wieder hochfahren, um dann in die Natur der Erscheinung zu gehen. Das wäre so meine Erklärung dafür. Es gibt so viele Möglichkeiten, darüber noch zu sprechen.

Nimmt man da den Herzschlag auch nicht mehr wahr? Auch nicht mehr. Der ist dann gar nicht mehr präsent sozusagen? Nein, es kann sogar dazu kommen, dass wirklich nicht einmal mehr geatmet wird, dass auch von außen kein Atem mehr wahrnehmbar ist. Aber zumindest innen, subjektiv, ist es so, dass die Ein- und Ausatembewegungen völlig aufgehört haben. Der Herzschlag geht weiter, aber er wird nicht mehr wahrgenommen.

Wenn dir das natürliche Sein bewusst ist, möchte dieser Geisteszustand dann überhaupt noch in die Dhyānas eintreten?

Nein, wenn du im Mahamudra bist, hast du kein Verlangen mehr, in diese Arūpa Dhyānas einzutreten. Die anderen, die normalen vier, stellen sich von selbst ein in etwas anderer Form. Die normalen Erfahrungen dieser vier Samādhis, dieser ersten vier Dhyānas, stellen sich alle ein, aber im Gewahrsein ihrer wahren, nicht fassbaren Natur. Also die freudvollen Erfahrungen des ersten und zweiten Dhyānas werden sehr fein erlebt, aber ohne das Gefühl, dass ein Ich das erfährt. Die Erfahrung der zunehmenden Klarheit, die besonders im zweiten und dritten Dhyāna dominiert, wird als eine natürliche, klare Fähigkeit des Geistes erlebt, einfach wahrzunehmen, unterscheiden zu können. Und das Nichtdenken, was zunimmt in diesen Dhyānas vom ersten bis zum vierten, aber besonders im vierten dann völlig dominiert, dieser gedankenfreie Zustand wird entweder als Gedankenfreiheit zwischendurch erlebt oder als eine Gedankenfreiheit mitten in den Erscheinungen, also im Durchschauen all dessen, was auftaucht, ohne sich in Gedanken zu verwickeln.

Da taucht eine neue Freiheit auf. In die klassischen, in die vorherigen Samādhis nochmal zurückzugehen, das ist weg, das geht auch nicht, weil du nicht dein Verständnis weglassen kannst, deine Einsicht von der Natur der Erfahrung. Das geht irgendwie nicht.

Teilnehmer: *Du hattest gesprochen über die Anfeindungen, die der Buddha erlebt hat. Es hat sicher auch gesellschaftlichen Widerspruch gegeben, er war ja sehr revolutionär mit den Kasten und dass er Frauen ordiniert hat. Ist bekannt, wie er damit umgegangen ist? Wie kann er uns ein Vorbild sein für die politische Situation heute, wo auch heilsame Entwicklungen wie die ökologische Bewegung diskreditiert werden?*

Ja, ich weiß nicht genug und war auch nicht persönlich anwesend, um das beantworten zu können. Aber es gibt Situationen, zum Beispiel wenn er oder andere von seiner Schülerschaft vor einem Haus stand und sang und um Almosen bat, dass die Türen verschlossen blieben, also dass er abgewiesen wurde. Er hat es dann für seine Saṅgha zur Regel gemacht, daraus keinerlei Unterschied in der Behandlung dieser Personen abzuleiten. Auch am nächsten Tag, falls es das nächste Dorf ist, wieder alle Türen, alle Eingänge zur Wohnung

einzu beziehen und nicht etwa dran vorbeizugehen und schnurstracks dorthin zu gehen, wo es einem gefällt.

Das ist so das eine, was ich weiß. Dann habe ich gelesen, dass der Widerstand in der Gesellschaft sich so formierte, dass die nicht einverstandenen Bürger jeweils ihren Guru beauftragten, ihr Sprachrohr gegenüber dem Buddha zu sein, ihn herauszufordern. Dem ist er jeweils begegnet auf der Ebene von Diskussionen oder was die sich gewünscht haben.

Und er hat etwas gemacht, von oben nach unten eigentlich: Er hatte sehr intelligente Schüler, die selber zu den Radjas und Mahārajas gehörten, also Fürsten und Könige, fünf der Namen solcher Großfürsten sind bekannt, und die haben dann dafür gesorgt, dass die Brahmanen in ihrem Reich damit leben mussten. Aber das war sicherlich nicht alles immer ohne. Was für unsere heutige Zeit abzuleiten ist, das ist mehr wohl die Haltung und vielleicht bottom up und top down, beide Wege ist er wohl gegangen.

Teilnehmerin: *Frage zur Einteilung der zwölf Taten: Nagarjuna teilt die Lobpreisungen in zwölf Verse, hat er anders gezählt als im Skript nummeriert?*

Ja, es ist nicht jeder Vers eine Tat. Es sind tatsächlich zwölf Verse, die Nummern habe ich reingeschrieben. Manchmal sind drei Nummern in einem Vers, und dann sind Verse, die gar keine Nummer haben, von daher müsst ihr auf die Nummern schauen, das sind die Handlungen. Es gibt zu jeder dieser Handlungen ausführliche Erklärungen und Kommentare.

Teilnehmerin: *Kannst du bitte etwas zu den zwei Gazellen sagen, die rechts und links des Dharma-Chakras immer wieder dargestellt werden?*

Ja, gerne. Das Dharma-Chakra ist dieses acht-speichrige Rad mit den acht Knöpfen, das steht für den achtfachen edlen Weg. Das Drehen des Rades, wie so ein Steuerrad, ist das in Bewegung-Setzen des Rades der Unterweisung. Die Gazellen schauen immer in Richtung auf das Rad. Diese Symbolik steht für das erste Drehen des Rades der Unterweisung im Gazellen-Hain von Sarnath in der Nähe von Varanasi, da außerhalb von Varanasi, ich denke, es ist schon etwa eine Tageswanderung entfernt. Da fand die erste Unterweisung mit den fünf ehemaligen Schülern und Vertrauten statt, wo die dann zu den ersten Schülern des Buddhas wurde. In diesem Hain waren diese besonderen Gazellen, man nennt sie auch Kṛṣṇasāra Antilopen, die sind besonders dafür bekannt, dass sie beim Fressen, beim Zupfen der Gräser darauf achten, dass sie nach Möglichkeit nie ein Insekt töten. Sie stehen für dieses Prinzip von Ahimsā, von Gewaltlosigkeit.

Es hat also nicht nur diesen historischen Bezug zum Gazellen-Park von Sarnath, sondern auch den Bezug, dass die ganze Lehre des Buddhas in diese Gewaltfreiheit, Gewaltlosigkeit und den totalen Respekt vor Lebewesen eingebettet ist.

Teilnehmerin: *Die zweite Lobpreisung ist eine kürzere Version, richtig? Wie ist sie anzuwenden, vor der Meditation lesen, vor der Zuflucht?*

Diese zweite Lobpreisung kannst du anstelle der ersten anwenden. Du kannst sie natürlich auch beide machen, manchmal mache ich auch beide. Diese beiden Lobpreisungen haben, wenn du so durchgehst, einen etwas anderen Geschmack, die zweite ist gedrängter. Auch da habe ich in der deutschen Version die zwölf Zahlen eingefügt. Es sind dieselben zwölf Taten, aber zwischen den Zeilen wird nochmal auf andere Begebenheiten im Leben des Buddhas Bezug genommen.

Zum Beispiel wie er in Rājgīr diesen rasenden Elefanten zähmte, den Devadatta mit Alkohol verrückt gemacht hatte und dann auf den Buddha zu die enge Straße runterjagte, wo der Buddha keine Ausweichmöglichkeit hatte. Das nächste ist, dass ihm in Vaiśālī ein Affe Honig schenkte. Da ist ein Affe vom Baum geklettert, hatte gerade ein Bienenest ausgeräumt und wollte sich selber den Honig einverleiben, aber er war so berührt vom Buddha, dass er mit den Händen voller Honig zum Buddha kam und ihm das darbrachte.

Weil in dieser zweiten Lobpreisung noch andere Bezüge drinstehen, kann es manchmal ganz schön sein, die dann mal zu nehmen. Nehmt sie einfach als eine Alternative. Es ist also dir überlassen, wie du das nutzen möchtest.

Teilnehmerin: *Du hast erzählt, dass der Buddha nach den Maßstäben seiner Zeit sehr gebildet war, alles Wissen über die Veden hatte. Das, was wir studiert und gelernt haben, ist das Ichanhafung? Wieweit kann uns das helfen, die Natur des Geistes zu erkennen oder uns dem anzunähern?*

Interessante Überlegung. Du bist ja eine belesene und gelehrte Frau mit mehreren Studiengängen. Ich denke, die Antwort ist nicht die Tatsache, ob, sondern wie wir studiert haben. Es kann natürlich sehr hilfreich sein,

wir können damit viele Fragen beantworten. Wo es uns in der Ichbezogenheit stärkt, ist vor allen Dingen dann, wenn wir uns identifizieren mit dem, was wir wissen, wenn wir daraus eine Ich-Identifikation machen. Und dann, dass wir so stark den Intellekt benutzt haben, dass wir aus diesem ständigen Denken gar nicht mehr rauskommen und das äußere Wissen völlig überbewerten und weit zum Beispiel über die innere Intuition und das Fühlen stellen, und dass wir aus dem Gleichgewicht kommen dadurch. Also es kommt auf die Inhalte des Studiums an, es kommt auf das Wie des Studierens an, und dann kommt es auch noch darauf an, gleichzeitig zu lernen, auch mal nicht zu studieren.

Wie kann das münden in das heutige Sein, wo wir ganz andere Anliegen haben?

Du meinst die Inhalte, die in der Vergangenheit anders waren oder meinst du, welche Art des Studiums heute noch hilfreich wäre? Ach, die Wege sind verschlungen. Es soll ja Menschen geben, die über das Studium der Mathematik zu tiefsten Einsichten ins Sein wie unterstützt werden da drin, wäre nicht mein Weg gewesen.

Ich habe mich mit vielem befasst. Als ich noch vorm Abi war, bin ich auch schon in Vorlesungen der Indologie gegangen an der Uni in Freiburg. Da merkte ich, dass die dort Dinge studieren, die nichts mit dem Dharma und den Inhalten zu tun haben, die mich inspirieren. Dann habe ich das mit dem Indologie-Studium auch gleich wieder aufgehört und gedacht, dann mache ich lieber was Sinnvolles, wo ich hilfreich sein kann. Ich habe dann Medizin und Homöopathie studiert, dann saß ich im Retreat und habe gedacht, womit hast du eigentlich all diese Jahre verbracht? Hättest du doch bloß den Dharma studiert.

Später durfte ich dank meiner ärztlichen Ausbildung immer mal wieder an entscheidenden Momenten hilfreich sein. Ich konnte manchmal etwas ganz Schlimmes abwenden oder durfte mich auch um die vielen Lehrer kümmern, die vorbeikamen. Fast alle tibetischen Rinpoches, die bei uns vorbeikamen, kamen in Behandlung. Ich war dann auch vom Karmapa in den ersten Jahren der Arzt und von Gendün Rinpoche in den letzten Jahren. Das waren alles wunderbare Möglichkeiten.

Es brauchte auch im Kloster und in den Retreat-Zentren einen Arzt. Nachdem mein Vorgänger, der auch zwei Retreats gemacht hatte, nicht mehr im Kloster war, nicht mehr vorhanden war, kriegte ich sozusagen den Stafetten-Stab in die Hand. Dann hat das, was ich schon völlig abgewertet hatte und gedacht habe, was für ein Zeitverlust, plötzlich wieder genutzt, plötzlich war es wieder hilfreich. Und manchmal, wenn ich euch Fragen beantworte oder als ich mit Wolfgang das EPT-Institut aufgebaut habe, war es dann plötzlich wieder hilfreich, diesen Titel und das Hintergrundwissen zu haben.

Ich habe jetzt sehr persönlich geantwortet, ich wollte eigentlich nur sagen, die Wege sind verschlungen und manchmal ist man schon überzeugt, dass das alles für die Katz war und nachher dient es dann doch.

Tag 9, 9:00, Audio 37

Ich finde das ganz wunderbar, dass wir uns daran gewöhnt haben, das sind ja jetzt schon viele Jahre, die wir das machen, dass wir so einen sanften Ausklang haben von unserem Kurs, die es denen ermöglicht, die weite Reisen haben, schon die Reise anzutreten, rechtzeitig zu Hause zu sein und sich trotzdem noch zu verbinden oder es nachzuhören.

Meditation

Und schon ist wieder der Einatem da, voller Bewusstsein, der Ausatem. Spüren, hören, sehen, riechen und schmecken und die geistige Befindlichkeit bemerken. Also entweder das, was vorgeht, was an Denken da ist, aber auch die Denkpausen bemerken.

Die meisten Denkpausen sind einfach so, dass das Wahrnehmen weitergeht, zum Beispiel das Sehen geht weiter, das Körperspüren geht weiter. Da ist gerade kein Kommentar.

Die Stimmung spüren. Fein hinfühlen, was sich hinter der ganz offenkundigen Stimmung noch an feineren Strömungen des Befindens entdecken lassen.

Es ist so in unserem Erleben, als ob wir in einem See die oberflächlichen Wellen unterscheiden lernen von den tieferen Strömungen in einem See, in einem Meer, Strömungen mehr an der Oberfläche und Strömungen ganz in der Tiefe. Und voller Interesse fühlen wir hin. All das darf sein. All das bewegt sich, bewegt uns.

Wenn wir noch genauer hinspüren, dann merken wir, dass wir ja diese Bewegung sind, dass es ja gar nichts neben diesen vielen bewegten Aspekten unseres Seins zu entdecken gibt. Beobachten ist Bewegung, Fühlen

ist Bewegung, Hören, Denken, all dieses Vibrieren und Pulsieren und all die anderen Körperempfindungen sind Bewegung.

Vielleicht ist es ganz gut, einen Moment mal daran zu denken, dass ja gar nichts diese Bewegung stoppen kann. Selbst wenn wir äußerlich innehalten und diesen Platz nicht verlassen würden, die innere Bewegung geht weiter. Der Körper verändert sich weiter. Um uns herum verändert es sich weiter. Das Erleben wird sich weiter und weiter und weiter entfalten.

Wir könnten sagen, das ist so der eher passive Teil des Meditierens, wo uns nicht bewusst ist, wie sehr wir schon gestalten. Wir haben das Gefühl, das Leben lebt und wir erleben und merken gar nicht, dass wir schon dabei sind, mitzugestalten, indem wir unsere Aufmerksamkeit mal da, mal dorthin richten, indem wir jetzt gerade mal nichts anderes tun.

Eine ganze Serie von Entscheidungen hat dazu beigetragen, dass wir jetzt hier miteinander meditieren, dass wir uns diese Zeit genommen haben. Das ist mehr die aktive Seite. Es ist diese aktive Seite, die ich euch jetzt noch einmal in Erinnerung rufen möchte: Du kannst jetzt dieses Erleben mitgestalten.

Du kannst die Aufmerksamkeit zum Beispiel irgendwo in den Körper richten, ich nehme jetzt mal bei mir den Bauchraum. Das Richten dieser Aufmerksamkeit - vielleicht weil ich denke, dass mir das gut tut - da gestalte ich aktiv.

Und dann, was ich da entdecke im Bauchraum, das kann ich nicht einfach so alles beeinflussen. Da ist einfach ein Erleben, das sich vollzieht, das sich aber jetzt unter dem Einfluss der Aufmerksamkeit schon wieder verändert. Wenn Bewusstheit in einen Bereich hineinkommt, verändert sich dieser Bereich des Erlebens. Natürlich wird er erstmal deutlicher.

Wenn es um unseren Körper geht, scheint es etwas damit zu machen, welche Empfindungen dann stärker werden. Wenn ich länger da im Bauchraum verweile, dann wird er warm, wird das Kribbeln stärker, und, und, und.

Das ist dieses Wechselspiel zwischen unserer Aufmerksamkeit, der Art, wie diese Aufmerksamkeit gerichtet wird. Eine liebevolle Aufmerksamkeit hat eine ganz andere Wirkung als eine ängstliche Aufmerksamkeit. Und weil wir uns mit unserer Aufmerksamkeit in diesem Bereich aufhalten, werden uns solche Zusammenhänge klar. Vielleicht bemerke ich jetzt gerade den alleruntersten Teil meines Rückens, der den Bauch- und Beckenraum von hinten umgibt. Ich merke, da kann ich ja noch ein bisschen entspannen. Also ich bemerke Anspannung, liebevoll. Mehr ist gar nicht nötig, und ich gebe etwas nach. Und schon verändert sich das Erleben wieder.

Dieses kleine Beispiel zeigt uns, wie wir auch im Alltag unterwegs sein können: Voll und ganz hinspüren, annehmen, dort wo wir Stress, Anspannung erleben, schauen, ob das wirklich notwendig ist und ob es Möglichkeiten gibt, wie so eine Botschaft in den Bereich zu senden, dass sich etwas lockern darf, dass sich das Greifen lockern darf. Eine Botschaft des Vertrauens hineinschicken in diesen Bereich des Erlebens. So ein vertrauensvolles Gewahrsein.

Und dann gleitet die Aufmerksamkeit weiter, das Erleben gestaltet sich weiter. So können wir, wie man so sagt, von einer Situation zur nächsten fließen. Tatsächlich gibt es gar keine Situationen, es gibt nur Übergänge, ständige Übergänge. Keine klaren Grenzen von einer Situation zur nächsten.

Dieses ganze Leben ist ein einziges Hinübergehen ins nächste, ins nächste, ins nächste. Hinüberfließen. Vielen Dank.

Übergänge

Wenn ich die Klangschale dreimal anschlage, ist das der Beginn von etwas. Wenn ich zweimal schlage, ist es eine Pause, aber es geht weiter. Wenn ich einmal schlage, ist Schluss. Das ist so ein Code, den ich von meinem Freund Özer gelernt habe, der früher ein Zendo in München geleitet hat, so haben sie das in der Zen-Tradition getaktet. Jetzt habe ich gerade zweimal geschlagen. Habt ihr das gemerkt? Es war ein kleiner Scherz: Die Meditation ist zu Ende, aber es geht weiter. Die Praxis geht weiter. Eigentlich bräuchte man immer nur zweimal zu schlagen, es gibt nie einen Anfang, es gibt nie ein Ende. Es geht einfach immer weiter.

Das Thema, was ich in der Meditation angesprochen habe, ist das Thema der unendlichen Bardos. Die

verschiedenen Bardos, diese Zwischenzustände. Bar heißt zwischen und Do heißt in dem Fall Zustand, das, was zwischen ist. Das könnte man aber auch Übergänge nennen.

Wie sind natürlich wieder in einem etwas offenkundigeren Übergang. Es scheint etwas aufzuhören, es scheint etwas anzufangen, und das ist schon auch so. Wir können zuschauen, wie einige von uns hier im Auto gerade den Übergang vollziehen: Ich kann auf dem Bildschirm sehen, wie die Sonnenflecken an ihnen vorbeisausen und es immer wieder hell und dunkel wird, weil sie gerade fahren. Ja, Übergänge.

Es gibt eigentlich nur diese Kontinuität des Erlebens, geprägt durch unsere persönlichen, individuellen Kräfte dessen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, welche Entscheidungen wir treffen. Diese lenkenden Kräfte bewirken, dass wir durchaus unterschiedlich sind, dass wir verschieden voneinander sind.

Aber alle sind wir uns gleich darin, dass niemand von uns diesen Prozess anhalten kann. Alle sind wir in dieser ständigen, man könnte es ja eine Vorwärtsbewegung nennen, aber das ist sehr linear gedacht. Vorwärts ist so das Gefühl, als würde ich jetzt von hier nach dort, als würde etwas vorwärts gehen. Aber diese Bewegung, in der wir unterwegs sind, findet ja auch hinten statt. Also mein Rücken verändert sich genauso wie meine Vorderfläche. Die Situationen hinter mir sozusagen, die gerade nicht meine Aufmerksamkeit bekommen, verändern sich genauso wie die Situationen vor mir, die gerade meine Aufmerksamkeit bekommen. Auch das, was ich vermeintlich zurücklasse, verändert sich weiter. Ich gehe aus einer Situation in die nächste. All die Menschen, denen wir begegnet sind, liegen von uns aus linear gedacht in der Vergangenheit, aber für sie selbst liegen sie immer noch in der sich weiterentwickelnden Gegenwart.

Wenn wir uns das so klar machen, dass in alle Richtungen, nach unten, nach oben, in alle Richtungen alles in dieser Dynamik ist, dann beginnt dieses lineare Gefühl zu bröckeln, denn es gibt als Erfahrung sowieso nur das Jetzt, es gibt nur diese jetzige Erfahrung. Immer. Die Zukunft ist nur was Gedachtes, die Vergangenheit ist was Gedachtes, und manchmal vertauschen wir sogar Vergangenheit und Zukunft.

Das sind einfach innere Bilder, die in der Gegenwart auftauchen. Erinnerung ist gelebte Gegenwart mit Kräften aus der Vergangenheit, aus etwas schon Erlebtem, die jetzt auftauchen und ein Erleben ausmachen. Und dieses jetzige Erleben ist in alle Richtungen dynamisch. Deswegen würde ich sagen, wir sind ein multidimensionales Feld, was sich gar nicht irgendwohin bewegt, sondern da ist sowieso nur Bewegung, und in lauter anderen bewegten Feldern sind wir unterwegs.

Diese Praxis nennt man die Praxis des Mahamudra in allen Übergängen.

Das ist die Lehre von den Bardos. Da gibt es erstmal den Bardo dieses Lebens und den Bardo des Sterbens und den Bardo des Zwischenzustands nach dem Tod und des Übergangs, dann den Bardo des nächsten Lebens. Und dann gibt es den Bardo des Schlafs und den Bardo des Träumens. Dann gibt es den Bardo des Meditierens und den Bardo der Aktivität. Versteht ihr, man kann alles Bardo nennen. Immer jetzt gerade ist wieder mal Bardo, immer. Wir sind alles Bardo-Wesen.

Das ist eigentlich eine Bezeichnung für die Verstorbenen. Aus der Sichtweise der sogenannten Verstorbenen sind wir die Zurückgelassenen. Wir sind auch Verstorbene, versteht ihr? Es ist nur Blickwinkel. Wir denken, ich gehe da lang, da ist für uns immer vorne, und die Zukunft scheint vor uns zu liegen – tatsächlich sind es sich durchwirkende dynamische Felder, in denen wir unterwegs sind, und dieses Leben ist so ein kleiner Furz im Universum, so eine kleine Show, ein kleiner Tanz im Universum.

Wir nehmen uns wahnsinnig wichtig darin. Wahnsinnig wichtig. Wow. Und was haben wir in diesem Tanz dieses Lebens schon gelitten. Wollen wir so weiterleiden? Was werden wir noch leiden? Ich lasse mal die Luft ab. Es ist mir nämlich zu anstrengend, überhaupt nur daran zu denken. Wir brauchen nicht so zu leiden. Es ist nicht nötig. Es geht auch ohne. Das ist die Botschaft des Buddhas: Es geht auch ohne. Und das können wir lernen.

Wir können geschickter werden in diesen dynamischen Feldern, wenn wir uns selbst als dynamische Kräfte wahrnehmen. Wir sind nicht eine Kraft, wir sind auch viele Kräfte, die durch uns wirken. Wir sind die Kräfte unserer Vorfahren, die in uns weiterwirken. Ich mag es mir ja selbst nicht eingestehen, aber tatsächlich, meine Eltern wirken durch mich durch. Da hat solch eine Prägung stattgefunden, das geht einfach weiter. Und all die Menschen, die ich getroffen habe, besonders die, mit denen ich enger verbunden war, die wirken weiter: Die Lehrer, die Mitschüler, die Weggefährten und Gefährtinnen. Wir haben von allen etwas gelernt, etwas übernommen, wir sind geprägt worden und haben es angepasst. Es wirkt und es wirkt und es wirkt.

Und wir denken, das alles wäre ich. Ein sehr dynamisches Ich. Das ist in Ordnung. Ich bin ich. Ihr seid nicht ich, ihr seid ihr. Das ist okay. Aber wir sind tatsächlich in einem wunderbaren Austausch. Es tut mir gut, dass

du gerade nickst, der Austausch funktioniert, das ermutigt mich. Und schon ist die Wechselwirkung ganz offenkundig. Wir schauen in Gesichter, wir sehen Schmunzeln, wir sehen Skepsis und schon verändert sich in unserem Feld etwas.

Heute Morgen saß ich draußen auf dem Balkon beim Meditieren und etwas datscht hinter mir gegen die Scheibe, ich gucke mich um und suche, war das nicht ein Vogel? Ich finde den nicht. Meditiere weiter. Meditiere weiter, meditiere weiter. Irgendwann ist Schluss, es wird Zeit aufzustehen, weil der Bauleiter gleich kommt, und gehe rein. Meine Umhangdecke, die ich zum Meditieren brauche, ist auch dieselbe Decke, die ich fürs Bett benutze - und da ist ein Vögelchen drin. Ein kleines Vögelchen und war mit mir irgendwie schon eine halbe Stunde unterwegs. Dieses Vögelchen flatterte dann so rum, flatterte oben auf mein Meditationskissen, was ich auf dem Schrank habe, saß da so und guckte sich so um und war ganz vertrauensvoll. Dann nahm ich das Kissen, und es flog nicht weg. Ich guckte, das Vögelchen guckte und trug es auf den Balkon, und dann hüpfte es und dann flog es.

Warum ich erzähle ich das? Einfach verbunden sein, Felder, Dynamik, ganz klein, hatte noch, glaube ich, gar keine Menschen gesehen. Ganz klein und ganz vertrauensvoll. Verbunden sein, Felder, oder? Und vielleicht ist es die wichtigste Erfahrung meines ganzen Tages. Wir wissen gar nicht, was eigentlich so das Wichtige ist und was wirklich dann prägt. Aber in diesem großen Tanz- und Schauspiel ist das eine von diesen Erfahrungen, die einfach so passieren.

Dazu möchte ich euch ermutigen. Am Ende von solchen Kursen werden ja gerne Unterweisungen gegeben für den großen Übergang vom Retreat zum Alltag. Das findet ja gar nicht statt. Sowieso Übergang, aber der ganze Kurs war Alltag. Unsere Aufmerksamkeit war nur ein wenig woanders. Wir waren mehr mit diesen Themen beschäftigt und den Begegnungen der Menschen untereinander. Diejenigen, die nur auf Zoom dabei waren, hatten ihr Leben, was weiterlief und waren zum Teil dabei, so viel, wie sie konnten. Übergänge, Übergänge, Übergänge. Und es geht einfach nur weiter. Die Herausforderungen werden andere sein, aber eigentlich ist es einfach der Tanz des Lebens, der weitergeht.

Wenn wir ins Retreat gehen, ist das ein Slow-Motion-Tanz. Ein bisschen wie ein Blues mit dem Leben. Wir sind in einem ganz langsamen, innigen Tanz, wo die Aufmerksamkeit Zeit hat, sich einzutunen, zu fühlen. Deswegen erleben wir auch mehr. Wir kriegen mehr mit von all dem.

Und dann wechselt die Musik. Das passiert am Ende so eines Kurses. Im Grunde genommen ist es einfach die Musik, die wechselt. Die Taktung wird etwas anders, der Rhythmus vielleicht etwas intensiver. Aber für einige kann es auch sein, dass das hier anstrengend war, und jetzt kommt endlich die Entspannung. So wie für mich zum Beispiel. Jetzt kommt endlich die Entspannung. Also gerade für die Dauer eines Ausatems und Einatems wieder. Und immer wieder wechselt die Musik und der Tanz passt sich an. Wir werden unseren Tanz nicht gegen die Musik weiterführen.

Das ist diese Anpassungsleistung, das ist Geschmeidigkeit. Das heißt, wir werden durch die Dharma-Praxis geschmeidigere Tänzer. Wir sind einfacher unterwegs, wenn die Rhythmen sich ändern, wenn andere Herausforderungen da sind, wenn um uns herum ein Stocken entsteht und wir drum herum tanzen, drum herum fließen, wie man hier oft sagt.

Das ist die Herausforderung am Ende eines jeden Retreats, egal was es für eins war. Es kann ja ein total Herausforderndes gewesen sein, es kann ja sein, dass der Rock'n'Roll gespielt hat in unserem Retreat. Endlich darf ich wieder was tun. Dann komme ich nach Hause und darf endlich wieder was tun und das Ganze beruhigt sich. Dass ein Retreat irgendwie ruhig wäre, ist ja nur eine Vorstellung, denn hier innendrin kann der Wirbelsturm los sein.

Deswegen mein Rat an uns alle ist: Tanzt mit. Weniger Widerstand gegen die wechselnden Rhythmen, die wechselnden Typen der Musik. Manchmal ist es heftiger, manchmal haben wir das Gefühl, wir sind in einer verrauhten Disco gelandet, wo wir gern wieder raus würden. Geht gerade nicht, wir müssen uns darauf einlassen. Das machen wir, so gut wir können und schauen aber schon mal, wo der Notausgang ist. Ja, gehört alles mit zum Tanz dazu.

Das würde ich euch gerne mitgeben, dass wir das alle verstehen, Dharma dient nur dazu, Dukkha zu reduzieren und Dukkha dann ganz aufzulösen. Dieses Wort übersetzen wir jetzt meistens mit Stress, Leid ist zu stark als Übersetzung. Es bildet nicht gut genug ab, dass es ja so ganz subtile Formen von Dukkha gibt, die gar nicht subjektiv als Leid empfunden werden, sondern da kann man maximal sagen, da ist eine Anspannung, da ist Stress.

Der Weg des Erwachens ist, aus allem unnötigen Stress auszusteigen und keinen Stress mehr zu erzeugen, all diese unnötigen Anspannungen zu lassen und dadurch so geschmeidig zu werden, dass wir mit allen Situationen tanzen können. Ob wir nun sterben, also diesen Körper verlassen oder noch eine Weile drin sind, ob wir alt werden müssen oder jung gehen dürfen, das spielt keine Rolle. Es ist schön, das mal umgekehrt auszudrücken, oder? Ich habe auch schon alte Menschen erlebt, die nicht sterben konnten und sich danach gesehnt haben.

Das ist für mich Mahamudra, das, was ich euch erkläre. Es ist gar nichts anderes als Vipassana oder Zen, das sind verschiedene Ausdrücke für dasselbe. Es geht um diesen nicht greifenden, nicht festhaltenden Umgang, dieses Sein im Fluss, dieses fließende Sein, wo wir möglichst wenig Widerstände erzeugen.

Widerstände sind ja immer Reibungsverluste. Da geht unheimlich viel Energie rein. Das, was wir die Kleśas nennen, die beeinträchtigenden Geisteszustände, das ist eigentlich ein unglaublicher Energieverlust in unserem Tanz. Da findet halt gerade wieder mal ein Greifen statt nach etwas, was wir behalten wollen, weil es so angenehm ist, oder nach etwas, was wir nicht haben wollen, weil es unangenehm erscheint, oder wir langweilen uns mit neutralen Situationen oder fühlen uns einsam, weil uns gerade niemand belästigt - ja, also, da können wir überall den Stress rausnehmen. Überall.

Das lernen wir beim Meditieren. Meditieren ist Übung im stressfreien Sein.

Wie wir die Inhalte nutzen können

Jetzt mache ich einen kleinen Übergang in ein zweites Thema, was ich mit euch teilen wollte: Wie wir jetzt in diesen ganzen Übergängen, in unserem Tanz, diese Grundkursinhalte weiter nutzen können. Die Instruktionen in dem Mahamudra-Zyklus Mondstrahlen ist so die Essenz, da geht es um die direkte Arbeit mit der Natur des Geistes. Dann gibt es diesen Dharma-Grundkurs zweimal pro Jahr, das ist die ganze Einbettung, das Drumherum, ohne das es nicht geht. Sonst ist Mahamudra völlig wackelig, weil es keine Basis in unserem Leben hat, keine innere Ausrichtung durch Zuflucht, das heilsame Verhalten fehlt und immer wieder zerbröckelt uns die mühsam aufgebaute Praxis. Wenn wir diese Grundlagen zu Herzen nehmen, dann stabilisiert sich Mahamudra ganz von selbst.

Und dann gibt es noch den Vajrayana-Kurs, das ist das dritte Curriculum. Das sind die ganzen zusätzlichen Methoden und die spezielle Sichtweise des Vajrayana, also des tantrischen Buddhismus, die dazukommen und die Themen des Grundkurses und der Mahamudra-Übertragung komplettieren. Dass ich zum Beispiel jetzt mit euch so über den Tanz mit den Erscheinungen spreche, das ist typisch tantrischer Buddhismus. Das kommt aus dieser Sicht.

Der Rest ließe sich gar nicht so gut verstehen, wenn das dort nicht so auf den Punkt gebracht würde, dass alles genutzt werden kann: Dass keine Hemmungen bestehen, sich auf Sexualität einzulassen, keine Hemmungen bestehen, sich auf irgendeine Form von Aktivität einzulassen, keine Hemmungen, sich auch auf Substanzen und Alkohol einzulassen, wenn wir den Tanz weiter fortsetzen können - alles wird relativiert.

Tantra stellt die Normen des normalen Lebens in Frage und zeigt auf: Eigentlich könnten wir sogar das nutzen. Eigentlich könnten wir sogar diese Situation nutzen, um zu erwachen, auch wenn es schwierig ist. Es ist nicht gesagt, dass Sexualität leicht zu nutzen ist, aber es gibt Möglichkeiten. Es ist nicht gesagt, dass jeder von uns gleich einen vollen Alltag zum Erwachen nutzen kann so wie die großen Mahāsiddhas, wie zum Beispiel Indrabhūti, der als Mahārāja regiert und ständig noch die Regierungsgeschäfte weitergeführt hat, während er Mahamudra-Praktizierender war. Es ist nicht gesagt, dass uns das gegeben ist. Tantra bedeutet Kontinuität. Das ist die etymologische Grundbedeutung, Kontinuität, das, was verbindet. Und das ist die Kontinuität des Gewahrseins in allen Lebenssituationen. Das geht durch die Bardos durch.

Deswegen ist mir das so wichtig, für die, die Lust haben darauf, dass ich auch wieder die tantrische Seite des Buddhismus stärker ins Blickfeld rücke. Das habe ich die letzten Jahre weniger getan. Wir waren in so einer Übergangsphase, wo fast nur Mahamudra unterrichtet wurde. Jetzt kann ich die Einbettung wieder stärker dazu nehmen. Deswegen der Dharma-Grundkurs und auch die tantrische Sicht und Methodik. Das Ganze ist eine Einheit. Für mich ist dann das ganze Spektrum abgedeckt. Ich habe zusätzlich noch den französisch- und den englischsprachigen Sektor, wo ich das jeweils auf die mir mögliche Art auch so anbiete. Hier im deutschsprachigen Raum sind wir besonders begünstigt, weil wir diese Angebote haben.

Jetzt seid ihr natürlich völlig überfordert, vier Kurse, das sind schon vier Wochen pro Jahr, kriegt ja keiner

hin. Dann werden die auch aufgenommen auf Video und Audio, die KI tippt die dann auch erstmal aus, dann korrigieren wir das noch und es entstehen Skripte. Aber es schafft ja keiner, das zu lesen, wie soll denn das gehen?

Ihr müsst euch also auf das konzentrieren, was euch am meisten anspricht. Da wo ihr das Gefühl habt, das könnte mir gut tun. Und ihr achtet selbst darauf, dass eure Entwicklung möglichst rund wird, also dass eine Abrundung stattfindet. Ihr merkt vielleicht, dass irgendwo Lücken sind oder dass es irgendwo blockiert und andere Bereiche sind schon sowas von klar. Ihr guckt ein bisschen, wo die Freude ist, also was euch wirklich Freude macht zu studieren und nachzuhören. Ihr seid selber die Bosse in eurer eigenen Entwicklung. Ihr könnt ja mit euren Freunden darüber sprechen, ob es irgendeinen Tipp gibt. Manchmal gebe ich euch ja auch Tipps in diesen Gesprächen, die wir jetzt hatten.

Aber eigentlich geht es immer um das Entwickeln der Fähigkeit, in noch mehr Situationen sehr entspannt tanzen zu können, also mit möglichst wenig Anspannung in den Situationen unterwegs zu sein, wo ich bisher noch angespannt bin. Das zu stabilisieren. Da wo ich merke, das fällt mir schon leicht, dass ich da weiterhin schön achtsam, also gewahr bleibe und diese Fähigkeit vertiefe.

Welche Unterweisungen euch genau hilfreich sind, kann ich ja nicht wissen. Wir sind so viele Menschen, da ist jeder ein bisschen anders unterwegs. Ihr könntet zum Beispiel sagen: Ich habe schon so viele Jahre Mahamudra mitgemacht, jetzt geht mal die Aufmerksamkeit in den Dharma- Grundkurs, jetzt geht es mir um die Einbettung. Aber wenn ich zum Beispiel ins Retreat gehe oder merke, in meiner Meditationspraxis, also in der stillen Praxis fehlt es mir an Tonus, da weiß ich nicht mehr so recht, worum es geht, dann ist das der Zeitpunkt, wo ich zwischendurch wieder in die Mahamudra-Unterweisungen hineinschauen sollte, weil mir meine eigene Praxis spiegelt, dass ich ein bisschen den Faden verloren habe. Ich brauche frische Inspiration.

Ihr kommt ja aus verschiedenen Hintergründen, ihr habt so viel allgemeinen Dharma gehört. Andere sagen dann: Ich möchte eintauchen in die Tiefen der Mahamudra-Instruktionen über den Geist und wie man mit dem Geist umgeht, das ist für mich die Hauptsache. Dann macht ihr halt das.

Andere sagen sich, endlich unterrichtet er mal wieder Vajrayana, endlich kommt er zum Eigentlichen. Da geht mein Herz auf. Da gibt es einige von euch. Ich möchte Tara, ich möchte Tschenresig, ich möchte Vajrasattva, ich möchte verstehen, was mit diesem tantrischen Buddhismus los ist und wie ich das integriere. Und dann gibt ihr mehr Energie da rein.

Das Angebot ist da, es ist möglichst umfassend. Ihr habt immer noch die Angebote des ganzen Restes der Dharma-Welt, die stehen euch auch noch offen. Das ist viel, klar. Ich versuche immer, euch das Wesentliche zu zeigen, aber es sind wirklich drei verschiedene Stränge an Unterweisungen. Ihr müsstet schon sehr viel Zeit in eurem Leben haben, wenn ihr das alles vollständig mitmachen und integrieren wolltet. Soweit ich eure Leben kenne, ist das normalerweise nicht der Fall. Deswegen braucht es eine Wahl, und diese Wahl trifft ihr. Ihr wählt aus, welche Ausschnitte aus den Unterweisungen ihr nachhört, was ihr doppelt und dreifach bearbeitet, euch Notizen macht: Da scheint richtig was Wesentliches drin zu sein, eine wesentliche Botschaft für mich.

Habt den Mut zu wählen. Zur Wahl gehört auch immer, etwas nicht tun zu können, sonst wäre es keine Wahl. Wir wählen, weil wir nur beschränkte Zeit haben. Ich spreche darüber, um euch zu dieser Wahl zu ermutigen und euch alle Wissensbisse zu nehmen, wenn das Gefühl auftauchen sollte, ich schaffe das ja nicht, ich kann das ja gar nicht alles, ich bin doch irgendwie verpflichtet, das alles nachzuarbeiten. Und verflixt nochmal, wenn er mich nächstes Mal wieder fragt, was der achtfache edle Pfad ist und ich weiß es immer noch nicht - dann braucht ihr keine Schuldgefühle zu haben. Das wollte ich euch abnehmen. Ich frage euch das nächste Mal was Anderes. Es ist gut, wenn ihr euch helft zu studieren. Es ist gut, es ist wunderbar, aber ihr studiert genau in dem Bereich, der euch interessiert, inspiriert, nicht um ein guter Buddhist zu werden. Das interessiert uns nicht.

Wir sind mehr in einer Tanzschule, und ich bin auch kein so guter Tänzer. Ich gebe euch einfach dieses Wissen von diesem Tanz mit den Erscheinungen weiter und übe mich selber weiter daran. Damals als ich mit vierzehn Jahren in der Tanzschule war, in meiner Zeit war das ja Sitte, da war natürlich immer Jungenmangel. Da habe ich nochmal eine Ehrenrunde gedreht, das ging dann schon leichter. Da traute ich mich auch schon mal, ein Mädchen anzusprechen. Und so tanzen wir halt. Wir tanzen uns durch, und hoffentlich haben wir einfach Spaß dran. Wir brauchen nicht gut zu sein, einfach nur Spaß haben dran.

Das ist diese Offenheit den Erscheinungen gegenüber. Ich spreche eigentlich über die Einheit von Samsara und Nirvana. Das, was wir die Situation nennen, diese ganzen Übergänge, das könnte man ja für die Welt des

Leidens halten. Aber es könnte auch einfach unsere Tanzfläche sein. Es braucht nicht eine Welt des Leidens zu sein. Wir können traurig sein und lachen. Manchmal geht der Geist mehr in Richtung Dankbarkeit, und dann haben wir wieder Selbstzweifel. Dann nehmen wir die Selbstzweifel nur als Hinweis darauf, okay, ich spüre mehr hin, wo kommen sie her, wo ist der Stress eigentlich? Wie kann da eine hilfreiche Energie in ein unterstützendes Gewahrsein hineinfließen?

Und schon haben wir die Zweifel, die ja der unangenehmere Teil waren, alles andere war ja easy, haben wir diesen unangenehmeren Teil in den Vordergrund genommen, und der ist dann das Eintrittstor in ein noch schöneres Tanzen. Weil wir zum Beispiel unser inneres Kind mit auf die Tanzfläche genommen haben. Weil wir die Enttäuschung von früher mitnehmen und sie nicht mal verdrängen müssen, die Verletzungen und so. Alles wird integriert in diese Bewegung.

Dazu möchte ich euch ermutigen.