

DHARMA-GRUNDKURS FÜNF

Arbeiten mit Emotionen
April 2026

Unterweisungen von

Lama Tilmann Lhündrup

Übersicht

I. Lebenssinn: Innere Freiheit durch Auflösen emotionaler Schleier.....	4
Inwiefern können die vier grundlegenden Kontemplationen Stress reduzieren.....	4
Die erste grundlegende Kontemplation.....	4
Meditation	7
Die zweite grundlegende Kontemplation.....	7
Die dritte grundlegende Kontemplation.....	9
Die vierte grundlegende Kontemplation	11
II. Emotionale Verblendung, beeinträchtigende Muster und Triebflüsse.....	12
Meditation	12
Freisein von Schleiern.....	13
Fragen und Antworten.....	14
Die drei Schichten des emotionalen Erlebens	15
Meditation	18
Buchvorstellung: "Buddha in deiner Hand".....	18
Fragen und Antworten.....	19
Meditation	22
Die Unterscheidung von heilsamen und nicht heilsamen Geisteszuständen.....	22
Meditation	25
III. Die fünf oder sechs primären emotionalen Belastungen	26
Meditation	26
Meditation - Die elf heilsamen Geistesfaktoren.....	26
Die heilsamen Geistesfaktoren in der Aktivität.....	28
Die primären nicht heilsamen Geistesfaktoren, die sechs Wurzel-Kleśas	29
Meditation	34
Das Mandala des Samsāra - ein sechsblättriger Lotus	34
Fragen und Antworten.....	36
IV. Fünf Schritte beim Arbeiten mit Geistestrübungen.....	38
Emotionale Auslöser.....	43
Fragen und Antworten.....	45
V. Schritt Eins: Motiviert in der Emotion innehalten.....	49
Meditation	49
Fünf verschiedene Arten des Anhaftens an Sichtweisen - das sechste Wurzel-Kleśa.....	53
Wie wir mit dem Entwickeln von Sichtweisen geschickt unseren Weg gehen können	56
Meditation	58
Zur Zuflucht	58
Zu den Laien-Gelübden, Teil eins	58
VI. Schritt Zwei: Heilmittel anwenden.....	60
Wodurch wird etwas wirklich zu einer Medizin.....	61
Welche Täuschung ist in den jeweiligen Kleśas aktiv?.....	62
Angst	63
Stolz.....	65
Habenwollen, Begehren	66

Ärger.....	68
Zu den Laien-Gelübden, Teil zwei	71
Nicht töten.....	72
Nicht stehlen.....	73
Kein sexuelles Fehlverhalten	73
Nicht lügen.....	73
Fragen und Antworten.....	74
VII. Schritt Drei: Die Sicht ändern	76
Meditation	76
Die Ahnung einer Buddha-Sicht.....	77
Der Guru kommt zu Besuch.....	78
Freund / Feind	79
Unbeständigkeit.....	81
Fragen und Antworten.....	81
Meditation	85
VIII. Schritt Vier: In die Natur der Emotion schauen	85
Meditation	85
Die sieben traditionellen Formen von Stolz.....	90
Meditation	94
Fragen und Antworten.....	95
IX. Schritt Fünf: Geistestrübungen als Weg nehmen.....	98
Meditation	98
Unwissenheit	99
Begierde.....	101
Ärger.....	103
Fragen und Antworten.....	105
X. Text: Das „Rufen des Lamas aus der Ferne“ von Lodrö Thaye.....	110
XI. Die fünf Hauptemotionen und das fünffache zeitlose Gewahrsein	121
Meditation	121
Der Lotus des zeitlosen Gewahrseins.....	122
Die Aspekte des zeitlosen Gewahrseins als Kontrasterfahrungen zu den Kleśas	123
Zum Geben des Lungs auf Tibetisch für den Text: Das Rufen des Lamas aus der Ferne.....	126
Weitere Erklärungen über das zeitlose Gewahrsein	126
Fragen und Antworten.....	127
Meditation	132
XII. Chöd - der sechste Schritt.....	133
Fragen und Antworten.....	137
Meditation	139
Danksagungen	139

I. Lebenssinn: Innere Freiheit durch Auflösen emotionaler Schleier

Inwiefern können die vier grundlegenden Kontemplationen Stress reduzieren

Tag 1, Sonnabendnachmittag, 18.4.2026

Ich genieße es gerade sehr, dass hier Stille einkehrt. Lasst uns sie doch einfach noch ein wenig genießen. Wir könnten das ja auch Meditation nennen, aber vielleicht einfach die Ruhe genießen.

Von Herzen begrüße ich euch zu diesem fünften Kurs in den Grundlagen des Dharma, in den Grundlagen der geistigen Schulung, Praxis, des Übens auf einem Weg in größere Räume des Freiseins hinein. Bevor wir mitten ins Thema einsteigen, lasst uns zusammen die klassischen Gebete singen, mit denen ihr ja schon sehr vertraut seid. - Gebete -

Dieses Mal werden wir uns mit der Hauptpraxis befassen, das ist das Auflösen all dessen, was eng macht, all dessen, was uns Stress verursacht, soweit das überhaupt möglich ist. Wir können aus diesen Mustern aussteigen oder diese Muster durchschauen. Wir nennen diese Muster, das, was uns eng macht, manchmal einfach Emotionen. Wir meinen tatsächlich nur die belastenden Emotionen, die, die Stress erzeugen. Die anderen Emotionen wie zum Beispiel Dankbarkeit, Freude, Glücksgefühle, Liebe und so weiter werden sich auch weiterentwickeln, die werden sich auch immer klarer und reiner zeigen, wenn sie sich befreien von Schleiern, die darin noch aktiv sind. Wenn wir davon sprechen, mit Emotionen zu arbeiten, was mir sicherlich häufiger mal rausrutschen wird, so als Kurzform, dann sind die belastenden, stressvollen Emotionen gemeint.

Ich möchte diesen Nachmittag schon dafür nutzen, uns in Erinnerung zu rufen, was wir uns in den letzten Kursen angeschaut haben. Da denke ich jetzt insbesondere an die vier grundlegenden Kontemplationen. Ich möchte mit euch schauen, inwieweit die schon helfen, den Stress, die Beengung zu reduzieren. Das ist vielleicht nicht so offenkundig, dass die genau dafür gedacht sind.

Eigentlich ist jede Methode im Dharma, also in der buddhistischen Tradition, dafür gedacht, die Kleśas, diese belastenden Emotionen, zu reduzieren oder gar aufzulösen. Eigentlich kann man das für jede einzelne Methode sagen, da gibt es gar keine Ausnahme. Nur müssen wir uns vielleicht die Mühe machen, immer den Zusammenhang zu entdecken.

Die erste grundlegende Kontemplation war das Entwickeln von Dankbarkeit für dieses kostbare Menschendasein. Dankbarkeit, Wertschätzen, zu merken, wie reich wir eigentlich sind, uns in einer solchen Situation wiederzufinden, wo wir den Dharma tatsächlich unbehindert praktizieren können.

Wenn ihr jetzt hineinspürt in euch selbst, in eure eigene Erfahrung: Es gab ja bestimmt schon Momente, wo ihr diesen Grundgedanken mal intensiver kontempliert habt, wo ihr daran gedacht habt, wie unglaublich beschenkt wir eigentlich sind, diese Freiheit zu besitzen: Die Freiheit, lernen zu können, uns frei bewegen zu können, uns aussuchen zu können, mit welcher spirituellen Richtung wir uns gerade befassen, die tollen Bedingungen, die wir vorfinden, dass wir sogar Zeit finden, dass wir Lehrer und Lehrerinnen finden und eine lebendige Tradition vorfinden. Das sind ja unglaublich tolle Bedingungen.

Zu dieser Kontemplation gehört ja auch, mitfühlend daran zu denken, dass das nicht allen geschenkt ist auf diesem Planeten. Und schon gar nicht, wenn wir eventuell über diesen Planeten hinaus denken an Lebewesen in all den anderen Lebensbereichen, die es auch noch gibt, die hier zwar mit uns unterwegs sind, aber die wir nicht sehen. Wow, das ist schon immens, was uns an Freiheiten und Möglichkeiten zur Verfügung steht.

Mit welchen belastenden Emotionen räumt denn das auf? Welche Emotionen schwächt das wohl in euch, wenn ihr daran denkt, wie ihr selber mit dieser Kontemplation schon mal unterwegs wart?

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: *Neid.*

Es räumt mit Neid auf, weil ich zu der eigenen Fülle und dem eigenen Reichtum Zugang finde.

Ungeduld.

Es räumt mit Ungeduld auf in dem Sinne, dass ich nicht noch auf etwas anderes warte, was sein müsste, was noch besser wäre, weil ich realisiere, oh, das Wesentliche ist schon da.

Zweifel.

Da spüre ich relativ viele Schichten von möglichen Zweifeln. Ich kontempliere mit dieser ersten grundlegenden Kontemplation ja auch die unglaublichen Vorzüge des Dharma. Das ist tatsächlich auch ein allmähliches Ausräumen von Zweifeln. Dann gibt es den Zweifel, ob mein eigenes Sein überhaupt gut genug ist, ob der eigene Herzensgeist in der Lage ist, den Dharma zu verstehen und frei zu werden. Teil dieser Kontemplation ist ja, dass dieser kostbare Menschenkörper versehen ist mit den grundlegenden Fähigkeiten eines Geistes, zu verstehen und den Weg gehen zu können, dass tatsächlich da kein Unterschied ist zwischen der einen und der anderen Person.

Ablehnung und Ärger.

Ablehnung und Ärger meiner eigenen augenblicklichen Situation gegenüber und vielleicht auch der sogenannten schwierigen Weltlage, das gilt es für beides. Ein Perspektivwechsel: Das Hadern mit unserer jetzigen Situation wird schwächer, weil wir gleichzeitig mehr auch die Qualitäten im Blick haben.

Habenwollen.

Habenwollen wird auch weniger, weil wir sehen, wie viel wir schon haben, also wie viel schon da ist, dass diese Fülle uns bewusst wird. Dieses Sehnen nach etwas anderem hat ein bisschen mit der Ungeduld zu tun.

Ignoranz.

Also Unwissenheit, Ignoranz, Nicht-Wissen-Wollen. Inwiefern reduziert die Kontemplation des kostbaren Menschendaseins dieses Nicht-Wissen-Wollen, die Ignoranz? Mir bewusst zu machen, welche Chance man eigentlich hat, diesen Aspekt, das Nicht-Sehen-Wollen, welche Chance wir eigentlich haben.

Engstirnigkeit.

Engstirnigkeit, dass wir den Blick weiten auf einen größeren Zusammenhang.

Eifersucht, sich vergleichen.

Wir vergleichen uns weniger. Das ist ein allgemeines Prinzip: Wenn ich in der Fülle des eigenen Seins ankomme, dann muss ich nicht ständig vergleichen.

Merkt ihr, wie viel in diese erste Kontemplation hineinspielt? Wenn ich das erkläre, sage ich ja oft, dass es depressive Stimmungen reduziert: Ein Verzagen mit sich selbst, mit der eigenen Situation, mit der Welt, mit unseren augenblicklichen Bedingungen, mit Alleinsein oder Trauer. Auch das wird relativiert. Es geht nicht darum, das wegzumachen. Es wird alles sehr stark relativiert, es wird in einen Kontext gesetzt.

Mir begegnen sehr viele Menschen, und euch geht es sicher genauso, die sich gerade Sorgen machen um die aktuelle Situation in der Welt. Wir wissen alle, warum und wieso. So manchem geht dabei völlig der Blick verloren für den aktuellen Reichtum, die Jetzt-Situation, die immer noch alles beinhaltet, was es braucht, um zu praktizieren. Alles, alles ist noch da. Wow, es ist alles da.

Alle sprechen von Energiekrise, aber außer, dass wir jetzt ein paarmal mehr an der Tankstelle gezahlt haben, ist bei uns noch nichts passiert. Wir sind in dem Reichtum, uns fortbewegen zu können und haben viele Möglichkeiten, von einem Ort zum anderen zu kommen. Das gehört alles dazu. Wir haben ein funktionierendes Internet, immer noch. Wir können Unterweisungen über Zoom hören, wir können einfach zuhause sitzenbleiben, wir brauchen nirgendwo hinzufahren. Es ist unglaublich. Der spirituelle Reichtum, der dadurch auch möglich wird, ist immens.

Da komme ich zu einem Punkt, wo ich sagen würde, es hat was mit unserer Identität zu tun. Identifizieren wir uns mit dem Mangel und dem Krisenbewusstsein oder identifiziere ich mich auch als jemanden, der unglaublich reich ist, der mit allen Möglichkeiten versehen ist, mit allem Wesentlichen versehen ist, ohne das andere wegdiskutieren zu müssen. Wir brauchen nichts von all dem, was uns Sorgen macht, wegzureden. Es wird relativiert, weil der Blick auf etwas gewendet wird, meistens zu Anfang des Tages, wo wir erstmal merken, egal wie schwierig jetzt gerade das Leben für mich ist, diese grundlegenden Bedingungen sind da. Ich habe den Dharma, ich kann verstehen, ich habe Zugang zu Lehrern und Lehrerinnen, ich habe Zeit.

Gerade dieser letzte Punkt, wenn ich sage, ich habe Zeit: Ich spreche hier zu einem europäischen Publikum, zum Glück spreche ich nicht in den USA. Meine Dharma-Lehrerfreunde in den USA sagen mir, die haben gar keine Zeit, die haben kaum Ferien, am Wochenende gibt es so viel zu tun, dass es kaum möglich ist, mal zu einer Dharma-Veranstaltung zu gehen. Wir leben hier in Bedingungen, wo wir sogar Ferien haben, uns eine Woche freinehmen können, um hier zusammen zu sein und miteinander den Kurs zu machen. Das ist unglaublich. Das sind natürlich Errungenschaften, die sich die Generationen vorher erkämpft haben und wofür unglaublich viel geleistet wurde, aber das ist tatsächlich unsere Situation. Wow, der Wahnsinn. Dann geht es darum, das gut zu nutzen.

Ihr merkt jetzt schon an diesem ersten Beispiel, einfach die erste grundlegende Praxis, die ich genommen habe, wie viel das mit unseren belastenden Emotionen macht. Dass das ein unglaubliches Gegengewicht schafft und für manchen dann auch der Weg ist, das jetzt gerade mal herauszufinden und wieder mal zu merken, ja, der Grüne Baum ist zwar immer noch nicht fertig, aber wow, so ein tolles Leben. So toll. So geht es euch auch, bei euch ist wahrscheinlich auch irgendwo die Bude noch nicht gestrichen oder irgendwas läuft gerade schief, irgendwas ist immer zu finden, was gerade nicht so optimal ist. Aber dieses grundlegende Sein mit all den Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, ist sowas von komplett.

Diese Kontemplation mache ich auch, wenn ich zum Beispiel zu den Palästinensern reise oder mit jemandem, der im Gefängnis ist. Das ist nicht etwas, was beschränkt ist auf unser Vorzugsleben. Das können wir in jeder Situation anwenden, ohne das andere in Frage zu stellen. Ihr wisst, was relativieren bedeutet. Wenn etwas relativiert wird, wird das andere nicht in Frage gestellt, sondern es bekommt etwas an die Seite gestellt, wodurch es nicht mehr das gesamte Bewusstsein ausfüllt, sondern es schrumpft in seiner Gesamtbedeutung.

Selbst wenn wir im Krieg wären, könnten wir diese Kontemplation machen, denn wir haben immer noch die Bedingung, mit dem eigenen Geist zu arbeiten. Also das Schwierige schrumpft angesichts des Blickes in die Freiheiten und günstigen Bedingungen, die uns zur Verfügung stehen. Darum geht es. Deswegen stimmt der Hinweis von vorhin mit der Ignoranz, die aufgelöst wird, umso mehr. Eine Unwissenheit besteht oft in einer Einseitigkeit, die besteht darin, dass man meint, sehr schlau und sehr wissend zu sein, aber ohne zu merken, den Blick völlig auf nur einen Bereich zu haben, in dem man sich dann vielleicht gut auskennt, und der wird sowas von aufgebläht. Man ist sehr wissend vielleicht in dem Bereich, aber die panoramische Sicht geht verloren.

Umfassendes Gewahrsein bedeutet, dass wir alle Aspekte von Saṃsāra und Nirvāṇa im Blick haben, also von der Welt des Verstricktseins und der Welt des Freiseins. Das bewirkt diese erste Kontemplation. Wenn wir sie mit der Zeit richtig gut kennenlernen, merken wir, dass uns das jedes Mal den Blick schärft für die Möglichkeiten des Freiseins und die Bedingungen des Nicht-Freiseins.

Dann kommt noch etwas Zusätzliches hinein, dass das Mitgefühl zunimmt. Das bedeutet, dass mir gleichzeitig bewusst wird, dass so viele Menschen in dieser Welt nicht diese Bedingungen haben, dass so viele Lebewesen nicht alle diese Bedingungen zusammenbekommen.

Wenn Mitgefühl im Herzen wach wird und ich gleichzeitig in dieser Bescheidenheit bin, merke ich auch, das habe ich gar nicht mir zu verdanken, dass diese Fülle in diesem Leben zu finden ist, das ist gar nicht auf meinem Mist gewachsen, das sind allgemeine Bedingungen des Seins, in denen ich mich glücklicherweise wiederfinde, aber viel dafür getan habe ich nicht. Das sind Bedingungen

unserer Gesellschaft, das sind Bedingungen, die mit meinem Hiersein zu tun haben, aber die gar nicht so individuell spezifisch sind.

Das, was individuell ist an der ganzen Geschichte, ist unser Vertrauen. Ihr wisst vielleicht aus dem Studium der acht plus zehn Bedingungen des kostbaren Menschendaseins, dass Gampopa schon damals vor achthundert Jahren noch drei weitere angefügt hat, die drei verschiedenen Arten des Vertrauens. Erst wenn wir Vertrauen haben und inspiriert sind, den Weg überhaupt zu gehen - Vertrauen in unsere eigene Buddhanatur, Vertrauen in den Dharma, Vertrauen in Vorbilder, denen wir begegnen - dann können wir diese kostbaren Bedingungen des Freiseins von so vielen einengenden Bedingungen nutzen. Erst dann.

Da können wir ein bisschen was am Schraubchen drehen. Wir können mithelfen, dass wir dieses Vertrauen, wenn es doch schon da ist, wachsen lassen, dass wir Bedingungen schaffen, dass es zunehmen kann. Das bedeutet, dass wir unser Leben tatsächlich auch in diesem Sinne nutzen, dass wir das Vertrauen stärken in die eigenen Möglichkeiten, frei zu sein und in die Methoden, die dabei helfen. Da können wir ein bisschen was tun. Da haben wir in der Vergangenheit vielleicht auch schon was getan.

Das war die Wiederholung vom ersten grundlegenden Gedanke. Jetzt habe ich das Gefühl, jetzt atmen wir erstmal wieder durch. Meditieren wir ein bisschen.

Meditation

Ich lade euch ein, auf irgendeine Art und Weise, die euch jetzt passend erscheint, in der Fülle zu sitzen. Das ist so ein Wort, Fülle, also in dieser Zufriedenheit, in diesem einfachen Sein, in dem es nichts Weiteres zu suchen gibt.

Lasst uns diese Stille nutzen, um die Aufmerksamkeit bereits in die vergängliche, unbeständige Natur des Seins zu richten. Eigentlich sage ich dafür ja oft, in diese dynamische Erfahrung des Seins, lebendig, immer im Fluss.

Wenn ich mir der dynamischen und auch unbeständigen Natur des Seins gewahr werde, wie wirkt sich das auf eventuell vorhandene, belastende Emotionen aus? --- Vielen Dank.

Die zweite grundlegende Kontemplation über Vergänglichkeit - Ein großes Thema, aber wir können es ganz kurz machen: Das mit dieser nicht beständigen Natur des Seins, der sogenannten Vergänglichkeit, der dynamischen Natur, ist ein Allheilmittel für emotionale Verstrickung. Ich kenne gar keine Emotion, die keinen Nutzen davon hätte, dass wir die Unbeständigkeit kontemplieren. Es sei denn, wir haben ausgerechnet eine Phobie vor der Vergänglichkeit, dann würde ich davon abraten. Aber ansonsten:

Stolz hat stark damit zu tun, dass ich mich vergegenständliche, das Gefühl von einem Ich. Aber wenn ich meiner eigenen, dynamischen, wandelhaften Natur gewahr werde, löst sich das immer mehr auf.

Ärger braucht ein stabiles Objekt, an dem man sich abarbeiten kann, das Problem muss möglichst immer dasselbe bleiben. Ich bin mir der eigenen Vergänglichkeit nicht bewusst, der Vergänglichkeit derer, über die ich mich aufrege, der Vergänglichkeit der Situation. So oft ist Ärger schon in sich zusammengefallen oder wurde zumindest relativiert, wenn ich mir sagte, ich weiß gar nicht mal, ob ich morgen aufwache, ob ich morgen noch lebe. Es ist wirklich zu schade, jetzt so ärgerlich ins Bett zu gehen. Also klare Sache, es hilft so viel im Ärger, die verschiedenen Aspekte dessen, der sich ärgert und der Situation in ihrer nicht beständigen Natur zu kontemplieren.

Begierde ist der Klassiker, Begierde, Gier, Greifen nach etwas. Kein Gewahrsein der vergänglichen Natur dessen, wonach wir greifen und dessen, der greift.

Eifersucht, Neid, Wettstreben, Rivalität, all das, was wir haben und erreichen können und wo wir

besser sein könnten - was ist das alles noch angesichts des möglichen Todes, angesichts des Lebens, das ja schon sehr schnell anders sein wird.

So wird jede Emotion relativiert. Und natürlich ist das Gewahrsein der dynamischen Natur des Seins der große Ausputzer für Unwissenheit, da ist ja das ganze Verständnis um die leere Natur der Erscheinungen enthalten. Dieser zentrale Punkt, dass es kein Selbst, keinen Wesenskern in dem gibt, was wir wahrzunehmen meinen, weder im Subjekt noch im Objekt. Also wenn ihr mit der sogenannten Vergänglichkeit in die Tiefe geht - es zieht der Unwissenheit den Boden weg. Da gibt es keine Unwissenheit mehr. Das ist Seinserkenntnis. Das ist so unglaublich tief und stark.

Zweite grundlegende Kontemplation, wir sind mitten in der Hauptpraxis. Wenn wir uns das morgens - als Beispiel, weil ich das morgens gerne praktiziere - ins Bewusstsein rufen, sind wir einen immensen Schritt weiter im Tag, also wie wir in den Tag reingehen mit diesen beiden grundlegenden Kontemplationen.

Teilnehmerin: *Alles ist vergänglich, und was ich im Moment fühle, ist jetzt. Es ist ein Segen zu erinnern, dass auch das nur ein Moment ist, der sich wieder verändert. Es weg zu relativieren, hilft mir nicht, in Frieden zu kommen oder bestmöglich anzunehmen, was gerade ist, wie es ist.*

Ich versuche gerade, zu verstehen, was Du sagst. Da wird nichts wegrelativiert. Das kann ich gar nicht nachvollziehen, sondern es wird gesehen, wie es ist. Egal, was Du anschaust, es gibt ja gar nichts im Universum, was irgendwie beständig wäre. Selbst die schlimmen Situationen sind so unbeständig, dass sie noch schlimmer werden können. Also sie sind auch nicht statisch. Sie können auch besser werden, aber das will ich gar nicht behaupten. Es gibt eigentlich immer noch eine Option, dass es noch schwieriger werden könnte. Es ist nicht statisch, und da wird nichts relativiert. Nur unser Vergegenständlichen wird ausgehebelt, weil wir merken, oh, total dynamische Situation. Es kommt sehr darauf an, welche Kräfte jetzt zum Wirken kommen, also wie die gestaltenden Kräfte jetzt in diesem Kuddelmuddel der vielen Wirkkräfte die Situation weiterentwickeln.

Und ich möchte darauf hinweisen, dass es nicht mal einen Moment gibt, den man abgrenzen könnte und wo man sagen könnte, da, am Anfang dieses Moments und am Ende dieses Moments, für einen Moment war die Welt so. Nicht mal das gibt es. Die Welt ist in einem so kontinuierlichen Fluss, dass man keine Momente herausfinden kann, wo sie wenigstens mal für einen Augenblick stehen würde, so dynamisch ist sie. Es bewegt sich alles ständig. Jede Zeitgebung, wenn wir so von Sekunden, Zehntelsekunden, Hundertstelsekunden, Tausendstelsekunden sprechen, das sind einfach künstliche Einteilungen in einem fließenden Geschehen.

Das ist nämlich eine sehr grundlegende Geschichte. Wenn wir damit so tief gehen, dann wird sogar noch das Denken in Momenten als kleinsten Bausteinen unseres Zeitverständnisses ausgehebelt. Das ist immens. Dieses ganze lineare Zeitverständnis, wo so Blöcke von Momenten aufeinander folgen, wird ausgehebelt. Wir kommen in ein multidimensionales Feldgeschehen hinein, wo wir nicht mehr von linearen Entwicklungen sprechen können. Das sind immer nur unsere Vergegenständlichungen, dass wir so Zeitlinien aufbauen. Es ist ein ständiges, multifaktorielles Geschehen, wo sich dieses Feld, das wir Ich nennen, Tilmann, wo sich dieses Feld weiter verändert im ständigen Austausch mit unzähligen anderen Feldern. Das ist schon eine immense Kontemplation, sich das bewusst zu machen.

Und dann dürfen wir gerne zum linearen Zeitverständnis wieder zurückkommen, weil das eine gute Orientierung ist. Weil das einfach gut hilft, uns zu verabreden und zu sagen, da treffen wir uns und so weiter. Das brauchen wir ja.

Teilnehmerin: *Ich dachte, das hängt ab von den philosophischen Schulen im Buddhismus und dass manche doch von dem Momenthaften ausgehen?*

Ja, aber die vertrete ich nicht. Die mit den Momenten und Augenblicken sind dieselben, die nennt man Vaibhāṣika, die an kleinste Bausteine von nicht mehr unterteilbaren Teilchen, von Partikeln denken. Das ist heutzutage selbst im Theravada fast überall out, wird nicht mehr vertreten. Das

waren damals hilfreiche Konzepte, um die Welt zu erklären. Aber das ist nicht eine Frage der Sicht, einer neuen, besseren Philosophie, sondern des wirklich Hinschauens, wie es tatsächlich ist. Und diese Bausteine lassen sich nicht finden, weder die Zeitbausteine noch die materiellen Bausteine.

Die dritte grundlegende Kontemplation ist ja Karma, die Kräfte, die wirken. Uns interessiert heute der Zusammenhang mit der emotionalen Belastung, also mit dem Stress. Na, wie ist das? Ich kontempliere, dass diese Welt, wie sie jetzt ist, als eine Summe von Auswirkungen betrachtet werden kann, und die Welt, wie sie in Zukunft ist, als eine Summe von weiteren Auswirkungen aufgrund von Gestaltungskräften, und der einzige Schlüssel, den wir in der Hand haben, ist immer im Jetzt. Wie wird in diesem nicht fassbaren Jetzt gestaltet? Das ist die Kontemplation über Karma.

Karma morgens früh bedeutet, wie möchte ich den Tag gestalten? Wie möchte ich diese so kostbare, höchst dynamische Situation nutzen im Gestalten, um weiter in Richtung Freiheit, Offenheit, fließendes Sein zu gehen? Das ist die dritte Kontemplation. Worauf kommt es mir an im Gestalten mit Körper, Rede und Geist? Das ist eine Kontemplation, die uns in Erinnerung ruft, dass das, was wir erleben, Früchte von unglaublich vielen Faktoren sind, die zusammenwirken, und das, was wir erleben werden, genauso sein wird, aber dass da jetzt noch ein bisschen mitgestaltet werden kann.

Das zukünftige Erleben, also das Erleben schon des nächsten Momentes, das Erleben des nächsten Jetzt wird durch das jetzige Jetzt mitgestaltet. Wenn ich jetzt in Dankbarkeit unterwegs bin, wirkt das hinein ins nächste Erleben. Wenn ich jetzt in Zweifeln unterwegs bin, wirkt das hinein ins nächste Erleben. Wenn ich jetzt in einem Mangelgefühl unterwegs bin, wirkt das hinein. Nicht bei allem kann ich gestaltend eingreifen, aber meistens habe ich die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, was heilsamer ist, also mir Zusammenhänge klarzumachen oder mit der Aufmerksamkeit zum Beispiel bei der Atmung zu ruhen, in den Körper einzukehren, in das einfachere Erleben. Oder ich kann die Aufmerksamkeit gezielt auf etwas lenken, was ich kontemplieren möchte, um dort ein bisschen klarer zu sehen. Ich habe so viele Möglichkeiten.

Das ist die gestaltende Kraft im Jetzt. Wo richten wir die Aufmerksamkeit hin? Was macht das mit unseren belastenden Emotionen? Was geschieht da? Jetzt bin ich mal dankbar für eure Ahnungen. Was ahnt ihr, was wisst ihr, was seht ihr, wie sich das emotionale Erleben verändert, wenn wir diese dritte Kontemplation beherzigen?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: *Es fördert die Achtsamkeit. Selbstverantwortung. Wir haben direkten Einfluss. Die Verfestigung kommt ins Fließen. Zuversicht stoppt Gedankenkreisen. Verantwortung und Demut. Es gibt Ausrichtung. Ernüchterung. Weil man nur 2% hat.*

Bist du auf die 2% Gestaltungskraft festgelegt? *Nein.* Mal keine und mal ganz viel. Ich weiß nicht, ob man eine Schnittmenge machen kann.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: *Mehr Wahlfreiheit. Es motiviert zum Loslassen. Das Unterscheiden zwischen Heilsamem und nicht Heilsamem wird stärker. Ich nehme es nicht mehr so ernst. Es setzt Freude frei.*

Da möchte ich jetzt mal nachfragen. Das setzt Freude frei. Ich glaube, das ist es würdig, ein bisschen vertieft zu werden. Verzeih, dass ich dich so rauspicke.

Teilnehmer: *Es setzt Freude frei, weil es das Gefühl gibt, man kann was machen. Es bringt einen raus aus dem Gefühl der Ohnmacht und aus den ganzen anderen Kleßas, die es so gibt. Wenn man dann noch so gestalten kann, was so ganz nah beim Herzen ist - ja, was gibt es denn Schöneres?*

Teilnehmerin: *Es geht auch um Gleichmut. Ich habe eine kleine Geschichte dazu: Ich bin vor zwei Tagen mit einem Lkw zusammengestoßen, der hat mich geschnitten. Dann stiegen zwei große, starke Männer aus, zwei Meter, so Schränke, und haben mich zusammengebrüllt. Ich war in dem Moment total ruhig, bin um mein Auto rumgegangen, hab gecheckt, was mit meinem Auto los ist, der Spiegel war kaputt. Die Männer schrien und brüllten. Ich bin dann ganz ruhig in mein Auto eingestiegen und gefahren. Hab einfach klar gehabt, ich mache keinen Stress, hab kurz gewusst, Spiegel kostet sechzig bis hundert Euro, aber den Stress tue ich mir nicht an. Und ich war richtig happy, als ich die Situation verlassen habe. Das meine ich, dass ich da Gleichmut gespürt habe.*

Du hast die Situation gestaltet. Du hast sogar die Freude erlebt, von der wir gerade gesprochen haben, und du hast dich nicht weiter verstrickt. Wow, welche Geschichte.

Ihr merkt, es ist sehr vielfältig, was gerade an Rückmeldungen kam. Vieles von dem, was wir erleben, sind Früchte, an denen wir im Moment gar nichts mehr ändern können. Wir können nur die weitere Situation gestalten, wir können immer nur das Nächste gestalten: Wie ich beim nächsten Atemzug bin, wie ich in ein paar Minuten bin, wie ich heute Abend bin, da können wir mitgestalten. Ich will nicht behaupten, dass wir völlig frei sind. Wir sind ja auch in unseren karmischen Mustern. Aber wir können im Rahmen dessen, was unsere Muster uns erlauben, ein wenig mitgestalten.

Und das nutzen wir, da werden wir uns jetzt den ganzen Rest der Woche mit befassen, indem wir zum Beispiel diese verschiedenen Schritte des Arbeitens mit Emotionen anwenden.

Wir können innehalten. Das Beispiel eben war ein Innehalten und dann ein Sich-Besinnen auf das, was jetzt gut tut: Rumlaufen, schauen, was der Schaden ist, nicht auf die durchaus möglichen anspringenden Muster einsteigen, sondern gestalten, so lange, wie es geht. Es gibt nicht viele so tolle Beispiele. Die Situation ist jetzt wirklich von ihr so gestaltet worden, dass sie auf die vielen Ösen, die ihr zugeworfen wurden in dem Ärger, den die anderen ausgedrückt haben, sie nie einen Haken gebildet hat und nicht eingestiegen ist.

Das ist natürlich eine sehr starke Kraft, dazu braucht es sehr viel Achtsamkeit. Jemand erwähnte ja Achtsamkeit als eine der Früchte, wenn wir uns des eigenen Beitrags bewusst werden, wie stark wir beitragen dazu, wie sich Situationen entwickeln. Es braucht sehr viel Achtsamkeit. Für die Teilnehmerin war klar, was ihre Priorität war in der Situation: Sich nicht mit den Kerlen anzulegen, sondern da möglichst ruhig rauszukommen. Es ist es nicht wert, so hat sie es ausgedrückt.

Wenn uns die Prioritäten klar sind, dann wissen wir, in welche Richtung wir gestalten wollen. Wenn uns die Prioritäten nicht klar sind, wissen wir gar nicht, in welche Richtung wir eine Situation oder unser Leben als Ganzes gestalten wollen, weil wir gar nicht wissen, wo wir eigentlich hinwollen. So als ob wir ein Steuer in der Hand haben: Wir könnten es auch einsetzen, aber wir wissen gar nicht, in welche Richtung wir es drehen sollen.

Das heißt, diese ganze Kontemplation zu Karma - Ursache und Wirkung von Handlungen, das ist die Übersetzung - beruht darauf, dass wir uns im gleichen Moment klarmachen, wo soll die Reise eigentlich hingehen. Wenn es mir im Ärger darum geht, dass ich Recht habe, werde ich meine ganze Intelligenz in diese Richtung lenken, das Rechthaben zu verteidigen. Wenn es mir nicht darum geht, wenn die Priorität ist, möglichst zu einem Verständnis zu kommen, dann sieht das schon anders aus. Diese Prioritäten spielen überall hinein.

Deswegen ist diese dritte Kontemplation eine Kontemplation über die Prioritäten in meinem Leben. Was ist mein Lebenssinn? Welche Qualitäten möchte ich entwickeln? Zum Beispiel Gleichmut, Gelassenheit. Zum Beispiel achtsame Präsenz. Zum Beispiel Wertschätzung. Zum Beispiel Liebe. Zum Beispiel ... - was ihr da so einfügt.

Wir werden dieses Mal sehr viel auf dieses Buch zu sprechen kommen "Buddhistische Psychologie", weil es um die Schritte des Arbeitens mit Emotionen geht. Eigentlich hätte das Buch mit dem Kapitel über das Herausfinden des Lebenssinnes begonnen, aber weil vielleicht nicht alle damit einsteigen möchten, haben wir das an dritte Stelle gerückt und das Arbeiten mit Emotionen als Kapitel A und B genommen. Kapitel C ist, den Sinn des eigenen Lebens zu klären. Eigentlich muss das jeder emotionalen Arbeit vorausgehen. Wenn man nicht weiß, wo man hin möchte, weiß man auch gar nicht, warum man mit den emotionalen Mustern überhaupt arbeiten muss. Ich weiß ja gar nicht, in welche Richtung ich arbeiten und üben möchte. Das muss mir irgendwie klar sein.

Das ist diese dritte Kontemplation. Klingt nach Karma, ist eigentlich Sinn des Lebens und die eigene Gestaltungskompetenz wieder zurückgewinnen. Damit entdecken wir Räume der Freiheit.

Ich erinnere mich gerade an wunderbaren Unterricht, den ich in der Schule vor dem Abitur bekommen habe. Das war in unserem Politik-Leistungskurs, da ging es um die Grundsätze, wonach

Grundgesetze, Verfassungen und so geschrieben wurden. Es ging um das Thema Freiheit. Da kam das philosophische Thema auf, Freiheit von und Freiheit zu.

Viele, wenn sie Freiheit hören, haben ein ganz starkes Gefühl von Freisein von. Von etwas, was mich bedrängt. Freiheit von etwas, was mich einengt. Freiheit von anderen, die mir vorschreiben, was zu tun wäre, von Normen und so. Das ist der eine Freiheitsbegriff.

Der andere ist diese Freiheit zu. Das ist die gestaltende Freiheit. Die Freiheit, sich entwickeln zu können. Die Freiheit, zu gestalten. Die Freiheit, sein Denken lenken zu können. Die Freiheit, auch mal nicht denken zu können. Die Freiheit, zu sprechen, die Redefreiheit, aber auch die Freiheit, mal schweigen zu können, auch diese Freiheit zu haben. Die Freiheit, zu handeln und die Freiheit, auch mal nichts tun zu können.

Das ist mit Karma und Freiwerden von karmischen Mustern gemeint. Also Freiwerden von dem, was mich impulsiv in eine Richtung drängt, und dann frei zu sein und das zu tun, was in die Richtung führt, in die ich gehen möchte. Das sind die beiden Dinge, um die es hier geht.

Erstmal brauche ich natürlich dieses Freisein davon, was mich auf den normalen Schienen hält, also wo ich vorhersagbar in meinen Mustern unterwegs bin. Das ist die Freiheit von. Und wenn ich diese Freiheit des Innehaltens habe - erster Schritt des Arbeitens mit Emotionen, dann habe ich die Möglichkeit, meinem Denken, Sprechen und physischem Handeln eine Richtung zu geben, die ins Gestalten geht. Das alles ist in dieser dritten Kontemplation mit drin. Jedes bisschen mehr erlebte Freiheit vom Druck der emotionalen Muster, Freiheit des Lenkens der eigenen Aufmerksamkeit, Freiheit, das Interesse zu lenken, Freiheit des Gestaltens hat unglaubliche Auswirkungen auf unsere Emotionalität, egal, welche Emotionen ihr nehmt.

Viele von uns kennen ja Gefühle von Ohnmacht. Angesichts von all dem, was in dieser Welt so los ist, sind Ohnmachtsgefühle immer verbreiteter. Es ist unglaublich wichtig, sich da der Muster bewusst zu werden, die zu diesen Gefühlen führen, den Weg zu finden, sich daraus zu lösen und dann zu schauen: Und wo liegt meine Gestaltungsmöglichkeit? Das macht unglaublich viel aus.

Vorhin wurden Eifersucht, Neid und Rivalität genannt. Da sind wir so stark unter dem Einfluss von Kräften, die aus einem Mangelgefühl und aus dem Vergleichen genährt sind. Stellt euch vor, wir finden durch ein Innehalten und Atmen in ein Sosein. Aus dem Sosein richten wir unsere Aufmerksamkeit in diese Fülle des Soseins, das ist ein Gestalten. Und wir merken, jetzt ist es möglich, mein Interesse, meine Aufmerksamkeit in Bereichen zu stabilisieren, die mir gut tun.

Wow, das ist Meditation. Das war die komplette Beschreibung von Meditation. Aber es ist auch die Beschreibung vom Alltagsgeschehen. Sich nicht von den Mustern packen lassen, den Freiraum von all dem zu entdecken und dann die Freiheit, das Interesse im Heilsamen zu stabilisieren. Wenn die Aufmerksamkeit im Heilsamen stabil ist, dann nennen wir das Samādhi.

Das kann aber auch ein aktives Geschehen sein, wo wir - ich nehme nochmal das Beispiel von vorhin - unbeirrt vom Schreien dieser beiden Schränke unsere Sache machen, uns wieder ins Auto setzen und einfach wegfahren. Unbeirrt. Das ist gesammelte Aufmerksamkeit, egal, welche Kräfte noch aktiv waren. Wahrscheinlich hatte sie schon einen Mords-Respekt vor diesen Kerlen, aber sie wusste, wie sie damit umgehen kann. Es ist ja eine sehr ungewöhnliche Situation, die sie beschreibt. Ich habe so etwas auch noch nicht so oft gehört. Aber das zeigt, wozu so eine kleine Frau in der Lage ist, wenn zwei Schränke versuchen, sie in deutlich was anderes zu verstricken.

Diese Gestaltungsmöglichkeiten haben wir immer mal wieder. Das war der dritte Gedanke.

Wir gehen nochmal in die Stille. Samsāra kann man sehr gut beschreiben als den Seinszustand, in dem man nie Zeit hat. - Stille Meditation -

Die vierte grundlegende Kontemplation, die Nachteile des Daseinskreislaufes. Hier geht es darum, das Glück am falschen Ort zu suchen. Diese Kontemplation schärft unseren Blick für die innere Ausrichtung, die Ausrichtung auf das wirklich Wesentliche. Wo findet sich das Glück? Es

findet sich nicht darin, dass wir von Samsāra weglaufen. Die Nachteile des Daseinskreislaufes sind groß. In Samsāra zu kreisen, in diesen emotionalen Mustern zu kreisen, ist genau das, was Leid erzeugt. Glück zu suchen in etwas, was unbeständig ist, ist höchst riskant, es ist dann gleich mal vorbei, auch wenn das gleich mal vielleicht zwanzig Jahre dauert.

Also weise werden, was diese kostbare Situation angeht, was diese dynamische Situation angeht, weise werden, was unsere Gestaltungsmöglichkeiten angeht, die Mechanismen durchschauen und entdecken, dass das Glück, was hier Nirvāṇa genannt wird, mitten in dieser jetzigen Situation zu finden ist und nirgendwo sonst, schon gar nicht durchs Davonlaufen vor den jetzigen Erfahrungen.

Das ist die vierte Kontemplation: Das, was jetzt gerade in uns aktiv ist, in seiner wahren Natur zu erkennen, es zu durchschauen als nichts substanzhaft, in seiner Regenbogen-Natur zu durchschauen, uns dadurch zu lösen aus dem, was uns eng macht und dadurch Zugang zur inneren Quelle zu finden. Also der Frieden, anderes Wort für Nirvāṇa, nach dem wir suchen, ist nirgendwo sonst als immer gerade jetzt zu finden. Schon toll.

Das ist natürlich herausfordernd, aber es geht nur so. Jedes Weglaufen wäre wieder irgendwie das, was wir gerade erleben, zu einem Schreckgespenst zu machen und zu sagen, da geht es auf keinen Fall lang, ich muss woanders hin. Ich muss woanders hin. Geht nicht. Also den Mut haben zu bleiben, den Mut haben hineinzuspüren, wie es tatsächlich ist, und darin, vielleicht kann man das so sagen, Schicht um Schicht zu merken, da löst sich doch was, da lockert sich was, da öffnet sich was, bis zu meiner eigenen Überraschung in dem eben noch völlig verkorksten Sein ein unglaublich reiches, blühendes Sein zum Vorschein kommt. Das ist eigentlich so der Prozess, auf den uns die vierte Kontemplation aufmerksam macht und zu dem sie uns ermutigt.

Was das wieder mit den Emotionen macht, brauche ich nicht extra noch aufzuzählen. Dann hört das Wegrennen auf, das Kämpfen hört auf, das Greifen-Wollen hört auch auf. Wow, was passiert denn, wenn das alles aufhört? Dann haben die Emotionen keinen Stoff mehr, kein Stoff im Feuer, das Feuer der Emotionen wird nicht mehr genährt. Das ist schon immens.

Es macht mir richtig Freude, jetzt so im Anschluss an die vorbereitende Arbeit der letzten beiden Kurse mal das gesamte Wirkspektrum dieser vier grundlegenden Kontemplationen aufzuzeigen. Wir dürfen die nicht vernachlässigen. Das ist so, wow, so stark. Damit will ich jetzt innehalten.

II. Emotionale Verblendung, beeinträchtigende Muster und Triebflüsse

Tag 2, Sonntagvormittag, 19.4.2026

Meditation

Wir nehmen uns einen Moment zum Meditieren, das heißt, hier anzukommen, den Geist sich sammeln zu lassen.

Spüren, atmen. Sinne öffnen, den körperlichen Sinn, die Ohren, die Augen, auch mit der Nase, mit dem Geruchssinn offen unterwegs sein.

Den geistigen Raum so weit öffnen, dass uns die Dynamik, also die Geistesbewegung, gar nicht mehr stört. So weit öffnen im Herz und Geist, im Körper, dass all das einfach sein darf.

Wie war das noch mit diesen vier Grund-Kontemplationen?

Das Jetzt, die jetzige Erfahrung wertschätzen, das jetzige Erleben. Eine Gelegenheit, wach und offen zu sein. Was auch immer jetzt gerade im Erleben stattfindet, ich werde es nur ein einziges Mal erleben, jetzt.

Und wie ist es möglich, dieses Jetzt so ganz zu nutzen? So würden wir sagen. Das Jetzt sagt, nee, nee, nutzen brauchst du mich nicht, du brauchst mich nur voll und ganz zu erleben. Und das geht am besten, wenn du entspannst, wenn du nichts vorhast. Lass mal deinen inneren Guru machen, deine Grundnatur. Diese Grundnatur ist offen, lebendig und in voller Resonanz mit allem.

Und weil sie so lebendig ist und so mitfühlend, ist sie natürlicherweise auch kreativ gestaltend. Eine Gestaltungskraft, die sich spontan ergibt aus diesem offenen, fließenden Mitfühlen, Mitschwingen.

Vielen, vielen Dank.

Freisein von Schleiern

Ein Moment erwachten Wirkens wird auch Karma genannt. Hier bedeutet Karma das Wirken im Sinne erwachter Aktivität. Das ist dasselbe Wort, da wird gar kein anderes Wort für benutzt. Das heißt, Mensch bewegt sich gar nicht heraus aus der Grundnatur, sondern verweilt in diesem zulassenden, offenen, dynamischen Sein und erlaubt es diesem mitschwingenden Sein, gestaltende Kräfte zu entwickeln. Es heißt, das geschieht spontan, das ist keine Absicht.

Wir finden die Beschreibung dieses erwachten, absichtslosen Wirkens im Schlusskapitel von Gampopas Schmuck der Befreiung. Dieses erwachte Wirken, das da beschrieben wird, beruht auf einem freien Sein. Dieses freie Sein nennt man das vollkommene Erwachen, ein anderer Ausdruck für Buddhaschaft. Nehmen wir es mal als vollkommenes Freisein.

Im Kapitel vorher, also im zwanzigsten Kapitel, wird definiert, was das eigentlich ist. Die klassische Definition für Erwachen ist das Freisein von den zwei Schleiern und das Eintreten in die zweifache Bewusstheit, die auch Allbewusstheit genannt wird. Es sind ein paar Definitionen, die ich euch mitgeben möchte, weil das zeigt so, worauf die ganze buddhistische Lehre hinzielt.

Freisein von den beiden Schleiern ist Freisein von den emotionalen Schleiern, also all diesem ganzen emotionalen Wirrwarr, alles, was uns belastet, stresst und eng macht, das sind die emotionalen. Und eine Unterabteilung von Unwissenheit sind die Gewährseinsschleier. Freisein auch von den Gewährseinsschleiern, das heißt von den Verzerrungen unserer Wahrnehmung, also wie das Leben verzerrt wahrgenommen wird, zum Beispiel jetzt das Wesentlichste ist, mit diesem dualistischen Filter immer ein Subjekt und ein Objekt zu erzeugen. Frei von diesen beiden Schleiern, das ist Freiheit von.

Was sich dann auftut, ist eine Bewusstheit. Die wird unterschiedlich genannt: Zeitloses Gewahrsein, Jñāna, Yeshe, sie wird Rigpa genannt, Bewusstheit, sie wird Khyenpa genannt, Wissen darum, wie es ist. In dem Zusammenhang spricht man von Khyenpa **Ni**, den beiden Formen der Bewusstheit.

Damit ist gemeint, zu wissen, zu verstehen, voll gewahr zu sein, wie die Dinge in ihrem bedingten Wirken zusammenwirken, also die bedingte Natur allen Erlebens. Das nennt man manchmal auch die relative Ebene. Das ist Bewusstheit dessen, wie die Dinge sich zeigen, wie Erleben sich zeigt, wodurch es entsteht, diese ganzen Wechselwirkungen in der bedingt entstehenden Welt. Abhängiges Entstehen, das wird da voll durchdrungen.

Gleichzeitig, gar nicht getrennt davon, ist ein Gewahrsein der nicht fassbaren Natur all dessen, was da so bedingt entsteht. All unser Erleben wird als im Kern nicht substanzhaft erkannt, also als substanzlos, ohne Wesenskern. Das ist die Bewusstheit auf der letztendlichen Ebene, wie die Dinge wirklich sind.

Man hat das abgekürzt und diese beiden Formen von Bewusstheit genannt: Bewusstheit dessen, wie die Dinge erscheinen und Bewusstheit, wie die Dinge wirklich sind. Aus dieser Bewusstheit heraus, also einem klaren Sehen, wie alles in Abhängigkeit von allem anderen entsteht, im Gewahrsein der leeren, nicht fassbaren Natur all dessen, was da tatsächlich entsteht und was da wirkt, geschieht das erwachte Wirken. Mit dieser Bewusstheit, also, ohne in die Dualität zu fallen, im vollen Verständnis dessen, wie die Welt und der Geist, das Erleben funktioniert, findet dieses erwachte, spontane Gestalten statt. Darum geht es.

Habe ich euch jetzt alle gründlich abgehängt oder konnten noch einige folgen? Wo braucht es noch Nachbesserung? Das ist einfach wichtig zu sagen, worum geht es jetzt in dem Ganzen? Wir werden uns nämlich mit den emotionalen Schleiern befassen, wir werden uns mit den Gewährseinsschleiern befassen. Da geht die Reise lang, also in die Richtung zielt diese ganze buddhistische

Geistesschulung. Völliges Freisein von den beiden Schleiern, Eintreten in diese zweifache Bewusstheit und dann aus dieser Bewusstheit heraus das spontane Gestalten im vollen Wissen um die Natur der Dinge.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Viele buddhistische Meister sagen, sie sind erwacht, wenn ich aber sehe, was sie "anstellen", sind sie nicht erwacht.*

Deswegen sprechen wir von vollkommenem Erwachen. So mal kurz eine Erfahrung von Erwachen gemacht zu haben und auch immer wieder Erfahrungen von Erwachen zu machen, ist durchaus möglich, aber dazwischen kann man immer noch eine Menge Unfug anstellen.

Dann ist die Bezeichnung, das ist ein Erwachter, nicht korrekt.

Die ist korrekt, nur es ist kein vollkommen Erwachter, aber zeitweilig eben. Mal erwacht gewesen, vielleicht jetzt gerade, vielleicht gerade doch unter dem Einfluss von Schleiern, mit Luft nach oben.

Wir haben es dem berühmten Gampopa zu verdanken - soweit ich weiß, ist es die erste Darstellung in der tibetischen Literatur gewesen - dass er unterstrichen hat, dass bis einschließlich der siebten Bodhisattva-Stufe Schleier wirken, die so stark sein können, dass die Emotion des Stolzes immer noch nicht voll aufgelöst ist. Der Stolz ist das Eingangstor für jede Menge anderer Verstrickungen. Ihm war es ein Anliegen, diese Illusion des Erwachens ab dem ersten Bhūmi, der ersten Bodhisattva-Stufe, aufzulösen und zu sagen, so erwacht sind die da noch nicht. Das ist mehr so wie die äußere Rinde und dann die innere Schicht eines Baumes. Bis der Kern sozusagen auch noch befreit und erwacht ist, ist das eine ganz schöne Reise.

Das heißt, solange Stolz da ist, ist ja immer noch eine gewisse Abwehr da.

Ja. Natürlich sprechen wir hier von subtileren Formen, aber richtig. Stolz bedeutet, es besteht immer noch eine gewisse Trennung vom Erleben, es gibt immer noch ein Ichgefühl, was sich manchmal absondert und vom anderen etwas distanziert.

Teilnehmerin: *Aus welcher Quelle heraus fließt befreites Handeln? Was ist die Gestaltung des Universums, das Grundgute? Was ist diese Präsenz?*

Es heißt, die gesamte Gestaltung fließt aus dem Mitgefühl, was ein anderes Wort ist für Resonanz, dieses Mitschwingen mit allem, und natürlich aus der ohnehin vorhandenen natürlichen Dynamik des Geistes. Der ist ja nicht irgendwie so ein Nichts. Was wir Bewusstsein nennen, ist dynamisch, ist potentiell kreativ, und wenn diese Kreativität nicht beeinträchtigt ist durch einschränkende Faktoren wie diese ganzen Schleier, ist natürlicherweise zum Wohl der gesamten Situation. Man könnte das mit philosophischen Begriffen wie das Grundgute durchaus vergleichen. Sei ruhig noch etwas mutiger, das kann man mit Gott vergleichen. Aber einem Schöpfergott, der nicht strafend unterwegs ist. Das, worüber wir sprechen, nennen wir im Sanskrit Dharmakāya. Dieser dynamische Dharmakāya drückt sich aus in der mitfühlenden Aktivität des Sambhogakāya, des Freudenkörpers und in den vielen Manifestationen des Ausstrahlungskörpers. Das ist auch so eine Trinität.

Also etwas, was wir erfahren, nicht was gesetzt ist.

Etwas, was wir erfahren. Mit gesetzt bin ich ja ohnehin immer etwas vorsichtig. Also es ist nichts, was irgendwie als philosophisches Konstrukt vom Himmel gefallen ist und jetzt muss man das beweisen, sondern es ist der Versuch, etwas sehr Subtiles zu beschreiben: Wie findet denn das eigentlich statt? Wie geschieht das, wenn sich so ein spontanes Wirken vollzieht, das völlig frei ist von emotionalen Schleiern? Da haben sich andere Gedanken gemacht darüber, wie man das dann noch in Worte fassen kann.

Ich habe euch immer mal wieder schon darauf hingewiesen, Gendün Rinpoche war das schon bei der Zufluchtnahme ein Anliegen, den Debütanten diese drei Kāyas zu erklären. Ich habe immer mit den Ohren geschlackert, wenn ich dabei war: Was soll jetzt das? So ein subtiles, schwieriges

Konzept. Aber offenbar war er der Überzeugung, wenn man das mit diesen drei Aspekten - diese offenen Dimensionen, die mitfühlend schöpferisch ist und manifestiert, gestaltet - wenn man das nicht wirklich versteht, dann weiß man gar nicht, was Zuflucht ist. Das war ihm offenbar das Anliegen.

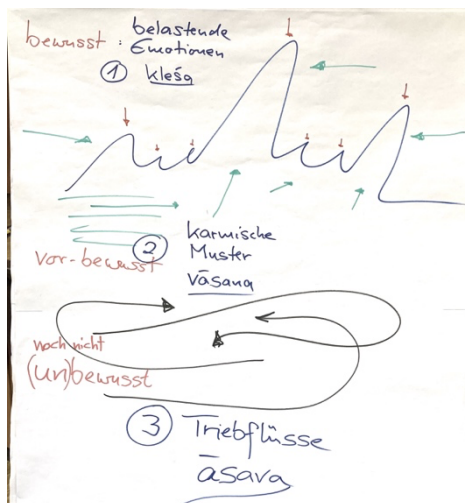
Die drei Schichten des emotionalen Erlebens

Das ist eine sehr schöne Orientierung, ihr werdet das sehr viel leichter finden als das, was ich jetzt gerade gesagt habe. Es ist das genauere Untersuchen davon, was wir mit dem meinen, was uns emotional ausbremst. Ihr wisst ja, dass ich überhaupt nicht vorhabe, in diesen Grundkursen das zu referieren, was schon anderswo steht, was schon ausreichend beschrieben worden ist. Deswegen werde ich immer wieder nur auf das Wesentliche hinweisen. Ihr lest selber nach, wenn es euch mehr interessiert. Das hier steht allerdings im EPT-Buch beschrieben, und es ist sehr, sehr hilfreich.

Das ist eine Art, die Emotionalität ein bisschen subtiler darzustellen, wie sie sich ungefähr ab dem achten Jahrhundert in Indien entwickelt hat. Wir sprechen über Entwicklungen im achten, neunten, zehnten Jahrhundert, da fängt diese Darstellung an.

Ich bemühe mal dieses Bild der Wellen im Wasser, im Ozean. Das hat natürlich auch seine Grenzen, aber es lässt sich ganz gut so verstehen. Wir haben Wellen und auch mal Ruhe. Das entspricht schon so ein bisschen unserem emotionalen Erleben. Was Mensch so mitkriegt, worüber er Auskunft geben kann, das sind so die Spitzen. Also: Wie geht es dir heute? Dann sagt Mensch, heute geht es mir so, und nimmt Bezug auf das, was so richtig stark im Bewusstsein auftaucht. Also: Ich habe mich heute Morgen schon ein bisschen geärgert, weil die heiße Milch übergekocht ist, als ich mir einen Cappuccino machen wollte. Dann, als ich im Büro ankam, mega Stress. Dann wurde es ein bisschen besser, aber nachmittags hatten wir eine Teamsitzung und ich wurde nochmal ziemlich ärgerlich. Das findet im Bewusstsein statt, das ist bewusst zugänglich. Die kleineren Emotionen, zum Beispiel, dass es vor dem Ärger eine Stolz-Welle gab, wird gar nicht so wahrgenommen. Dabei hat die Stolz-Welle vielleicht den Ärger vorbereitet.

Das was in der ersten Schicht bewusst wahrgenommen wird, nennen wir die belastenden Emotionen oder die Kleśas. Es reicht nicht, nur wahrzunehmen, was die Wellenberge sind. Darunter gibt es Kräfte, die sind aktiv, darunter und darüber.



Wellen sind ein Zusammenspiel von Windkräften, die aus verschiedenen Richtungen blasen, so die äußeren Einflüsse. Da spielen jede Menge Winde rein in das Geschehen. Und es spielen Muster rein, die bereiten sozusagen den Boden vor, dass sich eine Welle aufbauen kann. Wir nennen das die karmischen Muster. Das wäre die zweite Schicht. Ärger können wir bemerken. Das Muster hinter meinem augenblicklichen Ärger ist mir erstmal nicht so bewusst. Aber wenn ich dann genauer hingucke, kriege ich schon mit, dass ich mich zum Beispiel übergangen fühle, nicht gesehen fühle. Immer wenn ich mich übergangen und nicht gesehen fühle, habe ich diese Form von Ärger. Das ist ein Muster.

Das hat in der Tiefe mit noch mehr Mustern zu tun, und zwar unter Umständen mit einem mangelnden Selbstwertgefühl, dass es mir ganz arg wichtig ist, gesehen und nicht übergangen zu werden. Also es sind mögliche Schichten von Mustern, die hinter der offenkundigen Emotion aktiv sind. Das könnte auch Trauer sein, Gier oder ein Suchtverhalten, dann hätten wir andere Muster.

Wir haben hier verschiedene Winde, äußere stimulierende Kräfte, die auf innere Schichten von Mustern treffen, auf Eindrücke, auf Erfahrungen, die ich abgespeichert habe. Das nennt man die zweite Schicht Muster. Die werden karmische Muster genannt, weil sie nicht von ungefähr

kommen, sondern sie sind gewirkt. Unsere Biografie, die vielen, vielen Erfahrungen, die wir schon gesammelt haben und wie wir sie verdaut haben, haben diese Muster gestaltet. Die sind nicht vom Himmel gefallen, die haben sich unter dem Eindruck von vorherigen Erfahrungen gebildet. Karmische Muster, der Sanskrit-Ausdruck ist Vāsanā.

Von diesen karmischen Mustern können wir nicht sagen, dass die voll unbewusst sind. Sie sind aber auch nicht voll bewusst. Sie können bewusst werden, wenn Mensch sich Zeit nimmt, hinzuspüren, hinzuschauen. Wir arbeiten in der Psychotherapie, aber auch in unserer persönlichen Praxis, in der Meditation damit, diese Muster aufzudecken und dort mit liebevollem Gewahrsein hineinzugehen und ihnen nicht mehr so blind ausgeliefert zu sein. Ich benutze dafür mal das Wort halbbewusst oder gerne auch vorbewusst. Etwas, was vorbewusst ist, kann recht leicht bewusst werden, weil es sozusagen an der Tür des Bewusstseins ist.

Jetzt kommen wir zum Bereich des Unbewussten. Nehmen wir einen Ozean, da sind Strömungen aktiv. Eine bekannte Strömung ist der Golfstrom, der kreuzt, glaube ich, vom amerikanischen Kontinent den Atlantik, kommt bei uns auf die westeuropäische Küste und bringt an der Oberfläche warmes Meereswasser hier rüber. Dann kühlt er ab, taucht unter und untergründig strömt das Wasser wieder zurück. Das ist jetzt das Beispiel des Ozeans noch ein bisschen stärker bemüht.

Wir haben hier unten drin so Strömungen. Da gibt es gegenläufige Strömungen, es läuft nicht alles immer in dieselbe Richtung. Ich gebe euch mal ein typisches Beispiel aus der Beschreibung an: Es gibt den Wunsch, zu sein, zu leben, und gleichzeitig den Wunsch nicht zu sein, nicht zu leben. Das kann innerdynamisch, innerpsychisch zu ganz schön viel Konflikten führen, wenn das nicht eine klare Strömung ist, sondern mal so, mal so. Stellt euch vor, wenn diese Strömungen aufeinandertreffen, was für starke, konflikthafte Emotionen da auftauchen können.

Wir nennen das die Triebflüsse. Es mag eine Strömung geben, ein Verlangen nach Sinnesindrücken, weil es mir gut tut, stimuliert zu werden und ich dann eine Ichbestätigung bekomme, und gleichzeitig, wenn die Sinnesindrücke zu viele werden, ein Abwehren der Sinnesindrücke, also eine Ambivalenz gegenüber Sinnesinflüssen. Ohne was zu hören, mag ich nicht in der absoluten Stille sein, aber es wird dann auch schnell zu viel. Ohne berührt zu werden, mag ich nicht sein, aber zu viel Berührung will ich auch nicht. Sehen will ich schon was, aber bitte nur das, was mir gefällt. Das sind Ambivalenzen, das sind die berühmten Triebflüsse. Die sind nicht so eindeutig.

Es gibt da so Listen: Es gibt den Triebfluss, existieren zu wollen mit dem Korrespondenten-Triebfluss, nicht existieren zu wollen. Es gibt den Triebfluss, Sinneserfahrungen machen zu wollen als Seins-Bestätigung, aber auch das Aussteigen-Wollen daraus. Es gibt aber auch einen Triebfluss, nichts mitkriegen zu wollen, also den Triebfluss nach Unwissenheit: Ich habe viel mehr Bock drauf, nicht zu wissen als zu wissen. Jetzt will ich aber gleichzeitig auch wissen. Diese Ambivalenzen. Eigentlich möchte ich ja erwachen, aber wenn es dann darum geht, wach zu sein, nee, dann doch lieber nicht. Das sind in der Tiefe wirkende Kräfte.

Das haben die damals schon aus der Erfahrung heraus beschrieben, und das ist unbewusst. Bis das bewusst wird, ist es eine lange Reise. Eigentlich gibt es im Dharma nicht den Ausdruck unbewusst, sonst könnten wir ja gar nichts darüber sagen, dann wäre es ja unbewusst. Also das Unbewusste ist in dem Maße, wie unsere Sensibilität zunimmt, auch nur Vorbewusstes. Es wird irgendwann bewusst. Wir kriegen das schon mit, aber im Normalfall ist es unbewusst. Deswegen muss ich hier dieses unbewusst präziser hinschreiben als noch nicht bewusst. Es ist noch nicht bewusst, weil ich noch nicht die Feinfühligkeit dafür habe.

Während ich zum Beispiel hier stehe und zu euch spreche, habe ich vielleicht nicht die Feinfühligkeit, mitzubekommen, dass in mir ein Triebfluss aktiv ist, der nach Seins-Bestätigung giert und einfach nur von euch gesehen und gehört werden möchte. Vielleicht geht es mir gar nicht ums Thema, vielleicht will ich in der unbewussten, noch nicht bewussten Tiefe nur hier sein, um endlich mal wieder gesehen zu werden und eine Seins-Bestätigung zu bekommen. Das kann reinspielen. Man merkt das sehr deutlich, wenn Menschen sich endlos unterhalten und es geht scheinbar um nichts. Es geht um Seins-Bestätigung. Ich bin, weil du mir zuhörst.

Das sind die Āsavas, die dritte Schicht. Ich übersetze das im Moment in Ermangelung eines besseren Wortes als Triebflüsse. Das erinnert ein bisschen an die Triebe von Freud, auch unbewusst, aber das Konzept dieses Begriffes Āsava und dessen Übersetzungen bedeutet eigentlich: Grundlegende dualistische Muster.

Dualität geht auch immer mit Ambivalenzen einher, Subjekt, Objekt und alles, was mit widerstreitenden Kräften des Anhaftens und Ablehnen zu tun hat - diese Dualität ist aus der Sicht des Erwachens betrachtet ein Outflow. Das ist eine gängige Übersetzung in der englischen Literatur, etwas fließt raus, es ist ein Energieverlust. Es ist zutiefst unökologisch, es ist nicht nachhaltig, ständig mit solchen ambivalenten Triebflüssen unterwegs zu sein. Es kostet unglaublich viel Energie, und es ist in der Tiefe sehr kraftraubend.

Da das so unbewusst ist, verwenden wir so viel Energie darauf, die Kleśas deckeln zu wollen, die karmischen Muster aufdecken zu wollen, und doch kommen sie immer wieder auf neue Art, weil die Triebflüsse in der Tiefe nicht aufgelöst sind. Die haben nicht die nötige Aufmerksamkeit bekommen und führen immer wieder zu neuen Kapriolen der Seins-Bestätigung, neue Kapriolen des Aussteigen-Wollens, des Nicht-Sein-Wollens.

Solange in der Tiefe keine Ruhe reinkommt, ist unsere Arbeit an den karmischen Mustern und an den Kleśas, den Emotionen, immer wieder gefährdet und potentiell endlos. Wir könnten ein ganzes Leben damit verbringen, an unseren Mustern zu arbeiten und würden uns an den Kopf fassen: Wieso hört das nie auf? Die Antwort ist in den Strömungen, wo sich unser dualistisches Sein hinneigt und oszilliert zwischen Sein-Wollen, Nichtsein-Wollen, Erfahren-Wollen, Nichterfahren-Wollen, Wissen-Wollen, doch nicht Gewahrsein-Wollen, diese grundlegenden Strebungen.

Ich habe es heute anders erklärt als im EPT-Buch, aber es ist dasselbe. Ich habe mir heute Morgen bei der Meditation gedacht, ich bemühe mal dieses Beispiel der Wellen und des Ozeans und gehe damit bis an die Grenzen des Möglichen, aber wir müssen dieses Beispiel auch wieder verlassen, wir dürfen das nicht überstrapazieren. Ozeane haben ihre eigenen Wirkdynamiken, und wir haben den Wind, der ja auch mit den Ozeanen und der Atmosphäre zu tun hat, noch nicht ausreichend dazu genommen.

Wichtig ist zu wissen, es gibt bewusstes Erleben, das emotional geprägt ist, es gibt Muster, die immer wieder zu einem ähnlichen Erleben führen, und es gibt in der Tiefe etwas, von dem wir kaum was mitkriegen, was uns prädisponiert, genau solche Muster zu entwickeln.

Das war jetzt ein ganz schöner Ritt. Wir haben das Thema des Vormittags schon erledigt, damit haben wir jetzt alle Zeit der Welt für den Rest, der noch nicht gedacht wurde.

Spürt ihr jetzt gerade ein emotionales Erleben? Zum Beispiel vielleicht diese Erleichterung, die gerade war, ach, es gibt jetzt Pause? Das ist die Welle. Und vielleicht auch innerlich: So ganz kapiert habe ich es noch nicht - so ein Zweifel am eigenen Verstehen, das kann auch sein.

Teilnehmerin: Was ist eine Frage?

Die Frage spüren, das ist eine emotionale Bewegung mit einer Neugier, mehr zu wissen: Was ist jetzt eigentlich mit den karmischen Triebflüssen, wie kriege ich die in den Griff? Das sind wahrnehmbare Bewegungen. Darunter sind Muster. Dass du eine Neugierige bist, ist nicht neu, und dass du motiviert bist, aufzuräumen, sind auch karmische Muster, in dem Fall ein sehr hilfreiches, das ist auch entstanden durch die Biografie.

In der Tiefe könntet ihr ahnen, dass da so eine Unruhe ist. Das kriegen fast alle mit, dass in der Tiefe unseres Wesens eine gewisse Unruhe ist. Wir wissen nicht genau, was diese Unruhe ausmacht, wo ängstliche Muster genährt werden und es dann auch zu ängstlichen Erfahrungen kommt. Dieser Unruhe schenken wir jetzt noch drei Minuten Aufmerksamkeit, bevor wir in die Pause gehen.

Meditation

Wir spielen jetzt U-Boot. Unsere begnadete Bewusstheit hat vor gar nichts Angst. Wir sind Tiefseetaucher. Gemeinsam tauchen wir ab in diese Unruhe in den Tiefen unseres Seins.

Wir bleiben ganz durchlässig, wir sind nichts anderes als das Erleben.

Falls ihr ein bisschen Unruhe spürt, braucht ihr gar nichts zu machen. Ihr seid wie Wasser im Wasser. Ihr braucht gar keine Sorge zu haben. Bewusstheit erlebt eine etwas aufgewühltere Qualität von Bewusstsein, und wir öffnen uns genau da hinein.

Es gibt nichts zu verteidigen und nichts zu erreichen. Genießt es noch eine Weile.

Das ist Meditation, in die Tiefen des aufgewühlten Seins quasi abtauchen, so weit wie es geht und wir uns noch vertrauensvoll öffnen können, durchlässig werden.

Ich habe euch versprochen, dass es nur kurz geht. Deswegen klopft unser Tauchlehrer schon mal an und sagt, Zeit zum Wiederauftauchen.

Das macht buddhistische Meditation aus, das immer weitere Abtauchen in die Tiefen der Unwissenheit und dort hinein offenes Gewahrsein sich ausbreiten lassen, bis da kein mangelndes Gewahrsein, keine Dunkelheit mehr ist. So vertraut werden, dass diese Unruhe der Triebflüsse in der Tiefe, die so ambivalent sind, Strömung und Gegenströmung, dass diese Ambivalenzen, die alle mit bestimmten Ängsten und Bedürfnissen zu tun haben, ein wenig bewusst wird, zur Bewusstheit wird und sich darin lösen kann. Wer diese Reise durchgemacht hat und in der Tiefe alle Triebflüsse aufgelöst hat, der ist ein Buddha. Das ist die Definition.

Das ist die Reise, die wir in der buddhistischen Geistesschulung den Weg der Befreiung nennen.

Buchvorstellung: "Buddha in deiner Hand"

Tilman und *Friederike*: Ich möchte euch ein neues Buch vorstellen, ein ganz langes Projekt, an dem viele mitgearbeitet haben, was endlich zur Reife kommt. Es gab in den letzten etwa zwanzig Jahren immer wieder öffentliche Vorträge, wo ich eingeladen wurde, zu Buddhismus in unserer Welt zu sprechen, alle möglichen Themen. Das Ekayāna-Institut hat ja den Untertitel: Zeitgemäßer Buddhismus, aber niemand weiß, was damit gemeint ist. Um das zu verstehen, beginnen wir eine Serie von kleinen Heften herauszugeben. Der erste Band umfasst drei Vorträge, insgesamt sind es vierundzwanzig.

Es sind drei wirklich sehr schöne Vorträge, die die grundlegenden Aspekte des Dharma beinhalten.

Deswegen haben wir es auch "Buddha in deiner Hand" genannt, weil das so zusammenfassende Vorträge sind. Wie kann man einen Abendvortrag von einer Stunde auf den Punkt kriegen? Worum geht es eigentlich? Ich habe jeden Vortrag nochmal bearbeitet, das heißt, es sind keine Vorträge von zweitausendvier oder zweitausendsechs, sondern es ist der aktuelle Stand mit eingearbeitet. Es ist irgendwie die Grundlage von Ekayāna.

Es ist sehr grundlegend und auch sehr offen geschrieben, finde ich.

Auch einige Fragen und Antworten sind sogar zum Teil recht ausführlich drin.

Das Cover wird immer gleich bleiben, aber es werden unterschiedliche Farbabstufungen sein. Ein Projekt zum Sammeln. Wir wollen es total billig halten, zwölf Euro. Das ist wirklich ein schönes Buch, auch für Leute, die gerade einsteigen wollen in den Buddhismus, aber auch für diejenigen, die schon länger dabei sind, um in aller Kürze das Grundlegende nachzulesen. Also es ist wirklich für alle Leute geeignet, auch zum Verschenken.

In meinem Leben markiert dieses Heft eine neue Phase, weil ich bisher nur als Co-Autor aufgetreten bin, Mahāmudrā und Vipassana, Grundlagen des Buddhismus, EPT. Es ist das erste Mal, dass ich sage, okay, etwas, was nur von mir kommt, darf auch mal erscheinen. Shamar

Rinpoche hat uns damals eingebläut: Wartet ab, bevor ihr Dharma rausgebt, bis ihr mindestens sechzig Jahre alt seid, da macht man nicht mehr so viel Jugendfehler. Ab da ist es vielleicht möglich. - Deswegen denke ich, jetzt kann ich das mal riskieren.

Es ist auf jeden Fall sehr schön geworden. Ich hatte große Freude daran, das zu setzen und zu lesen und freue mich auf die anderen Bücher.

Ja, ich habe große Freude an der Zusammenarbeit mit Friederike.

Der Titel Buddha in deiner Hand geht zurück auf eine Frage vom Buddha, die er an Kāśyapa stellt, im Mahāyāna-Sutta ist das ein Dialog mit Avalokiteśvara, glaube ich. Wenn es eine Qualität gäbe, und ich hätte die in meiner Hand, eine Qualität, aus der alle anderen Qualitäten des Erwachens entstehen, welche wäre das? Die Antwort ist Mitgefühl. Das hat zu diesem Titel geführt. Mitgefühl ist eigentlich auch der Motor für diese ganze Serie, dass wir etwas zur Verfügung stellen wollen als Orientierung in dieser Zeit. Das kann unendlich weitergehen. Wir suchen uns dann Vorträge raus, wo wir sagen, das sind Zusammenfassungen, gute Darstellungen von etwas, was wir in knapper Form gerne anderen zugänglich machen möchten. - Es steht dem nichts im Weg, ein Print-on-Demand oder ein E-Book auch auf Englisch und Französisch zu machen. Wir müssen nur Leute finden, die das übersetzen. Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Was ist der Unterschied zwischen keine Trennung von Subjektiv, Objekt und dem Erleben? Wie ist es, wenn man die Trennung nicht hat? Eine Erklärung an einem Beispiel wäre toll, an einer Blume riechen, Tee trinken, jemanden lieben.*

Es ist einfach, es ist unkompliziert. Es ist einfach nur Erleben, ohne noch zusätzlich Stress mit Subjekt und Objekt reinzubringen. Mehr kann ich dazu auch nicht sagen.

Teilnehmerin: *Könntest du die drei Kāyas nochmal erklären?*

Mache ich gerne. Weil du ja auch einen gewissen christlichen Hintergrund hast, erkläre ich sie im Zusammenspiel mit der christlichen Trinität. Das ist ziemlich wichtig in unserer Gesellschaft, das zu verstehen. Aber wir beziehen uns natürlich auf ein mystisches Christentum.

Erstmal aus der Erfahrung. Aus der Erfahrung sind diese drei Kāyas nicht getrennt. Es gibt keine drei, es gibt nur ein erwachtes Erleben. Und dieses eine erwachte Erleben offenbart sich zuerst als offener Raum, als Abwesenheit von allem Stress, eben Abwesenheit von Subjekt / Objekt, völlig offenes Sein, ohne die geringste Erinnerungsspur, nur sein, niemand im Zentrum, keine Grenzen - das nennt man den Dharmakāya, dieses offene Sein.

Wenn sich Mensch an dieses offene Sein gewöhnt und das ein bisschen häufiger auftaucht, kommt es weniger oft zu diesem Dharmakāya-pur-Erleben, sondern das offene Sein wird erlebt als nicht nur offener Raum, sondern als dynamisch, als ein Resonanzfeld, ohne dass es einen Mittelpunkt gibt. Ein Subjekt gibt es nicht, es gibt weiterhin kein Objekt, es gibt weiterhin keine Grenzen, es kommt zum Erleben dessen, was wir Freudenkörper, Saṃbhogakāya nennen. Das ist das mitschwingende, schöpferisch-kreative Element, also ein Element im Sinne von Qualität. Das ist diese Qualität des Seins, aus der heraus dann auch spontan Unterweisungen gegeben werden können oder sich manifestiert werden kann.

Dharmakāya getrennt von seiner dynamischen Natur zu erleben, ist nicht das Ziel der Praxis, sondern es geht darum, diese offene Dimension mit ihrer mitschwingenden, dynamischen Qualität zu erleben und es dann sogar zuzulassen, dass diese dynamische, mitschwingende Dimension gestaltet, also dass sie etwas hervorbringt und Akzente setzt in der Welt. Ausstrahlungskörper nennen wir das. In die Welt hinein, und in dem Fall auch in unsere bedingte Welt des in gewissem Sinne Materiellen, auch in diese Welt mit Fleisch und Blut hinein, sich manifestieren zu können. Das nennen wir den Nirmāṇakāya, Ausstrahlungskörper.

Da gehen jetzt zwei Ebenen der Erklärung von den drei Kāyas ineinander. Es gibt die Ebene, das

einfach nur in der Erfahrung des persönlichen Erlebens zu erklären, dann wäre die Offenheit des Seins Dharmakāya, die Dynamik des Seins wäre Sambhogakāya und das, was die Dynamik hervorbringt, zum Beispiel die Geistesbewegungen, die Wellen, die Gedanken, die Sprache, das wäre Nirmāṇakāya.

Auf dieser Ebene der Mahāmudrā-Erklärung erleben wir ständig, jede Geistesbewegung ist das, was sich manifestiert, der Manifestationskörper, der Ausstrahlungskörper. Die Kräfte dahinter, die dazu führen, sind diese mitschwingenden Kräfte des Freudenkörpers, die Dynamik, diese mitfühlende Dynamik. Und das alles verlässt nie die offene Dimension des Seins. Wir sprechen von der Untrennbarkeit dieser drei Körper. Untrennbar wird dann durch den vierten Begriff, Svabhāvikakāya, ausgedrückt, um klarzustellen, die drei sind untrennbar, bitte trennt sie nicht.

Auf der Ebene der Aktivität der Buddhas ist zum Beispiel Amitābha diese ganz offene Geistesdimension oder Vajradhara oder die große Mutter, das ist die Dharmakāya-Dimension. Wenn sich diese Dharmakāya-Dimension in Resonanz manifestiert, um Lebewesen mit feinen Antennen zu unterrichten, nennt man diese Lichtkörper, die dann auch als Yidams praktiziert werden, Sambhogakāyas. Wenn sie sich sogar unter uns zu manifestieren, nennt man sie Nirmāṇakāyas.

Daher kommt das Wort Tulku, die ganzen Tulkus, die durch die tibetische Geschichte wandern. Tulku ist das tibetische Wort für Nirmāṇakāya, die Ausstrahlung des Mitgefühls in unsere Welt hinein. Jeder von uns kann Tulku sein. Ich lade euch gern ein, einen Crash-Kurs im Tulku-Sein abzulegen. Das bedeutet, dass wir ganz offen werden müssen und nur noch Mitgefühl und Weisheit unsere Handlungen bestimmen. Dann erleben wir diese Einheit der drei Kāyas im konkreten Sein.

Diejenigen von uns, die im christlichen Hintergrund schon ein bisschen geübt sind mit der Trinität, haben darin schon Gott, Heiliger Geist und Sohn, also Manifestation auf Erden erkannt. Dieses offene Sein, das All-Gute, daher kommt ja das Wort, dieses all-gute, offene Sein mit seiner mitfühlenden, kommunizierenden Dynamik, Heiliger Geist, Pfingsten, die ganzen Erfahrungen, und der Manifestation im Konkreten, zum Beispiel als ein Christus. Solange wir nicht dem Dogma aufsitzen, es dürfte nur einen Christus geben, ist alles Paletti. Denn so eine mitfühlende Dimension lässt sich nicht stoppen, immer wieder neue Manifestationen des Mitgefühls hervorbringen. Und da darf keiner von denen beanspruchen, die Einzige zu sein. Das wäre dann das Ende der Parallele.

Ansonsten ist diese Parallele so tiefgehend, dass sie zum Beispiel auch vom Dalai Lama erwähnt wurde, auch im Buch "Pater und Lama" von Jigme Rinpoche kommt sie zur Sprache. Auch wenn die Zuordnungen der Kāyas und der Trinität vielleicht anders vorgenommen werden könnten, aber das ist ein gängiger Brückenschlag zwischen der Beschreibung, die wir im Vajrayāna, im tantrischen Buddhismus benutzen, und im mystischen Christentum. Das tut vielleicht ganz gut.

Soviel schon mal zu den drei Kāyas. Wir sind vielleicht ein bisschen vom Thema abgekommen, und doch sind wir mittendrin.

Jetzt kommt noch was Wichtiges: Unsere Emotionen sind der Nirmāṇakāya. Das ist das, was sich manifestiert. Die Muster dahinter, die Kräfte der Interaktion, die hier durch Schleier verdreht sind, ist eigentlich Sambhogakāya-Energie. Eigentlich steckt hinter jeder Emotion eine mitfühlende Energie. Eigentlich sollen Emotionen uns befreien. Eigentlich ist das das Anliegen, glücklicher zu sein, beizutragen zu etwas Besserem in der Welt. Eigentlich soll Ärger die Welt richten. Eigentlich soll Stolz aufräumen mit meinem mangelnden Selbstbewusstsein. Emotionen wollen eigentlich immer, dass alles wieder gut wird.

Aber durch Unwissenheit gelingt uns das nicht. In dieser Tiefe der Unruhe der Triebflüsse geht es darum, dass sich die Erfahrung der Weite des Seins ausbreitet, der Dharmakāya.

Das ist nicht auf meinem Mist gewachsen, so hat Gendün Rinpoche uns das erklärt: Jeder Gedanke ist Dharmakāya. Ihr könnt es nachlesen im Ozean des wahren Sinnes von Gampopa, ich glaube, Lektion sechsundfünfzig ist das, in den Lektionen, wo es darum geht, die Gedanken als Weg zu nehmen. Da beschreibt Gampopa ganz deutlich, wie jede dieser dualistischen Gedanken eigentlich eine Dharmakāya-Natur hat. So hat uns das Gendün Rinpoche auch immer wieder dargelegt.

Wir sind also gar nicht vom Thema abgekommen. Wenn das alles aufgelöst ist mit den Wellen, den Mustern und Triebflüssen, dann bleibt der Geist offen, dynamisch und bringt weiter Bewegungen hervor. Nur nichts mehr, was uns eng macht. Die Grundnatur des Geistes ändert sich nicht, bloß dass sich unser Bewusstsein immer wieder verhakelt, das hat sich geändert, das hat sich aufgelöst.

Das war jetzt eine lange Antwort auf eine kurze Frage, und das war anstrengend für die Übersetzer.

Teilnehmerin: *Sind die Triebflüsse bei jedem Lebewesen gleich stark ausgeprägt?*

Keine Ahnung. Offenbar nicht, denn bei den einen sind sie sogar verschwunden. Dann können sie nicht gleich stark sein. Sie sind bei allen Nicht-Erwachten vorhanden. Aber es gibt zum Beispiel Lebewesen, die haben einen deutlich stärkeren Todestrieb, also den Wunsch, nicht zu existieren, als zu existieren. Da kann man nicht sagen, der ist gleich stark wie bei anderen. Und es gibt Lebewesen, sagen wir mal Menschen, die einen unglaublichen Hunger nach Sinneserfahrung haben, während andere sich eher mit Händen und Füßen dagegen wehren. Also kann man das nicht sagen.

Teilnehmerin: *Wie gehe ich mit meiner Angst vorm Tauchen um?*

Das ist eine wichtige Frage. Diese Angst vor dem Tiefseetauchen ist genau das, was Meditierenden die Praxis so schwierig macht. Es geht darum, mutiger zu werden und dieser Unruhe zu begegnen. Da gibt es dann immer wieder diese Rucks. Wenn wir an die Unruhe kommen und sie wird unerträglich, katapultiert uns das gleich mal wieder raus. Schutzmechanismus, wichtig. Wir sind in die Zone gekommen von dem, was wir nicht mehr aushalten können.

Wir müssen also mit unserem Tauchen in dem Bereich bleiben, den wir gut ertragen können und uns damit vertraut machen. Dann öffnet sich was, als ob was schmelzen würde. Es ist dann möglich, einen Meter tiefer zu tauchen. Es ist möglich, ein bisschen mehr zuzulassen, ohne dass die ängstliche Abwehrreaktion kommt. Diese Fähigkeit, entspannter in Bereiche vorzudringen, die wir früher nicht kannten, macht es schlussendlich aus, dass der tief tauchende Meditierende in einer Weite und Tiefe ankommt, wo es nicht mehr tiefer und weiter geht. Es geht nicht unendlich weiter.

Das, wo wir durchtauchen, sind die verschiedenen Muster der Dualität. Das Ich und Du, das Subjekt-Objekt, die Unruhe des Anhaftens und Ablehnens, die Unruhe der existenziellen Angst und der Angst vor der Nicht-Existenz. In all diese Muster hinein breitet sich unser Gewahrsein aus, und dann ist auch nichts weiter mehr zu entdecken.

Das heißt nicht, dass sie für immer weg sind, aber dann löst sich das alles mal auf. Dieser Moment, wo zum ersten Mal keine Triebflüsse aktiv sind, diese Zeitspanne nennt man die erste Erfahrung des Erwachens. Das ist ein Moment, eine Erfahrung des Dharmakāya, und dann können die Schleier sich wieder zuziehen. Dann ist aber schon ein so tiefes Vertraut-Sein entstanden, dass es im Normalfall leichter fällt, wieder Zugang zu finden, sich wieder aufzulösen in dieses offene Sein. Mit zunehmender Vertrautheit und Erfahrung wird es leichter und passiert dann auch häufiger.

Teilnehmer: *Belastende Emotionen und karmische Muster sind für mich irgendwie greifbar und nachvollziehbar. Die Triebflüsse hingegen fühlen sich wie eine Blackbox an. Wo kommen die her und wie kann ich ihrer habhaft werden, um auch sie in eine positive Richtung zu lenken?*

Du bist ja schon während der EPT-Ausbildung mit dieser Blackbox konfrontiert worden. Eigentlich meine ich damit genau das, wenn die Kommentare sagen: Das ist normalerweise nicht bewusst. Von daher Gefühl von einer Blackbox. Nimm mal dieses Beispiel der Box mehr so, als würdest du in der Tiefe des Seins so einem Schwamm begegnen, einem schwarzen Blackbox-artigen Schwamm, und du sinkst mit deinem Gewahrsein in das, was zugänglich wird. Diese innere Unruhe mit manchmal so ängstlichen Gefühlen, die auftauchen, und du beginnst, Vertrauen zu haben. Und überall da, wo das Gewahrsein beginnt, hinzukommen, beginnt sich dieser Schwamm aufzulösen. Der löst sich. Du sinkst weiter ein, und es löst sich. Das erleben wir.

Es ist nicht so, dass sich diese zugrunde liegende Unruhe melden und sagen würde: Ach übrigens, ich bin der Triebfluss nach Sinneserfahrungen. Nee, nee, nee. Das ist nur einfach eine Unruhe, der wir begegnen, wenn wir gerade kaum Sinneserfahrungen machen. Die Unruhe ist der Triebfluss und würde uns normalerweise dazu bringen, sich der nächsten Ablenkung zuzuwenden.

Der Triebfluss der Existenz ist, wenn wir in Bereiche hinein entspannen, wo es kein klares Indiz mehr gibt, ob es mich überhaupt gibt. Dann zeigt sich diese Unruhe aufgrund der Erfahrung: Nicht so sicher, ob es da jemanden gibt. Es braucht eine Entspannung, die in Bereiche hineingeht, die wir uns vorher nicht zugänglich waren. Dann zeigt sich immer eine Art Unruhe, die normalerweise, wenn wir nicht darauf vorbereitet wären, dazu führen würde, dass wir schnell mal wieder etwas machen, dass wir ein sicheres Gefühl kriegen, ich bin.

So wirst du das erleben. Deswegen wirst du ihrer nicht habhaft so wie bei einem Kleśa. Bei dem Kleśa kannst du sehr gut sagen, das ist das. Es ist immer das Gefühl von einer Unruhe. Das ist die grundlegende Erlebnisqualität von Unwissenheit, von mangelndem Gewahrsein. Wenn sich Gewahrsein ausbreitet, nimmt die Unruhe ab. Du kannst an der Art der Gegenreaktion merken, welche Art Triebfluss jetzt gerade besonders im Vordergrund war.

Meditation

Noch eine kleine Bemerkung. Ich habe dieses Bild des Ozeans jetzt sehr weit getrieben, ausgelotet und auch noch mit Tiefseetauchen verbunden.

Jetzt mal Korrektur: Ihr braucht nirgendwohin zu tauchen. Es ist alles schon da im jetzigen Erleben. Ihr braucht nirgendwohin zu tauchen. Es reicht, im jetzigen Erleben ganz fein gewahr zu werden.

Vielen, vielen Dank.

Die Unterscheidung von heilsamen und nicht heilsamen Geisteszuständen

Ich möchte euch noch eine wichtige Unterteilung, Unterscheidung nahebringen, und zwar geht es um die Unterscheidung zwischen heilsamen und nicht heilsamen Geisteszuständen, kuśala und akuśala auf Sanskrit / Pāli. Unserer Erleben hat ja keine Etikette da drauf: Übrigens, ich bin nicht heilsam, übrigens, ich bin heilsam - haben die nicht, gibt's nicht. Es ist auch nicht empfohlen, irgendwie zu sagen, warte mal eben, ich muss mal in der Liste nachschauen.

Wie ist denn das mit den heilsamen und nicht heilsamen Geisteszuständen? Das hat eine Geschichte. Wir werden das bei uns dann anders lösen, aber die Geschichte ist, dass das aus der Beobachtung der erwachten Praktizierenden entstanden ist. Die Tradition, also die Praktizierenden der vergangenen Jahrhunderte, Jahrtausende, haben sich angeschaut, welche Geisteszustände noch bei Erwachten auftauchen und welche nicht. Der Buddha hat von sich berichtet. Der Buddha war umgeben von Arhatis und Arhats, später auch Bodhisattvas, Bodhisattvis.

Welche Geisteszustände tauchen überhaupt noch auf, wenn der Geist sich klärt? Die, die immer noch auftauchen, wurden die Heilsamen genannt. Da gibt es viele. Es gibt Listen, zum Beispiel in dem Buch "Grundlagen des Buddhismus", das ist eine gute Orientierung. Fred hat sich sogar die Mühe gemacht, in diesem Buch die Pāli- und die Mahāyāna-Aufzählweise aufzulisten, die einundfünfzig und die dreiundfünfzig Geistesfaktoren: Allgegenwärtige, Objekt-Vergewissernde, Heilsame und Nicht-Heilsame und Variable, das sind die fünf Gruppen, die es gibt. Die werden da schön aufgezählt und kurz definiert. Das ist sehr, sehr hilfreich.

Bei den Heilsamen suchen wir vielleicht nach Begriffen wie Liebe oder Freigebigkeit, aber die tauchen da gar nicht auf, auch Mitgefühl taucht nicht auf. Das hat einen Grund. Was da auftaucht, ist zum Beispiel Abwesenheit von Gier. Abwesenheit von Begehren, von Gier, bringt ganz viele verschiedene positive Geisteszustände hervor. Abwesenheit, Alobha, von Ärger und Ablehnung tauchen auch auf, aber nicht Mitgefühl, denn in dem Moment, wo weder Begehren noch Ablehnen da sind, ist der Geist frei für Mitgefühl und Liebe.

Diese uns so wichtigen Qualitäten und Geisteszustände werden gar nicht benannt, weil sie eine gemeinsame Wurzel haben. Das Freisein von Begehren, von Anhaften, bringt zum Beispiel reine Liebe hervor, die nicht besitzergreifend ist. Das Freisein von Ablehnen und Ärger bringt mit einer Leichtigkeit Mitgefühl und andere wohlwollende Geistesregungen hervor.

So ist es also gar nicht so einfach, sich in diesen Listen zurechtzufinden, weil sie auf die Wurzel dessen ausgerichtet sind, was diese Geisteszustände ermöglicht, in denen die Er wachten, also die von Schleiern freien Menschen, unterwegs sind.

Jetzt wäre es für uns ein großes Risiko zu denken, ah, das ist die Liste der Heilsamen, so möchte ich sein. Ärger? Vorbei. Begierde? Schon längst passé, und so weiter. Abwesenheit von Unwissenheit beinhaltet auch, dass Stolz in sich zusammenbricht. Wir könnten bei falschem Verständnis versuchen, uns in diese heilsamen Geisteszustände sozusagen wie in so eine Blase hineinzubegeben, was ja spirituell Praktizierende gerne mal tun, sich noch so ein spirituelles Mäntelchen umziehen. Es sieht besser aus, ich bin dann in den buddhistischen Kreisen auch viel besser gesehen, weil ich ja frei bin von Ärger oder so. Ich begegne Menschen, die sagen, sie wären schon seit Jahren frei von Ärger. Das ist nervig. Ich sehe ja meinen Neid, ist ja in Ordnung... Aber im Brustton der Überzeugung, und sie verteidigen das auch vehement.

Also so nicht. Wir brauchen innere Kriterien. Es gibt etwas, was wir machen können, wenn wir Zeit haben, das zu testen. Wir könnten uns in einer gegebenen Situation fragen: Wenn dieser Geistesstrom jetzt ganz frei und gelassen wäre, so wie Tārā, Tschenresig, wie würde der in dieser Situation wohl fühlen? Wir setzen mit unserer Intuition - das ist eine recht weise Intuition - da an und sagen: Wenn ich, also dieser Geistesstrom, jetzt ganz erwacht und frei wäre, wie wäre das für mich in dieser Krise, in dieser herausfordernden Situation, bei dieser Art Beschuldigungen, bei dieser Art Versuchungen - wie wäre das? Wir bekommen eine erste Intuition dafür, wie viel freier das noch sein kann. Wir kriegen eine Intuition, wir docken da an mit dem, was wir erspüren können.

Das ist eine Arbeit, die uns sogar hilft, dann relativ schnell in eine gelassenere, gelöstere Art des Seins hineinzufinden, die nicht mehr aufgesetzt ist, sondern die durch eine Inspiration genährt ist: Ah, eigentlich, wenn ich Vertrauen in meine Grundnatur hätte, könnte ich damit gelöster umgehen. Wir bleiben uns trotzdem treu und sagen nicht, dass wir die Emotionen, die vorhin da waren, nicht hätten, sondern wir gehen einer Inspiration nach.

Jetzt gibt es ein wichtiges anderes Kriterium, ganz was anderes: Wir haben unseren Körper als Rückmelder. Wenn wir in gelöstere Geisteszustände kommen, also in heilsamere Geisteszustände, dann spiegelt das sich in unserem Prāṇa-Fluss. Das spiegelt sich in der Art, wie die subtilen Energien in uns zirkulieren. Heilsame Geisteszustände sind normalerweise mit heilsameren, also ausgeglicheneren Empfindungen im Organismus verbunden. In Grenzen. Es ist gut, die beiden Möglichkeiten, das zu testen, miteinander zu verbinden.

Im Normalfall ist der Grad der Anspannung in uns Anzeichen, wie stark wir in Kleśas unterwegs sind oder nicht in Kleśas. Hohe Anspannung - relativ starke Präsenz von belastenden Emotionen, angefangen mit Angst, die ja eng macht und anspannt. Hinter Begierde ist eine Angst, nicht das zu kriegen, was ich will. Hinter Ärger ist eine Angst, das zu kriegen, was ich nicht will. Hinter Stolz ist eine Angst, nicht gesehen zu werden in meinen Qualitäten. Hinter Eifersucht oder Neid ist die Angst, zu kurz zu kommen. Das ist eine gemeinsame Kraft, die sich immer wieder anders zeigt. Aber unser Level an Anspannung ist ein recht guter Gradmesser dafür, wie sehr wir gerade in Heilsamem unterwegs sind.

Wenn ihr mit Methoden arbeitet - zum Beispiel könnte man ja die Idee haben, mit dieser Person habe ich es immer schwierig, ich mache mal Tonglen, die Praxis des Herzatems: Erstmal mich selbst annehmen in dieser Situation, mir selbst Heilsames, Positives schenken, dann mit der anderen Person. Ich muss aber auch die Methode, die ich anwende, daraufhin überprüfen, ob die mich jetzt tatsächlich öffnet, ob das Herz sich weitet, ob der Organismus sich wirklich entspannt oder ob ich mich mit der Methode unter Umständen unter noch größere Anspannung setze.

Also: Meditation auf den Atem wird als heilsam gepriesen. Es gibt aber Menschen und Situationen, wo das Meditieren auf den Atem zu vermehrter Anspannung führt. Das ist vielleicht in dem Moment dann nicht die gute Methode, weil es den Level der Anspannung, des Stresses hochbringt, also von Dukkha, Dukkha ist ja dieses Wort für Leid und Stress. Eine Methode oder eine Kontemplation - das ist auch eine Methode - muss schon bei entsprechender Anwendung zu einer

Reduktion von Dukkha führen, einer Reduktion von dem Stresslevel.

Mit der Zeit lernen wir unterscheiden. Es gibt verschiedene Formen von Stress. Es ist klar, dass ich hier sitze und natürlich eine gewisse Anstrengung brauche, um den Faden zu halten, um die Themen zu bearbeiten. Das ist normale Anstrengung. Die kann ja aus Freude passieren, dann ist es weniger anstrengend, aber natürlich bin ich am Ende eines Tages auch müde. Das ist aber nicht Dukkha. Ich bin müde, weil es eine gesunde Anstrengung braucht. Genauso wenn ich mit dem Fahrrad fahre, braucht es eine Anstrengung, um den Hügel hochzukommen, das ist eine normale Anstrengung.

Es geht immer um die Extra-Anstrengung, also den Extra-Stress unterscheiden zu lernen von der ganz normalen Anstrengung. Zum Beispiel können wir alle gerade sitzen, aber ich brauche nicht den Bauch reinzuziehen, die Schultern hochzuziehen - Extra-Stress. Genauso kann ich einen Vortrag entspannt halten, trotzdem ist es ein bisschen anstrengend oder ich kann mir die ganze Zeit Sorgen machen darum, wie ich ankomme und es besonders gut machen will - Extra-Stress.

Also was wir mit heilsam und nicht heilsam meinen, ist, dass das nicht Heilsame einen Extra-Stress verursacht, der nicht nötig ist. Es ist unnötig. Der Ärger, die Wut und der Hass setzen auf ein durchaus gerechtfertigtes Gefühl etwas obendrauf, hier läuft etwas schief, hier muss sich etwas verändern. Dieses Gefühl soll nicht weg. Das ist ein gesundes, weises Gefühl, hier stimmt was nicht. Der Extra-Stress ist eine Überreaktion, von der man weiß, die ist gar nicht förderlich. Die führt nur dazu, dass ich mich aufrege, der andere sich aufregt und die Eskalation geht los. Wenn ich sage, wir können unseren Stresslevel als Indikator nehmen dafür, was heilsam ist und was nicht heilsam ist, dann meine ich immer diese zusätzliche Anspannung, die gar nicht zielführend ist.

Ich mache das am Beispiel eines Gegenstandes. Wir wissen alle, dass Greifen in der buddhistischen Tradition nicht gut wegkommt. Mit dem Greifen ist was verkehrt. Bei den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens, sobald es zum Greifen kommt, ist Trouble im Anmarsch. Anhaften ist verpönt. Jetzt muss ich aber dieses Ding irgendwie festhalten. Ich bin im Festhalten, im Greifen. Was diese Unterweisung meint, ist nicht, dass man nirgendwo fokussieren oder festhalten sollte, sondern man hält so fest, ich halte an dem Gedankengang soweit fest mit einer minimalen Anstrengung, nur das, was es braucht. Ich brauche dieses Etui nicht so zu halten, das wäre Dukkha. Ich kriege dann bald einen Krampf, wenn ich das so weitermache.

Das machen wir mit unseren Emotionen. Die Emotionen haben eigentlich einen Sinn, die sind super, die wollen etwas ausgleichen, etwas korrigieren, die wollen wirklich etwas Gutes tun für diesen Geistesstrom, aber sie sind ein bisschen verbissen. Dieses Verbissene zu lockern, ohne dass mir das Etui runterfällt, das geht doch. Ich kann dieses Etui ganz locker halten, zwischen zwei Fingern. Es braucht keine große Anstrengung, aber die notwendige braucht es.

So braucht es, um eine Situation zu verändern, die nicht gut ist, einen Einsatz, ein Engagement. Und ich kann das auch hochstufen, wenn entspannter, lockerer Einsatz nicht gehört wird, dann könnte ich auch mal laut werden, aber innerlich dürfte der Geist weiterhin entspannt bleiben. Das ist der Unterschied zum echten Ärger.

Wenn wir von einer heftigen Buddha-Aktivität sprechen, ist die äußerlich furchterregend, aber innerlich sind die völlig im Mitgefühl und in völliger Offenheit und haben keine Mühe, im Moment, wo die Wirkung erreicht ist, sofort wieder aus der äußeren Manifestation draußen zu sein. Also immer nur so viel Anstrengung, wie es braucht.

Das lernen wir als Meditierende. Als Meditierende lernen wir zu unterscheiden, was ist der Tonus, die Anstrengung, die es braucht, zum Beispiel, um gerade zu sitzen, und was ist überflüssig. Ich muss nicht die Schultern dabei hochgezogen haben. Es geht tatsächlich so. Ich muss nicht mit einer Anspannung im Nacken meditieren, weil ich besonders konzentriert sein will. Nein, der Geist sammelt sich sogar von selbst. Wow. So geht es mit allem im Leben. Beziehungen können genährt werden, ohne dass wir ins festhaltende, besitzergreifende Muster einer eifersüchtigen Partnerschaft hineinkommen. Es geht, wir müssen nur herausfinden, wie.

Auf die eigene Resonanz zu achten, also wie reagiert unser Organismus auf die Art und Haltung, mit der ich unterwegs bin, auf das, was so emotional in mir los ist, das ist deswegen ein vieljähriges

Lernen, zu unterscheiden, was ist nötig, was ist unnötig, was macht Sinn, was ist zielführend und was nicht. Das kann uns niemand abnehmen. So lernen wir, was heilsam und was nicht heilsam ist.

Jetzt gibt es noch eine zusätzliche Differenzierung. Und zwar, was für den einen heilsam ist, muss für den anderen nicht unbedingt auch heilsam sein. Wir können unsere Maßstäbe für uns weiterentwickeln, aber wir können das nicht einfach auf andere übertragen.

Um es mal mit einem banalen Beispiel zu sagen: Jemand hat seit der Kindheit gelernt, die Wut zu verschlucken, war tabu, war nicht erlaubt, wurde immer extrem hart beantwortet, entweder durch Missachtung oder durch Strafen, sobald eine Äußerung von etwas Wut, Ärger oder so gezeigt wurde. Diese Person hat gelernt, es nicht zu zeigen. Wenn die jetzt in einer Beziehung wütend wird, dann ist das mit all unserem psychologischen Verständnis heilsam. Eine andere Person, die immer wütend ist, die ihre Wut ganz leicht zeigt und immer in übertriebenen Wutreaktionen ihre Umwelt kontrolliert, wenn die mal lernt zu schweigen und es zu halten, dann ist das heilsam. Beide werden sich weiterentwickeln, ist klar. Beide werden sich so weit entwickeln, dass sie wissen, wann was gut tut, aber tatsächlich ist es nicht auf die Emotion gedruckt, dass die irgendwie per se nicht heilsam ist. Nee, müssen wir mal gucken, wir müssen immer hinschauen.

Es findet eine innere Entwicklung statt. Es gibt unter Umständen Geisteszustände, die ich früher als heilsam, auch als total hilfreich erlebt habe. Jetzt gehen meine Assoziationsketten gerade in Richtung von konzentrativen, meditativen Zuständen, also Zuständen von meditativer Sammlung, die ich früher kannte und wo ich mit einer kleinen Willensanstrengung in tiefe Sammlung gekommen bin. Heute erlebe ich diese Art zu meditieren für mich als nicht heilsam, damals war sie heilsam. Im Unterschied zu all den anderen angespannten Zuständen, in denen ich sonst unterwegs war, war das deutlich weniger.

Es geht also bis hin in die subtilsten Bereiche. Das, was mal heilsam war, ist im Vergleich zu allem anderen heilsam, was dieser Geistesstrom erlebt, aber muss nicht für immer heilsam sein. Das macht es noch ein bisschen differenzierter. Es ist wichtig, das mitzubekommen, wenn ihr solchen Listen begegnet, wo das nicht ausdifferenziert ist. Die geben eine Richtung vor, die zeigen uns, in welche Richtung es gehen könnte, worauf wir achten können.

Heilsame Geistesfaktoren gibt es dreizehn, dann gibt es die sechs grundlegenden, die primären, nicht heilsamen Geistesfaktoren und die zwanzig sekundären nicht heilsamen Geistesfaktoren - das sind Andeutungen, damit wir mal beginnen, derer überhaupt gewahrt zu werden, dass die in uns aktiv sind, dass sie uns gerade bestimmen. Dann suchen wir nach den entspannteren Varianten. Wir suchen danach, wie unsere Bedürfnisse und Ängste gehört werden können auf eine entspanntere Art und Weise. Das ist die Reise ins Heilsame.

Entspricht das eurer Lebenserfahrung, was ich jetzt gerade so beschreibe? Da bin ich aber froh, dass ich so viele Nicken sehe. Traut sich jemand zu schütteln?

Meditation

Wenn ihr jetzt zum Beispiel eine Erleichterung verspürt dadurch, dass es stiller wird, ist dieses Anzeichen von Erleichterung, von etwas gelösterem Sein, erstmal in sich so ein Hinweis: Ah, es ist jetzt gerade heilsam, nichts zu tun. Und obwohl es vielleicht heilsam war, dem Vortrag, den Erklärungen zuzuhören, könnte es jetzt heilsam sein, sich nicht mehr damit zu befassen.

Samādhi, tiefe meditative Sammlung, wird definiert als ein unabgelenktes Verweilen im Heilsamen.

Dieses Heilsame zeigt sich zunehmend durch immer tiefere Entspannung. Je gelöster wir sind, im Zulassen und Fließen-Lassen, im einfachen Sein, desto mehr offenbart sich das Heilsame, was ohnehin schon unsere Grundnatur ist. - Vielen, vielen Dank.

Die Referenz für mich, was die heilsamen und nicht heilsamen Geisteszustände angeht, ist das Buch "Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita", das Heiko in mühsamer Kleinarbeit über Jahre hinweg

übersetzt und mit wunderbaren Fußnoten versehen hat. Hier gibt es elf heilsame Geistesfaktoren, sechs primäre emotionale Verblendungen, dann zwanzig verwandte oder sekundäre emotionale Verblendungen. Das kann ich euch sehr ans Herz legen, aber nur für die, die gerne studieren. Wenn ihr es schafft, diesen trockenen Text zu einem Praliné werden zu lassen, dann ist dieser Text extrem erhellend.

III. Die fünf oder sechs primären emotionalen Belastungen

Tag 3, Montagvormittag, 20.4.2026

Meditation

Wir nutzen die Stille, um ganz bewusst mal ein- und auszuatmen, den Körper zu spüren, wie er sich jetzt hier auf dem Sitz gerade eingefunden hat.

Wir spüren uns im Umfeld, im Miteinander, diese feine Resonanz. Selbst ohne einander anzuschauen, spüren wir ja die Präsenz.

Und wir spüren vielleicht die Nachwirkungen von dem, was wir heute Morgen schon erlebt haben.

Vielleicht bemerken wir auch, wie sich all die Geistesbewegungen, die noch mit dem Vorherigen beschäftigt sind, von selbst auflösen.

Vermutlich bemerken wir auch, dass die Jetzt-Erfahrung gar keine Kommentare braucht, dass wir einfach so erleben können. Tatsächlich ist es dieses Einfach-So, das besonders genussvoll ist, so einfach da sein zu können, ohne Aufgaben.

Falls wir wirklich jetzt gerade entspannt sind, gelöst, würden wir das wohl einen heilsamen Geisteszustand nennen. Und obwohl dieses allgemeine Wort heilsam zutreffend ist, ist es doch wirklich sehr allgemein, denn wie jetzt gerade dieses Sein für mich persönlich in dieser Stunde heilsam ist, das ist jedes Mal ein wenig anders.

Spüren wir doch mal hin, welche Aspekte unseres jetzigen Erlebens wir als heilsam empfinden. Das, was wir heilsam nennen, ist genauso wenig fassbar wie alles andere, es ist auch leer von einem Wesenskern. Also das Heilsame, egal wie viel wir darüber sprechen, ist kein Ding, sondern immer nur eine Qualität des Seins, eine Eigenschaft.

Fühlt mal hin, ob es möglich ist, dieses Genussvolle, Angenehme, Wohltuende zu spüren und zugleich die nicht fassbare Natur dieser wohltuenden Erfahrung mitzubekommen.

Das passt ja wunderbar, dass jetzt gerade ein Düsenjäger drüber fliegt, auch da die nicht fassbare Natur dieser Hörempfindung.

Worum es mir vor allen Dingen geht, ist, dass wir sehr deutlich erleben, also ganz deutlich, ganz wach mitbekommen, wie wir uns gerade fühlen und in dieser Deutlichkeit zugleich spüren, wie es sich wandelt, wie es dynamisch und nicht fassbar ist. Das heißt, wenn wir versuchen würden, es festzuhalten, keine Chance.

Jeder weise Mensch erkennt, dass die einzige Möglichkeit, in dieser angenehmen Erfahrung glücklich zu sein, darin besteht, sie nicht festhalten zu wollen, sondern sich der fließenden Natur dieser Erfahrung zu öffnen. Es geht darum, wenn so emotionale Düsenjäger im Bewusstsein auftauchen, sie einfach durchrauschen zu lassen, ohne dagegen zu kämpfen.

Vielen, vielen Dank erstmal.

Meditation - Die elf heilsamen Geistesfaktoren

Bleibt noch in dieser Erfahrung, ich möchte euch nämlich mit der Liste der heilsamen Geistesfaktoren vertraut machen, und ihr könnt mal checken, ob die jetzt gerade in euch als eine mögliche Beschreibung eures Erlebens aktiv sind, ob das zu finden ist. Ich benutze dabei das Buch von Mipham Rinpoche "Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita".

In diesem entspannten Sein könnt ihr eine Spur von **Vertrauen** entdecken. Vertrauen ins Sosein, vielleicht Vertrauen in die Unterweisungen, vielleicht Vertrauen, dass sich alles von selbst auflöst.

Könnt ihr in diesem jetzigen Erleben, was so unspektakulär ist, den Faktor der **Gewissenhaftigkeit** bemerken, auch Sorgfalt genannt? Das bedeutet, dass ihr in euch wahrnehmt, dass ihr ziemlich weise seid, also auf eine weise Art merkt, ach, jetzt nicht ins Greifen kommen, nicht ins Ablehnen gehen. So eine feine Form der Selbstfürsorge. Eine Sorgfalt, die dazu beiträgt, dass wir entspannt bleiben und uns weiterhin öffnen, obwohl wir jetzt gerade üben.

Vielleicht nehmt ihr auch den dritten Faktor wahr, der wird **Flexibilität** genannt. Das ist eine Geschmeidigkeit. Merkt ihr, dass ihr vielleicht recht geschmeidig seid, was diese Worte angeht, diese Klänge, das Verstehen oder Nicht-Verstehen dessen, was gesagt wird? Dass ihr also euch recht geschmeidig anpassen könnt an die Situation, dass es gerade gar nicht blockiert.

Eine andere Weise, diesen wenig spektakulären Geisteszustand zu beschreiben, wäre zu sagen, es fühlt sich gleichmütig an. **Gleichmut** wäre der nächste Faktor.

Die beiden nächsten Faktoren sind eher aktiv in uns, wenn wir im Handeln sind, im Sprechen. Das sind Selbstrespekt und Rücksichtnahme. **Selbstrespekt** ist, dass ich aus Respekt von mir selbst, aus einem inneren Gefühl von Würde heraus etwas unterlasse, was mir oder anderen schaden würde. Das ist zwar jetzt auch der Fall, aber wahrscheinlich so richtig spürbar ist es gerade nicht. Das ist mehr so ein Faktor, wo man sagt, obwohl mich niemand sieht und niemand beobachtet, nehme ich nicht das Portemonnaie von meinem Vordermann weg, so, diese Art. Ein ethisches Verhalten aus einem Respekt, aus einem Verbundensein mit dem eigenen, inneren, ethischen Gefühl.

Aber der Faktor der **Rücksichtnahme** auf andere kann schon aktiv sein. Dass ich in der Art, wie ich sitze, wie ich mich bewege, Rücksicht nehme, niemandem zu schaden, niemanden zu stören.

Wenn wir so entspannt sind, so offen, so gelöst, dann ist vermutlich kein Begehren zu finden. Wir sind gerade nicht im Wollen, im Habenwollen. Das ist der nächste heilsame Geistesfaktor, das **Nichtbegehren**. Wenn keine Begierde, kein Wollen da ist, ist das überhaupt nicht spektakulär. Dieses Nichtwollen, Nichtbegehren ist die Grundlage für ganz viele mögliche andere heilsame Geisteszustände, für Dankbarkeit, für Güte, Liebe.

Ebenso würden wir sagen, dass jetzt gerade kein Ablehnen, keine Wut, kein Hass aktiv in uns sind. Das nennt man den heilsamen Geisteszustand des **Nichthassens**. Es ist die Abwesenheit von jeglicher Form des Ablehnens und fällt nur dadurch auf, dass wir so ruhig sind und selbst auftauchende Gedanken, Klänge und Körperempfindungen nicht mit Ablehnung beantworten.

Wenn wir jetzt wirklich offenen Geistes werden, könnte man auch von **Nichtverwirrtsein** sprechen, Freisein von Verblendung, Freisein von Unwissenheit. Dadurch, dass wir so entspannt und gelöst sind, ist das Maß unseres Verwirrtseins deutlich geringer, als wenn wir aufgewühlt sind. Hier wird zum Beispiel nicht von Wissen oder Weisheit gesprochen, sondern einfach von nicht verwirrt, womit indirekt ausgedrückt wird, dass alle Aspekte des Verstehens, des Durchschauens, Erkennens, aktiv sind, einfach, weil keine verwirrenden Schleier aktiv sind.

Etwas, was auch eine mögliche Beschreibung wäre, ist, dass wir völlig gewaltlos unterwegs sind. **Gewaltlosigkeit** ist der nächste Faktor. Das hat natürlich sehr viel mehr mit unserem aktiven Denken, Sprechen und Handeln zu tun und ist die Basis für alle Formen des Wohlwollens, der Fürsorge, der warmen Gefühle, für alle Formen, sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen. Gewaltlos bedeutet auch, nicht zu manipulieren.

Der letzte, elfte heilsame Geistesfaktor heißt **freudige Ausdauer** oder Energie. Den möchte ich euch noch spürbarer machen. Ich lasse euch erstmal ein wenig Zeit, wieder in die Stille einzutreten und nochmal zu spüren, wie gut das tut, keine Aufgaben zu haben. Einfach nur zu sein. ---

Diese Energie, von der hier gesprochen wird, sich freudvoll für das Heilsame einzusetzen, habt ihr gerade genutzt, um aus dem Zuhörenden, Lernenden, Beobachtenden wieder in etwas noch Heilsameres hineinzufinden. Vielleicht habt ihr mal tiefer durchgeatmet. Vielleicht habt ihr eure Körperhaltung angepasst. Vielleicht kamen irgendwelche ablenkenden Gedanken, die habt gesagt,

jetzt nicht, später. Freudvolle Ausdauer sorgt dafür, dass sich unser Geist immer wieder dem Heilsamen zuwendet. Diese freudvolle Energie stabilisiert all die anderen zehn Faktoren.

Die heilsamen Geistesfaktoren in der Aktivität

Jetzt vollziehen wir einen kleinen Übergang in eine etwas aktivere Präsenz. Achtet mal darauf, wie jetzt auch in diesem Übergang Qualitäten aktiv sind, weiterhin im Annehmen, nicht ablehnend zu bleiben, frei von Wollen, wie sich so eine Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit darum kümmert, auch jetzt, wenn der Blick durch den Saal schweift, offen und entspannt zu bleiben. Wenn ihr jetzt zum Beispiel mal Menschen auf dem Bildschirm anschaut oder hier im Raum und dabei darauf achtet, dass das Herz offen bleibt, nicht begehren, nicht ablehnen.

Wenn ihr jetzt daran denken würdet, oh, da war doch eine schwierige Situation, die ich mit der einen Person erlebt habe, wie kann ich denn die auf eine gute Art ansprechen? Da gibt es etwas zu regeln. Dann käme als erstes diese Gewaltlosigkeit als Basis, nicht nur GFK, gewaltfreie Kommunikation, sondern auch gewaltfreies Denken. Ich würde vielleicht anfangen mit einer Tonglen-Praxis mit mir selber, mich selbst öffnen für den anderen und würde so den Boden schaffen in diesen heilsamen Geistesfaktoren.

All diese Faktoren gehen mit uns in die Aktivität. Jetzt sind wir in der Aktivität, auch wenn wir jetzt den Körper ein bisschen strecken und bewegen, die Faktoren sind weiterhin aktiv, die hören nicht auf. Zum Beispiel diese Flexibilität, diese Geschmeidigkeit des Geistes, wie ihr mitgeht zum Beispiel, geschmeidig die ruhige Präsenz hinter euch lasst und euch geschmeidig in etwas Aktiveres hineinbegebt. Es ist nicht so sehr die Geschmeidigkeit des Körpers, es ist die Geschmeidigkeit, die Übergänge zu vollziehen zwischen aktiveren und ruhigeren Geisteszuständen, zwischen Herausforderungen und Entspannung.

Diese heilsamen Geistesfaktoren sind aus der Beschreibung des Erlebens von Erwachten entstanden. Man hat die Arhats beschrieben, wie die sind, und das ist ziemlich unspektakulär. Deswegen gehören da Faktoren wie Nichtbegehren, Nichthassen, Nichtverwirrtsein hinzu. Gleichmut, gewaltlos, klar, freudige Ausdauer, natürlicherweise vorhanden, immer eine Energie fürs Heilsame.

Diese Beschreibung ist so universell, dass sie sowohl für die Samādhi-Zustände des freien Geistes zutrifft wie auch für die ganz aktiven, interaktiven, kommunikativen Situationen, wo ganz viel los ist. Also es beschreibt den Geisteszustand, mit dem jemand, der gerade dabei ist zu gehen, sieht, ups, da ist doch eine Schnecke auf dem Weg, und schnell den Fuß woanders hinsetzt. Oder beim Radfahren, wie bei mir heute, da war eine Schnecke, schnell eine Kurve gemacht. Die sind aktiv mitten im aktiven Sein.

Natürlich sind das jetzt einfache Beispiele, aber es gibt jede Menge Herausforderungen, wo wir, ohne dass es jemand merkt, andere übers Ohr hauen könnten, wo wir unseren eigenen Vorteil haben können. Wir sind unserem eigenen inneren Sosein verpflichtet oder wir fühlen uns dem eigenen, wachen, offenen Herzen so verbunden, dass wir, selbst wenn niemand zuschaut, keine Handlung ausführen, die dem nicht entspricht. Machen wir einfach nicht, ist uns zu wichtig.

Das sind diese Faktoren, die da alle beschrieben wurden, alles unspektakuläre Faktoren. Wir können sicher gehen, wenn die aktiv sind in uns, dass wir ein wunderbares, glückliches Leben führen.

Jetzt kommen andere Faktoren rein. Der karmische Wind bläst, da war doch sowas mit Wellen und Winden und Strömungen. Die emotionalen Düsenjäger kommen reingesaugt, ziemlich ungefragt. Wir kriegen gar nicht richtig mit, wie weit wir dafür verantwortlich sind, dass unsere emotionalen Düsenjäger sich in uns bemerkbar machen, weil Reaktion, Aktion, Reaktion, das geht alles so

schnell. Damit wollen wir uns gleich beschäftigen.

Jetzt war mir sehr wichtig, uns erstmal schön im Heilsamen zu verorten, dass wir ein Gefühl dafür kriegen, wie einfach das ist. Das ist so einfach. Deswegen sagen alle, die sowas unterrichten wie das jetzt hier, entspannen. Das ist ja klar, wenn wir entspannen, kommen wir in dieses gelöste Sein, kommen wir natürlicherweise in diese heilsamen Bereiche hinein, weil wir nicht mehr Absichten verfolgen, in unserem Hamsterrad unterwegs sind und nicht mehr im Kampf mit der Welt sind.

Der Grund dafür liegt darin, dass diese heilsamen Geistesfaktoren Ausdruck der Natur unseres Geistes sind. Deswegen zeigen die sich, wenn wir entspannen. Die brauchen wir nicht zu erzeugen. So ist Mensch, wenn Mensch entspannt. Wenn wir uns öffnen, wenn wir frei sind, ist das alles natürlicherweise vorhanden, und wenn wir im Greifen sind, dann verschwinden sie. Einige sind vielleicht noch aktiver, andere weniger.

Die sind so miteinander verknüpft, die haben alle miteinander zu tun. Das sind keine isolierten Faktoren. Das sind Eigenschaften des freien oder gelösten Seins, und die sind alle miteinander verbunden. Man kann nicht sagen, ich habe da einen Geistesfaktor und die anderen sind irgendwie gerade nicht anwesend. Du kannst nicht zum Beispiel gleichmütig sein, ohne gleichzeitig auch nicht zu begehren und nicht zu hassen, das geht gar nicht. Wenn ihr euch damit befasst, könnt ihr mehr und mehr ein Gefühl dafür entwickeln, wie die alle miteinander verbunden sind und wie die freudige Ausdauer, diese Energie der Freude am Heilsamen, alles nährt. Das ist so das große Pāramitā, das im Zentrum steht.

Wenn mir von euch so schwierige Fragen gestellt werden in den Einzelgesprächen, dann ist ja eine meiner größten Aufgaben mit euch, herauszufinden, wo steckt die Freude? Wo habt ihr Zugang zu dieser freudigen Energie und könnt dadurch vermehrt Motivation freisetzen, das wirklich zu leben, was euch gut tut. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Eigentlich mache ich das vorwiegend mit euch.

Die primären nicht heilsamen Geistesfaktoren, die sechs Wurzel-Kleśas

Wir machen weiter mit den Grundemotionen, also mit den primären nicht heilsamen Geistesfaktoren, Wurzel-Kleśas, Mūla-Kleśas genannt. Das ist ja das Hauptthema, damit zurechtzukommen. Diese sechs Wurzel-Kleśas wuchern in alle möglichen anderen engmachenden Geisteszustände, Herzenszustände. Die verbinden sich miteinander.

So ist zum Beispiel ursprünglich Eifersucht nicht Teil dieser Liste, weil Eifersucht eine gemischte Emotion ist. Sie verbindet sich aus Ärger, Wut, Hassen und Begehren, Habenwollen, und dann kommt noch verletzter Stolz. Also es ist eine offenkundig gemischte Emotion, wobei es gar keine Emotion gibt, die nicht gemischt wäre. Es gibt keine Reinform von irgendetwas. Versuch mal einen Ärger zu finden ohne Stolz. Sehr schwer. Oder irgendeine der anderen Emotionen ohne Unwissenheit. Geht auch nicht. Nur um das klar zu machen. Wir sprechen über Dinge, als ob wir sie abgrenzen könnten, tatsächlich sind es fließende Übergänge. Wann schlägt Begehren, Anhaften in Abneigung um? Kriegt ihr den Punkt in euren Partnerschaften mit? Das geht hin und her, hin und her. Es braucht nur eine Kleinigkeit, irgendwann ist es dann so deutlich.

Die sechs Wurzel-Kleśas, diese sechs primären, belastenden Emotionen, werden klassischerweise so aufgezählt:

1) Es beginnt mit **Unwissenheit, also mangelndem Gewahrsein**. Das bedeutet, es einfach nicht zu blicken. Wir sehen nicht, wie diese Geisteshaltung, diese Art zu denken, zu sprechen und zu handeln, jene Folgen hat. Wir sehen die Zusammenhänge nicht. Wir wundern uns immer, warum es uns so und so geht und sehen nicht, wie stark wir gestaltend aktuell und in der Vergangenheit dazu beitragen. Das ist eine Form von gravierender Unwissenheit, die Zusammenhänge nicht zu sehen.

Eine andere Form von Nicht-Sehen, Nicht-Mitkriegen, wie es ist, ist, dass wir alles für so dinghaft halten. Wir haben zum Beispiel eine gängige Verdinglichung, als hätten Emotionen einen Einfluss über mich. Da hat mich der Ärger aber sowas von gepackt, dass ich gar nicht anders konnte als... So

ist das Gefühl, die sind außerhalb von mir, die machen was mit mir. Die Angst packt mich... Wir haben unseren Emotionen gegenüber eine Haltung von Fremdbeeinflussung, als ob die eigenständige Wesenheiten wären. Wir blicken es nicht, dass sie in dem Moment zusammenfallen, sich völlig auflösen, wenn wir sie nicht weiter nähren, wenn sie nicht weiter von inneren Mustern erzeugt werden. Das sind dynamische Phänomene, das sind keine Dinge. Das ist mit Unwissenheit gemeint. Das ist die Unwissenheit im Hinblick auf die tatsächliche Natur der Geistesbewegungen.

Das sind klassisch die beiden grundlegenden Formen des Nichtwissens, Nichterkennens: Das nicht Gewahrsein in Hinblick auf das bedingte Entstehen und die wahre Natur dessen, was da entsteht.

2 und 3) Das nächste Paar ist total leicht, das kriegen wir sehr leicht mit. Das sind **Begierde und Ärger**, kann man auch übersetzen als Anhaften und Ablehnen. Gemeint sind ein Festhalten-Wollen von etwas, was ich haben will und ein Wegstoßen von etwas, was mir nicht angenehm ist, was ich nicht haben will.

Die tauchen im Doppelpack auf. Wenn ich Ruhe haben will, bin ich in der ärgerlichen Ablehnung von Lärm. Wenn ich allein sein will, bin ich in der ärgerlichen Ablehnung von Gesellschaft. Wenn ich in Gesellschaft sein will, wird mir das Alleinsein zur Einsamkeit und ich vermeide das. Alle Formen des Vermeiden-Wollens sind Ausdruck dieses Nicht-Habenwollens. Das sind feinere, subtilere Formen des Ablehnens. Die kommen immer zusammen, die kriegt man gar nicht einzeln.

Wenn ich bewusst wahrnehme, oh, ich hätte so Lust auf ein klares, helles Bier, habe ich gleichzeitig, ohne dass mir das bewusst ist, keine Lust auf Kakao, heiß, warm, süß, ist anders. Erst wenn mir jemand statt eines Bieres einen heißen Kakao bringt, merke ich meinen Ärger. Der ist nicht so bewusst. Wenn ich auf einen bestimmten Typ Mann, Typ Frau stehe, merke ich vielleicht meine Begierde, aber ich merke nicht, wie viele andere ich ablehne. Das kriege ich nicht mit, das ist dann nicht so aktiv. Das kommt erst zum Vorschein, wenn es herausgefordert wird.

In der Mahāmudrā-Terminologie nennen wir diese Faktoren, die wir sonst Begierde und Ärger nennen, Hoffnung und Furcht. Das ist eine andere Sichtweise desselben. Ich erhoffe mir von dem, was ich begehre, dass es mich glücklich macht, und ich befürchte, dass etwas anderes daherkommt, was mich unglücklich macht, was mir nicht diese Befriedigung gibt. Das könnt ihr euch mal als Alternativen danebenstellen.

Dann gibt es drei Faktoren, Stolz, Zweifel und Sichtweisen, die eigentlich wieder eine direkte Verlängerung von Unwissenheit sind.

4) **Stolz** ist im Grunde genommen ein mangelndes Gewahrsein in Bezug auf die Natur von uns selbst, wer wir eigentlich sind. Wie ist das mit diesem Geistesstrom? Stolz ist das Verdinglichen des Ichgefühls zu einem permanenten Ich: Ich gehe durch dieses Leben, und ich möchte und ich will nicht. Stolz hat natürlich auch seine Korrespondenz in mangelndem Selbstbewusstsein, dieses mangelnde Gefühl von Selbstvertrauen, mangelndes Selbstwertgefühl, die ganzen Selbstzweifel, wo wir uns so unsicher fühlen, aber es ist einfach dieses Ringen darum, jemand zu sein, auch in den Augen der anderen. Aber man kann auch für sich selbst stolz sein, man braucht gar nicht unbedingt ein Publikum, um stolz zu sein. Es reicht dieses Gefühl innerlich.

Stolz hat etwas Besonderes im Kontext dieser grundlegenden Emotionen, Stolz fühlt sich anfänglich nicht unangenehm an. Es fühlt sich nicht so belastend und einengend an. Stolz kann ein Gefühl von Stärke geben, sehr angenehm, von Ausweitung, von Sicherheit. Dass es uns eng macht, merken wir erst, wenn wir kritisiert werden, wenn jemand nicht unserer Meinung ist, wenn jemand uns nicht so sieht, wie wir uns selbst sehen, wenn wir jemandem völlig egal sind, und, und, und. Auch da wieder, das Vorhandensein von so einem engen Geisteszustand ist gar nicht immer spürbar, die grundlegende Unwissenheit kriegen wir gar nicht mit. Das ist so drin in unserem System.

Manche dieser Emotionen wie zum Beispiel Unwissenheit und Stolz kriegen wir erst mit, wenn die korrespondierenden Ängste bemerkbar werden. Angst spüren wir: Die Angst, nicht respektiert zu werden. Die Angst, kritisiert zu werden. Die Angst, nicht geliebt zu werden. Oder was die Unwissenheit angeht, die Angst, zu sterben, die Angst, zu leben. Grundlegende Ängste. Die Angst vor dem Unbekannten, vor dem Ungewissen, vor dem Neuen, weil wir nicht vertraut sind mit der

Dynamik des Seins, sondern an etwas Stabilem festhalten wollen.

Da sind sich Stolz und Unwissenheit sehr ähnlich. Stolz ist das Bemühen um Stabilität inmitten dieses dynamischen Seins. Stolz kann die Form annehmen von jemandem, der sich immer beklagt und immer beschäftigt ist. Gar nicht Stolz im Sinne von arrogant, hochmütig, sondern einfach nur immer mit sich selbst beschäftigt. Kein Raum für andere. Die Wahrnehmung des Umfeldes ist extrem reduziert.

Das gilt leider auch für eine depressive Verstimmung. Die Wahrnehmung der Mitmenschen ist extrem reduziert. Menschen in einer depressiven Stimmung würden nie darauf kommen, dass das ein Stolz-Problem ist, also ein Problem mangelnden Gewährseins, der Unwissenheit. Die denken, das befällt sie.

Das sind sehr grundlegende Themen, mit denen wir uns befassen werden. Wir können natürlich längst nicht auf eine dieser Emotionen wirklich im Detail eingehen, dafür ist die Woche zu kurz. Wir legen die Grundlagen des Verständnisses, und das beschäftigt uns dann den Rest des Lebens. Ihr lacht so. Das war jetzt gar nicht mal als Witz gedacht, das war eine traurige Feststellung.

5) Wir haben dann noch zwei Faktoren, Zweifel und Sichtweisen, Meinungen. Erstmal zu den Zweifeln. Bei dem Faktor **Zweifel** geht es nicht um diesen gesunden, konstruktiven Zweifel, Dinge zu hinterfragen, was in seiner gesunden Form Neugier und Interesse ausdrückt. Man muss ja nachfragen und auch ruhig mal anzweifeln, was gesagt wird, wunderbar.

Es geht um eine schwankende Aktivität des Geistes, immer vor- und zurückzuspringen und nie klar zu werden über das, was ich eigentlich in diesem Leben zum Beispiel anstrebe oder was mit den vier edlen Wahrheiten gemeint ist. Immer wieder in Frage zu stellen: Habe ich das erlebt, habe ich das nicht erlebt? Ist das wirklich Leid, ist das kein Leid? Gibt es Befreiung, gibt es keine Befreiung? Haben die Recht, haben die nicht Recht? Wir sprechen von einem neurotischen Zweifel, von einer Schwierigkeit, seinem Leben eine Ausrichtung zu geben. Dieser Zweifel ist so wie jemand in einem Boot, der am Steuerruder sitzt und ständig die Richtung ändert, mal so, mal so. Der kommt nirgendwo hin.

Gesunder Zweifel ist, etwas zu hinterfragen, dann alles zu tun, um diese Fragen zu klären, im Zusammenhang mit anderen, aber vor allen Dingen geht es im Dharma darum, durch die eigene Erfahrung zu klären und dank der gemachten Erfahrung zu sagen, ja, das ist wirklich so. Alle Geisteszustände lösen sich von selbst auf. Das habe ich erfahren, erfahren und nochmal erfahren, und das gilt sogar für die Angst. Und dann zu merken, okay, darauf kann ich aufbauen. Ich habe erfahren, wenn ich, also dieser Geistesstrom wieder anfängt, bestimmte Szenarien zu nähren und über zu betonen, dass die sofort wieder anspringen, dass die wieder genährt sind.

Das heißt, ich entwickle eine Gewissheit darüber, wie stark die eigene Beteiligung am emotionalen Geschehen ist, und ich baue darauf auf. Von jetzt an, wenn Angst auftaucht oder ich mich wieder in irgendwelche psychischen Zuständen verstricke, weiß ich, und darauf baue ich auf, okay, das ist selbstgemacht und das wird sich auflösen. Ich habe zwei Gewissheiten, und da schießt mir jetzt nicht wieder der Zweifel rein und sagt, weiß ich nicht. Ich habe es hundertmal erlebt, ich weiß es.

Es gibt sogar in philosophischen Diskussionen Menschen, die den Zweifel zum Ideal erheben. Das sind die Skeptiker, die zutiefst die Überzeugung vertreten, man kann überhaupt keine Gewissheit entwickeln. Wir werden nie wissen können. Die alles immer wieder hinterfragen, die eine Freude daran haben, sich selbst und andere immer wieder zu hinterfragen mit der Überzeugung, nie zu einer Gewissheit kommen zu können.

Dabei ist Erwachen, dieses Freisein, von dem wir sprechen, tatsächlich eine Form von Gewissheit, aus der Erfahrung geboren. Aus der Erfahrung geboren ist das Vertrauen. Es ist nicht ein Vertrauen in etwas, was noch zu kommen hat, sondern ein Wissen darum, eine Gewissheit in das, wie es ist.

6) Jetzt kommt der nächste Punkt, der wird richtig wichtig, das mit der **Sichtweise**. Es ist keine Gewissheit in eine philosophische Sicht. Der Zweifel, der sich klärt, ist nicht, dass wir immer gläubiger werden und immer weniger Zweifel da sein darf, wir werden gläubige Buddhisten, so ist

es und nicht anders. Das wäre eigentlich nur Unwissenheit, die dann bestimmte Standpunkte, bestimmte Sichtweisen für sich in der Ich-Identifikation annimmt. Ich bin jemand, der das glaubt. Ich glaube an Wiedergeburt. Ich bin halt Buddhist. Keinerlei persönliche Erfahrung, die das unterstützt, nur Vertrauen in andere. Das darf man nicht als Gewissheit verkaufen. Das ist unredlich.

So gibt es einen sechsten Faktor, der ebenfalls das Erwachen unmöglich macht. Die Wurzel-Kleśas heißen so, weil sie es an der Wurzel unmöglich machen, das Erwachen zu verwirklichen. Solange Unwissenheit nicht aufgelöst ist, solange Begierde nicht aufgelöst ist, solange Wut nicht aufgelöst ist, solange Stolz nicht aufgelöst ist, solange die Zweifel aktiv sind, was die vier grundlegenden Wahrheiten angeht und solange noch Meinungen vertreten werden, solange Sichtweisen zum Abstützen der eigenen Identität dienen - kein Erwachen. Geht nicht.

Bei dem sechsten Punkt machen viele Übersetzer einen ziemlichen Trick, eigentlich eine Fehlübersetzung. Wie viele Texte habe ich schon gesehen, wo das Wort *Drṣṭi*, was Sicht heißt, einfach mit falsche Sicht übersetzt wurde. Dabei ist verkehrte Sicht nur ein Unterpunkt von Sicht. Der Buddha hat nicht über verkehrte Sicht gesprochen, sondern überhaupt über das Festhalten an Standpunkten, an Sichtweisen, sich identifizieren mit einer Sicht, einem Standpunkt, einer Meinung, und wenn es die beste buddhistische Meinung ist, die man so haben kann.

Nāgārjuna ist dem richtig toll nachgegangen. Nāgārjuna wird historisch im zweiten Jahrhundert nach Christus angesiedelt. Den gab es tatsächlich. Er hat das aufgegriffen, was der Buddha schon vor zweieinhalbtausend Jahren, also fünfhundert Jahre vorher gelehrt hat, dass Befreiung bedeutet, jegliches Festhalten an Sichtweisen hinter sich gelassen zu haben. Da ist für mich dieser Buddha-Dharma einzigartig in der Welt als ein Weg der Befreiung, der alle zwischendurch angebotenen Sichtweisen, die ein bisschen hilfreicher sind als die vorhergehenden, schlussendlich hinter sich lässt. Da war Nāgārjuna der große Meister.

Es fanden immer so Debatten statt, das war eine Sitte in Indien, dass verschiedene Vertreter von Sichtweisen miteinander debattierten. Seine Spezialität war, jede Sicht, die sein Gegenüber vertrat, ad absurdum zu führen, weil Sichtweisen nicht der Natur des Seins angemessen sind. Standpunkte, weder existent noch nicht existent und so weiter, das ist etwas ganz Wichtiges. Der Buddha hat gelehrt und aufgezeigt, dass jedes Festhalten an Sichtweisen hinderlich ist, um ganz aufgehen zu können in der Natur des Seins. Es ist immer ein Ich, ein Selbst, das sich identifiziert mit einer Sicht.

Der Gleichmut, von dem wir sprechen, ist auch ein Gleichmut, ein Wohlwollen, was innerlich da ist, wenn wir mit Sichtweisen konfrontiert werden, die offenkundig nicht stimmen, die auch nicht in Übereinstimmung mit der Realität sind. Man geht da nicht plötzlich auf die Barrikaden und muss jetzt die Buddhisten vertreten. Überhaupt nicht nötig. Wir brauchen nur hinzuweisen darauf, wo vielleicht die irrigen Annahmen sind.

Mir ist das so wichtig, weil in den Ursprüngen dessen, was der Buddha im Laufe von Tausenden von Reden mit seinen Menschen geteilt hat, schon das Nicht-Sektiererische angelegt ist. Er hat keine Philosophie begründet, er hat keine Religion begründet, kein Glaubenssystem. Er hat einen Weg der Befreiung durch Erforschen aufgezeigt, wo wir jenseits des Bedürfnisses finden, überhaupt einen Standpunkt zu haben. Dieser Geistesstrom ist so vertraut mit dem Sein, dass in diesem Sein kein Standpunkt mehr eingenommen werden muss. Das Bedürfnis nach Definitionen hat sich aufgelöst. Das Bedürfnis nach Standpunkten hat sich aufgelöst, nicht nur die Standpunkte.

Wir sind nicht einfach ein Agnostiker, der sagt, glaube an nichts, es gibt keine Standpunkte. Das ist nämlich ein Standpunkt. Agnostiker zu sein ist ein Standpunkt, an dem ich festhalte. Es ist offenkundig, wie es ist, und es ist offenkundig, dass das, wie es ist, nicht fassbar ist.

Alle Worte, alles, was wir über die Natur des Seins sagen können, sind nur Hinweise auf etwas, was sich nicht wirklich beschreiben lässt. Deswegen ist jede Aussage über das Sein, die mit dem Sein verwechselt wird, also die für stimmig gehalten wird, für wirklich gehalten wird, eigentlich eine Lüge, ein Betrug und geht an dem vorbei, was die Erfahrung des Seins ist.

Die Erfahrung des Seins ist völlig klar, völlig offenkundig, und im selben Moment ist offenkundig, dass jeder Versuch, das zu beschreiben, dem Sein selbst nicht gerecht wird. In diesem vollen

Gewahrsein dessen, wie es ist, löst sich jedes Bedürfnis nach Standpunkten und fixierenden Beschreibungen auf. Das ist so wesentlich.

Das war eine Darstellung von den sechs Wurzel-Kleśas, den Mūla-Kleśas. Ich wiederhole nochmal an der Flipchart: Das sind die sechs primären Nicht-Heilsamen:

- 6 primäre Nicht-Heilsame
1. Unwissenheit
(mangelndes Gewahrsein)
 2. Begehren (Hoffen)
 3. Ablehnen, Ärger (Furcht)
 4. Stolz (sich wichtig nehmen)
 5. Zweifeln
 6. (An)Sichtweisen (festhalten)

1) **Unwissenheit**, das Sanskrit-Wort heißt Avidyā. Vidyā ist dasselbe Wort wie Rigpa auf Tibetisch, nicht im Rigpa zu sein, Marigpa. Diese Unwissenheit ist nicht einfach ein Mangel an Wissen, sondern es ist, nicht gewahr zu sein, mangelndes Gewahrsein.

2) **Begierde**. Ich habe es lieber, wenn wir es **Begehren** nennen, weil es etwas Dynamisches ist. Eine Begierde ist nicht zu finden, nur ein Begehren. Sie ist nicht ein Ding, was man irgendwo findet. Begehren, Habenwollen, Hoffen.

3) **Ablehnen**, Ärger. Immer wenn wir mit etwas nicht vertraut sind, wenn wir uns nicht auskennen, das Grundgefühl, was sich zeigt, ist Angst, ist eine ängstliche Unruhe. Wenn ihr mal nach dem emotionalen Geschmack von Unwissenheit gefragt werdet, das ist Angst. Da kommt die existenzielle Angst rein. Wenn ich jetzt hier Furcht

dahinter schreibe, heißt das nicht, dass Furcht zum Ablehnen gehört, sondern die spielt überall eine Rolle, wo Unwissenheit im Spiel ist.

4) **Stolz**. Wenn ihr Stolz mit einem Verb oder Adverb ausdrücken würdet, was ist die stolze Aktivität unseres Gewahrseins?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: *Sich überlegen fühlen, überheblich, sich distanzieren, vergleichen, nicht verbunden.*

Das ist alles richtig, aber das sind alles nur Teile davon. Vielleicht kann man es am ehesten sagen, sich für existent halten. Das ist der Ursprung von Stolz. Als Emotion, also als Annäherung kann man einfach sagen: Sich wichtig nehmen, mal als Vorschlag. In dem EPT-Buch habe ich über die sieben Spielarten von Stolz geschrieben, die im Abhidharma klassischerweise aufgeführt werden.

5) Zweifel

6) An **Sichtweisen** festhalten. Ihr werdet manchmal erleben, dass euch Dharma-Lehrende im Unterricht eine Sicht auf die Dinge empfehlen, und die mag auch gelegentlich so dargestellt werden, dass es so klingt, als wäre das jetzt die richtige Sicht, und das müsse man jetzt glauben.

Ich nehme dieses Beispiel, was vielen Mühe macht, dass über den Geist so gesprochen wird, als ob es den Geist geben würde. Immer wenn wir sagen, buddhistische Geistesschulung, oder wenn der Buddha sagt: Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist, dann klingt das ja so, als ob die Existenz eines Geistes angenommen wird. Fragt ihr aber nach oder wenn es noch feiner wird, dann sollte eigentlich niemand behaupten, dass es einen Geist gibt. Genauso wenig, dass es eine Wiedergeburt eines Geistes gibt. So ist das nicht.

Wir können mit Worten noch näher rankommen an die Wirklichkeit dessen, was wir Geist nennen, Bewusstsein, und dann müssen wir irgendwann die Worte hinter uns lassen und sagen, ne, ich wollte nie sagen, dass es wirklich einen Geist gibt, einen guten oder einen schlechten Geist, einen Buddha-Geist oder einen verwirrten Geist. Das waren nur hinführende Sichtweisen. Das ist ein klares Beispiel dafür, was hinführende Sichtweisen sind.

Meditation

Es könnte sein, dass diese Erklärungen ein Gefühl von Verwirrung hinterlassen haben. Bei manchem mag es auch Klärung sein.

Was auch immer, überlasst diese Erfahrung ihrer eigenen Natur.

Das Mandala des Samsāra - ein sechsblättriger Lotus

Gestern habe ich versucht, die drei Schichten des emotionalen Erlebens visuell darzustellen. Wollen wir das auch mal mit den Emotionen probieren? Es handelt sich um diesen berühmten Lotus. Der tantrische Buddhismus hat frecherweise Zweifel und Sichtweisen rausgeworfen beziehungsweise einfach zur Unwissenheit dazu gerechnet und hat Eifersucht dazu genommen als Gegenspielerin von Stolz. Da das so ausführlich im Buch "Buddhistische Psychologie" behandelt worden ist - da ist dieser Lotus drin und das ist schön beschrieben - mache ich heute ein Experiment mit euch.

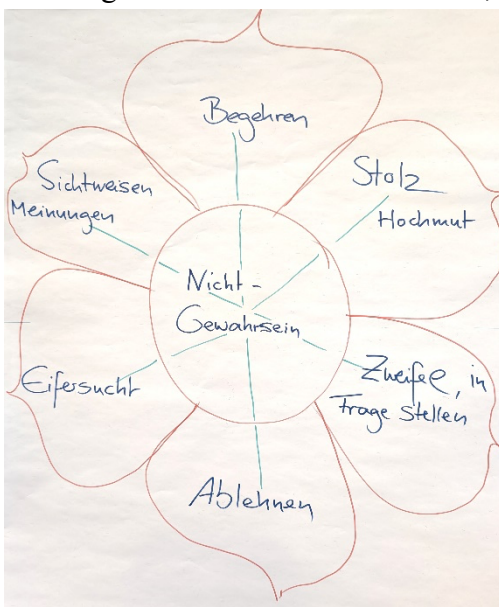
Es wird heute einen Lotus mit mehr Blättern geben. Für diejenigen, die sich an den Fünfer-Lotus mit vier Blättern und Zentrum gewöhnt haben, ist das eine krasse Provokation der Sicht. Wir haben uns da so dran gewöhnt, die fünf Emotionen, die fünf Elemente, das fünffache zeitlose Gewahrsein, die fünf Buddha-Familien - als ob ein riesiges Fünfer-Pack vom Himmel gefallen wäre.

Jetzt gucken wir mal, ob es auch anders geht, indem wir diese Lehren des Abhidharma in eine visuelle Sicht, visuelle Beschreibung integrieren.

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens und auch die Liste der sechs Wurzel-Kleśas beginnen immer mit **Unwissenheit**, dieses mangelnde Gewahrsein zieht sich durch. Nicht-Gewahrsein. Darum ist es auch so wichtig in der Praxis, auf dem Weg der Befreiung immer gewahr zu werden. Das ist nicht ein Bewusstsein, was wir kultivieren, sondern wir gehen immer mehr ins Spüren. Gewahr zu sein bedeutet nicht so sehr, den Sehsinn anzustrengen oder die Dualität - ich muss etwas genauer mitkriegen, sondern wir gehen in ein inniges Erleben. Was wir mangelndes Gewahrsein nennen, ist ein Mangel an innigem Erleben. Innig hat nichts mit Verliebtsein zu tun, sondern innig bedeutet ganz, ganz fein. Ganz, ganz fein. Immer feiner erleben. Da kommen wir näher dran an das, was die erwachten Menschen ausstrahlen, die sind sehr fein in ihrem Erleben. Sie sind unterschiedlich, aber das haben sie gemeinsam, sehr feines Erleben.

Begehren und Ablehnen. Normalerweise stehen die andersrum, macht aber nichts. Jetzt kommt das, worauf es mir heute in dieser neuen Darstellung ankommt, diese Achsen aufzuzeigen. Begehren und Ablehnen sind über mangelndes Gewahrsein, Unwissenheit miteinander verbunden.

Im Begehren, im mangelnden Gewahrsein haben wir das Gefühl, das, was ich begehre, könnte mich noch glücklicher machen. Ich halte das, was ich begehre, für dinghaft und denke, wenn ich das doch nur haben könnte, wenn ich die Person nur in meinem Leben hätte, ich wäre sowas von glücklich, so viel glücklicher. Wenn die Person, dieses Ding, was auch immer ich begehre, sich aber als ein



bisschen unangenehm herausstellt, etwas herausfordernd, dann lieber doch nicht, dann denke ich, ich könnte sehr viel glücklicher sein, wenn das nicht in meinem Leben wäre.

Mangelndes Gewahrsein ist hier, dass ich nicht gewahr bin, dass die Fülle des glücklichen, freudigen, gelösten Seins bereits da ist. Ich denke, es braucht noch etwas dafür. Ich bin mir nicht gewahr, dass es schon in der Grundnatur des Seins angelegt ist, glücklich zu sein, dass es gar keine zusätzlichen Bedingungen und das Wegschieben von anderen Bedingungen braucht. Zugleich bin ich mir in dieser Unwissenheit, in diesem mangelnden Gewahrsein nicht bewusst, dass das, was ich begehre, keine Substanz hat und sich von selbst auflöst und das, was ich ablehne,

ebenfalls. Ich halte es für Gegebenheiten, wo man richtig was tun muss. Das ist das erste Paar.

Stolz, sich wichtig nehmen, dieses übertriebene Festhalten an mir selbst als jemand. Da gibt es jetzt im tantrischen Buddhismus den Gegenspieler Eifersucht, Neid, Rivalität, die sind auch über eine Achse miteinander verbunden. Diese Achse nennen wir das Vergleichen, das ist nicht die Attraktion-Aversions-Achse, sondern ist das sich mit anderen Vergleichen. Wichtiger sein im Vergleich mit anderen, im Mangel sein im Vergleich, weniger haben als andere, immer Eifersucht, Neid, Ambitionen, Rivalität - immer ein Vergleichen mit anderen, aber genährt aus einem Mangelgefühl, während normaler Stolz, Hochmut, Arroganz das Gefühl haben von ja, genug, ich bin on top, on bottom, zuoberst, zuunterst. Dieselbe Emotion eigentlich. Beruht auf Vergleichen.

Die Achse geht durch das Nicht-Gewahrsein. Ich, dieser Geistesstrom ist nicht gewahr, dass es gar kein Vergleichen braucht, dass das völlig irrelevant ist, dass mein glückliches, offenes, freies Sein in sich ruht. Ich muss weder besser sein als andere noch schlechter. Jeder ist in seiner Einzigartigkeit vollkommen. Das ist dieses Wissen drum, dass alle in ihrer Grundnatur gleich sind. Meine Qualitäten sind sowieso nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern im besten Fall Ausdruck der Grundnatur. Es ist überhaupt kein Mangel zu finden. Ich brauche mich nicht anzustrengen, um die Situation zu verbessern. Neid, Eifersucht, Rivalität, kein Thema. Wohin will ich denn?

Es ist ein tiefer Frieden, eine tiefe Zufriedenheit, die weder haben muss, ablehnen muss, weder sich rausputzen muss noch irgendwelchen Zielen hinterherrennen muss. Es ist eine tiefe, innere Zufriedenheit. Frieden. Wir kommen nachher noch auf die Aspekte des zeitlosen Gewahrseins zu sprechen. Jetzt geht es erstmal um diese grundlegenden Achsen.

Zweifel und Sichtweisen, Anschauungen, Meinungen. Da ist auch eine gemeinsame Achse. Was haben dieser neurotischen Zweifel und Sichtweisen an sich?

***Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Da könnte etwas nicht richtig sein. Man muss sich durch Sichtweisen bestätigen, wenn man Zweifel hat.*

Wenn man viele, starke, neurotische Zweifel hat, schafft man es gerade nicht, sich auf eine Sichtweise mit sich selbst oder mit anderen zu einigen. Ständiges in Frage-Stellen. Und hier bei Sichtweisen: Keine Fragen haben: So ist es. Das sind Behauptungen. Man sieht, dass die Meinungen, die Behauptungen, die Sichtweisen als Kompensation dienen für die Unsicherheit in Bezug auf die wahre Natur des Seins. Das ist das Nicht-Gewahrsein. Nicht gewahr zu sein, nicht wirklich im Sein aufzugehen zieht eine Unsicherheit nach sich, wie es denn nun wirklich ist. Zum Beispiel die Unsicherheit: Wie wird es sein, wenn dieser Geistesstrom den Körper verlässt? Was passiert, wenn dieser Körper seinen letzten Atemzug hat? Unsicherheit. Nicht-Wissen.

Dann stellt man entweder Behauptungen auf, Glauben, jemand wird mich retten. Zweifel, eventuell die Zweifel, die dann gleich wieder sagen: Es wird halt nichts sein. Also springe ich vom Zweifel in die nihilistische Behauptung: Es gibt da nichts. Das ist einfach eine Behauptung, genauso wenig Wissen wie vorher, nur damit man nicht diesem elenden Zweifel ausgesetzt ist, stellt man die Behauptung auf: Da wird halt nichts sein. Bloß, weil man es nicht weiß.

Jetzt habe ich das Gefühl, dass wir einen ziemlich kompletten Lotus haben. Wir haben jetzt das Mandala von Saṃsāra hier aufgebaut, sechs Blütenblätter und ein Zentrum. Vielleicht kann man das einen Sechser- oder Siebener-Lotus nennen.

Und plötzlich sind all diese Achsen komplett: Wir haben 1) die Achse des Vergleichens mit besser rauskommen, schlechter rauskommen 2) die Attraktion-Aversions-Achse 3) und starke Meinungen und kontinuierliche Zweifel, die Behauptung in Bezug auf die Realität. - Alle sind sie verbunden durch mangelndes Gewahrsein, und alle können durch zunehmendes Gewahrsein dessen, wie es ist, aufgelöst werden.

Das ist das Mandala des Saṃsāra, das Mandala unserer emotionalen Verstrickung. Wir könnten ein Mandala der Freiheit daraus machen. - Jetzt erstmal einfach sacken lassen, sich auflösen lassen.

Fragen und Antworten

Teilnehmer: *Du hast in der Ozean-Metapher die drei Schichten der Kleśa, der Vāsanā und der Asava aufgeführt. Sind in dieser Metapher oder wie überhaupt die Saṃskāras unterzubringen?*

Du hast jetzt wunderbar die richtigen Ausdrücke auf Sanskrit benutzt. Also die Frage war, wo bei den belastenden Emotionen, den Mustern und den Triebflüssen die verschiedenen Geistesfaktoren unterzubringen sind. Die nicht heilsamen Geistesfaktoren sind als Kleśas dort präsent. Die Unwissenheit ist zugleich auch an der Wurzel der Muster, die sich einstellen, wenn emotionale Reaktionen sich ständig wiederholen. Dann tragen diese Kleśas über den starken Faktor der Unwissenheit dazu bei, dass der Glaube entsteht, diese Art emotionale Reaktion bringt es, und deswegen kriegt die eine Bahnung, die wird verstärkt.

Das nährt, wieder mit dem Faktor der Unwissenheit, die Triebflüsse weiter, die Annahme, durch Sinneserfahrungen würde ich glücklicher werden und die Sehnsucht nach Sinneserfahrungen. Oder: Die subtilste Form von Stolz ist als eine unbewusste Annahme in diesen Triebflüssen, im Grunde des Ozeans aktiv als: Mich gibt es. Aber das ist gar nicht verbalisiert, das ist eine Grundannahme. Oder die grundlegende Angst: Vielleicht gibt es mich nicht.

Die sind in der Tiefe aktiv, sodass wir sagen können, diese Saṃskāras, diese Geistesfaktoren wirken nicht nur an der Oberfläche, sondern spiegeln sich dann in den Mustern und hinterlassen eine Stärkung und Verstärkung dieser Triebflüsse.

Wenn wir jetzt das Beispiel für das Heilsame nehmen: In der Tiefe, in der Grundnatur des Seins, in diesem nondualen Gewahrsein ist eine natürliche Resonanz aktiv und führt dazu, dass keine Annahme von einem Ich oder Selbst entsteht und dadurch all diese offenen Geisteszustände dazu führen, dass wir intuitiv und spontan, man kann fast von Mustern sprechen, fast vorhersehbar mit Mitgefühl und Weisheit reagieren, und dass die Geisteszustände von erwachten Menschen, die ganz im Heilsamen aufgehen, ständig heilsame Geisteszustände sind.

Wie man vom einen zum anderen kommt, dazu gibt es einen wunderschönen Erklärungsansatz, der dir vielleicht vertraut ist, dass das Ālaya-Vijñāna, das dualistische Grundgewahrsein, Speicher-Gewahrsein, sich durch das Auflösen der Dualität dieses mangelnden Gewahrseins befreit und zu dem freien Ālaya-Urgrund wird, wo diese Grundqualitäten dann aktiv sein können.

Teilnehmer: *Wenn ich frei von Sichtweisen, Eifersucht oder Stolz existiere, wie gehe ich im praktischen Leben mit Leuten um, die da komplett drinstecken? Ich stelle mir das schwer vor zu sagen, wenn ich mich mit jemandem unterhalte, ne, ich habe keine Sichtweisen.*

Aus Mitgefühl nehmen wir Sichtweisen ein, und aus Mitgefühl und Weisheit sprechen wir von ich und du. Wir konfrontieren die Leute nicht mit was Seltsamem, sondern wissen, okay, in dieser Kommunikation im Relativen verhalte ich mich so wie die anderen, immer mit einer Möglichkeit, das, was gerade gesagt und getan wurde, auch in Frage zu stellen oder aufzulösen. Der Buddha sagte in der Ich-Form, ja, ich komme morgen zum Mittagessen. - Wir können uns dann unterhalten. Kein Problem mit den Konventionen, die haben auch keine Substanz, wir können sie nutzen.

Teilnehmerin: *Zum Wellenbild von gestern: Bevor ich tiefer tauche, kann ich schnorcheln und die Schönheit unter Wasser bewundern. Ich bin noch an der Oberfläche und lasse mich gern verführen, nicht zu tauchen. Wie kann ich Vertrauen aufbauen, um mit mir auf den Grund zu gehen?*

Du wirst so lange schnorcheln, bis du Lust auf mehr bekommst. Dann wirst du denken, ja, vielleicht kann ich ja mal tief einatmen und mit dem Schnorchel untertauchen, damit ich schnell wieder auftauchen kann, und irgendwann machst du einen Tauchkurs, das nennt man bei uns Meditationskurs. So können wir das machen. Niemand treibt uns vorwärts. Unser eigenes Interesse lässt uns feinfühlicher werden, immer mehr hinspüren. Es geht ja auch nicht wirklich um ein Abtauchen, denn diese Tiefen, von denen ich spreche, sind gar keine Tiefen, sondern sind nur subtilste Aspekte unseres Erlebens jetzt gerade. Die Tiefe des Seins ist nicht irgendwie weit weg. Wir müssen auch nicht die Augen schließen und in die Tiefe gehen, sondern es geht nur darum, so feinfühlig zu werden, dass wir all das andere, was so offenkundig ist, mal beiseitelassen und ganz

fein hinspüren. Dann lässt sich das alles jetzt schon spüren. Das ist die Grenze des Ozeanbeispiels.

Teilnehmer: *Wie ist der Zusammenhang zwischen heilsamen Geistesfaktoren und Pāramitās? Kommt das aus einer anderen Tradition? Eins der Pāramitās ist auch ein heilsamer Geistesfaktor.*

Dem Buddha ging es gar nicht darum, ein System aufzubauen, der hat in verschiedenen Kontexten auf Fragen geantwortet. Die Frage, die zur Erklärung der Pāramitās geführt hat, war: Wie komme ich hinüber in die Erfahrung des Erwachens? Dann hat er verschiedenste Qualitäten genannt, die zu unterschiedlichen Listen von Pāramitās geführt haben.

Das war lustig, Fred und ich haben uns ausgetauscht: Es werden bis zu zehn Pāramitās aufgeführt, die im Mahāyāna benutzt werden, und wenn man die zusammenführt mit den Pāramitās, die im Theravada aufgeführt werden, wo die Liste ein bisschen anders ist, kommt man zu einer Summe von fünfzehn. Unabhängig voneinander haben wir beide schon Unterweisungen gegeben, wo wir diese fünfzehn beschreiben. Ich habe die sogar lange auf der Webseite im Ekayāna gehabt. Das war die Antwort auf die Frage: Was braucht es, um frei zu werden?

Hinter der Antwort zu den heilsamen und nicht heilsamen Geistesfaktoren stand mehr die Frage: Wie baut sich die Kraft auf, die schlussendlich in glücklichere Daseinsbereiche und Befreiung führt? Da geht es auch noch um die glücklicheren Daseinsbereiche. Und wodurch bauen sich Kräfte auf, die in immer mehr Leid und Verstrickung führen? Das ist eine etwas andere Frage.

In der Meditation hast du diese elf Faktoren erlebbar gemacht. Das hat sich fast angefühlt wie eine Hinführung zur eigenen Natur des Geistes hin.

Das war auch etwas Neues, habe ich so noch nie gemacht, aber es hat sich passend angefühlt.

Teilnehmerin: *Wenn man hochofsensibel ist, ist man auch empfindlich, gegen Strahlen, Gerüche. Es ist dann eine große Herausforderung, in dieser Welt unterwegs zu sein, es tut mir weh.*

Du könntest auch verdorbene Nahrung nehmen oder einen Luftzug, etwas, was uns nicht gut tut.

Dann fühle ich mich ein Stück weit gezwungen, für mich zu sorgen. Ich brauche eine ruhige Umgebung. Ich brauche wenig Gerüche oder so. Das ist eine Form des Stolzes, oder nicht?

Das muss ja nicht gleich schon Stolz sein. Das ist eine wichtige Form der Selbstfürsorge, die man relativ entspannt und gleichmütig rüberbringen kann.

Das Zauberwort ist entspannt und gleichmütig?

Ja, nicht jede Form, sich um sich selbst zu kümmern, wäre gleich Stolz, sondern es geht um etwas, was das Herz eng macht. Es geht um eine Abkapselung, ein stolzes Sich-Trennen von anderen.

Ich bin ja auch mit dieser elektromagnetischen Sensibilität sehr vertraut, und zu sagen, ja, ich weiß zwar, dass ihr eure Handys auch braucht, aber ich wäre total dankbar, wenn ihr sie während des Unterrichts ausschalten oder auf Flugmodus stellen könntet. Das ist eine nicht stolze Art und Weise, um etwas zu bitten, was diesem Organismus gut tut.

Und wenn das auf Ignoranz trifft? Dann habe ich mit meinem Ärger zu tun.

Dann bleibe ich bei mir und gucke nach meinem Ärger?

Ich suche nach Besserem. Wenn ich entspannt bleibe, suche ich nach Lösungen, man kann das sogar auch noch wiederholen. Stolz ist immer, wenn ich mich dann beleidigt fühle und das als persönlichen Angriff werte. Da ist dieser Anteil, der Dukkha verursacht. Immer daran denken, es gibt eine Selbstvorsorge, die kein Dukkha verursacht, die nicht zu zusätzlicher Herzensenge führt.

Wir könnten diese Frage auch ausdehnen und sagen: Aber man muss doch an Situationen was ändern, deswegen ist Ärger doch gerechtfertigt. Nur wenn ich mich über Umweltverschmutzung oder sonst was ärgere, werde ich daran was ändern. Das ist so die Behauptung. Aber Mitgefühl und Weisheit reichen auch, um zu sehen, dass ich daran was ändern müsste, und das könnte auch relativ entspannt geschehen, ohne Dukkha in mir und anderen zu erzeugen.

Und so geht das mit allem. Ich wähle ja beim Essen auch aus, was mir gut tut, aber es geht ohne die

zusätzliche Anspannung des Begehrens und dann Enttäuscht-Seins, wenn ich das nicht kriege, was ich mir gerade ausgesucht habe, weil die Küche es nicht mehr hat. Also bei allem möchte ich euch bitten: Achtet immer auf den zusätzlichen Stress, das vermeidbare Leid. Es geht nicht darum, dass wir mit diesen gesunden Bewegungen aufhören, die hinter den Emotionen stecken. Ungerechte Situationen gehören geändert. Und wenn du dich nicht um dich kümmerst, wer sollte sich sonst um dich kümmern? Es geht immer um das, was zu viel ist, was überflüssig ist.

IV. Fünf Schritte beim Arbeiten mit Geistestrübungen

Tag 3, Montagnachmittag, 20.4.2026

Tārā-Mantra, anstelle einer Zuflucht.

Wir haben jetzt bereits gut vorbereitet, wir haben den Boden gelegt mit dem Verständnis der verschiedenen Schichten emotionalen Erlebens, der verschiedenen Dynamiken, die da ablaufen. Jetzt wollen wir wissen, wie sieht denn das aus, wie kann ich mit einer emotionalen Situation, mit einem emotionalen Erleben umgehen?

1) Das ist ganz einfach, wie immer: Erstmal nichts tun. **Erster Schritt: Innehalten.** Das bedeutet, nichts tun, nicht impulsiv reagieren, wenn gerade so eine Welle innerlich daherkommt. Wie man so, glaube ich, in jedem Land sagt: Erstmal dreimal durchatmen, innehalten. Wisst ihr, wie schwer das ist, dreimal durchzuatmen, wenn ich doch gerade ... Das waren jetzt dreimal. Dreimal atmen ist aber nur ein Sprichwort.

Innehalten bedeutet, nicht mit dem Impuls des Greifens, des Kämpfens, des verbalen Ausagierens gehen, Raum schaffen. Innehalten bedeutet, Raum schaffen. Raum wofür? Dass ich besser spüren kann, was denn jetzt das Heilsame wäre, dafür schaffe ich den Raum. Ich halte inne, um zu spüren, wo ich denn nun wirklich lang möchte, also um mir eine Chance zu geben zu gestalten, statt von meinem emotionalen Muster gedrängt, gepusht zu werden. Ist doch klar, logisch.

2) **Zweiter Schritt: Das Heilsame tun.** Logisch. Der Schritt heißt normalerweise, Heilmittel anwenden. Aber das bedeutet, das Heilsame zu tun. Wenn es bedeutet, weiter im Körper verankert zu bleiben, egal was kommt, gut mit den Körperempfindungen verbunden zu bleiben, dann ist das das Heilsame.

Was kennt ihr noch für heilsame Möglichkeiten, mit euch umzugehen, heilsame Methoden, die für euch schon mal gut funktioniert haben?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Kraft umleiten. Wie tust du denn das? *Wenn ich mal spazieren gehe.*

Ja, genau. Innehalten und sagen, Moment, ich mache jetzt gerade gar nichts, die E-Mail beantworte ich jetzt nicht, ich gehe erstmal spazieren.

Kartoffeln schälen. Oder Teamsitzung: Oh, ich muss gerade mal aufs Klo. Kann auch einfach mal sowas sein, eine größere Pause. Was wirkt noch hilfreich für euch aus der Erfahrung?

Fitnessstudio. Das ist bei einer längeren Emotion dann schon mal auch ein Ausweg. Abreagieren an den Gewichten, Arbeiten, auf was anderes Kommen. Viele dieser Heilmittel arbeiten damit, dass sie unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken.

Kennt ihr etwas, was euch da gut tut, was ihr auch in der Situation tun könnt, also wenn gerade keine Gewichte da sind?

Atmen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten. Jetzt im Atem könnte man die Aufmerksamkeit auch auf ein annehmendes, wohltuendes Atmen richten. Also nicht nur das bloße Atmen, sondern vom Herzen her oder vom Bauch her atmen, geht auch. Man könnte dem noch eine zusätzliche Qualität geben. Was funktioniert noch?

Zuflucht nehmen. Zuflucht nehmen, sich an Tārā zu erinnern. Genau. Andere sagen: Karmapa-Chenno. Einfach mal so, ihr erwachten Meister der Aktivität. Mit jemandem anders sprechen, falls

dafür Zeit genug ist. Lasst mich nochmal auf die Zuflucht zurückkommen: Zuflucht ist ja so ein buddhistischer Ausdruck, wenn ihr das euren Freunden sagt, die haben keinen blassen Schimmer, was ihr damit meint. Das bedeutet im Klartext, mich daran zu erinnern, was denn wirklich die Ausrichtung meines Lebens ist. Wo möchte ich in dieser Situation hin? Also eine Klärung der Motivation und des Sinnes, der inneren Ausrichtung. Das meinen wir damit. Und Tārā verkörpert für uns zum Beispiel die Ausrichtung auf die Buddhanatur in mir, die Buddhanatur im anderen und Segen aus einer nicht näher beschreibbaren Dimension des Erwachens. Das sind mindestens drei Aspekte, die da sofort aktiviert werden. Was habt ihr noch?

Nach mir selbst im Ein- und Ausatmen suchen.

Das ist eine sehr anspruchsvolle Übung. Wir nennen das normalerweise: Wer erlebt das? Wer ist da ärgerlich? Diese Frage nach innen geht schon sehr stark in Richtung auf den vierten Schritt, in die Natur des Erlebens schauen.

Sich fragen, wo ist der Gegenstand meines Begehrens?

Die Teilnehmerin eben hat ins Subjekt geschaut, du schaust ins Objekt. Wo ist das zu finden im eigenen Geist? Wo ist das, was ärgerlich macht, Begierde auslöst? Geht auch. Auch sehr anspruchsvoll, das ist schon eine Einsichtsmeditation.

Ich habe entdeckt, dass es mir gut tut, mich selbst zu berühren, als würde ich mich umarmen und wirklich erstmal mitfühlend mit mir selbst sein.

Zu denken, auch das geht vorüber, alles wandelt sich.

Ja, super. Das ist ein Klassiker des Denkens an die sich wandelnde, unbeständige Natur von allem.

Die Energie der Emotion in eine positive Richtung lenken. Wie geht das? Zum Beispiel eine wütende Energie nutzen, um die Küche aufzuräumen. Man kann mit dieser Energie etwas machen.

Das war der zweite Schritt, das Anwenden der Heilmittel dessen, was uns gut tut. Das müssen wir herausfinden. Es gibt so Klassiker unter den Antidots, Gegenmitteln, Heilmitteln, so werden die genannt, und es gibt welche, die für uns ganz persönlich gut funktionieren. Ein Heilmittel, was zum Beispiel ein modernes Mittel ist, was sehr gut funktioniert, ist, sich an das innere Kind zu erinnern, das gerade aktiv ist und eine besondere Art von Aufmerksamkeit braucht. Nicht in jeder Situation, aber in manchen ist es typischerweise so. Das geht unendlich weiter, denn es gibt unterschiedliche Möglichkeiten für jedes Individuum und in verschiedenen Situationen.

Es gibt so Passepartouts, die fast in jeder Situation helfen, zum Beispiel das mit dem Atmen. Tonglen mit mir selbst, also voller Mitgefühl atmen, Annahme und Weisheit mit mir selbst und anderen hilft auch in fast jeder Situation. Sich an die Vergänglichkeit zu erinnern hilft auch in fast jeder Situation. Es gibt so ein paar Klassiker, die sehr weit anzuwenden sind. Für jemanden, der die Thera-Praxis gut kennt, wäre ein Allheilmittel, das fast immer hilft, sich an den eigenen Yidam oder an die Zuflucht zu erinnern.

Dann gibt es Mittel, die sehr spezifisch für bestimmte Situationen sind, zum Beispiel die Energie in der Emotion auf eine andere Handlung zu richten geht nur, wenn auch wirklich viel Energie da ist.

3) **Der dritte Schritt** heißt auf Tibetisch Gyurwa, ändern, wandeln. Aber was wir hier ändern, ist die Sicht, **die Sicht ändern**. Das ist ein bisschen subtiler. Natürlich ist das auch ein Allheilmittel, aber es ist deutlich anders, wie wir dann unsere Aufmerksamkeit nutzen, um die Sicht zu ändern.

Ich gebe euch zwei Beispiele: Eine klassische Sichtänderung, die ihr alle kennt, ist, die Situation, die mich jetzt herausfordert, als meine Lehrerin zu sehen. Nicht mehr als blöd und sollte eigentlich nicht sein, sondern, ah, die Lehrerin ist zu Besuch. Okay, was will mir denn die Situation zeigen. Das führt zu einer ganz anderen Art, hineinzuspüren. Das hat natürlich zur Folge, was möchte ich hier lernen, was ist da wohl zu lernen in der Situation? Die Tibeter nannten das: Der Lama kommt zu Besuch, Guru-Visite, ein Wachstumsgeschenk.

Eine andere Sichtänderung, die auf eine andere Ebene geht, ist, sich an die eigene Buddhanatur zu

erinnern und an die Buddhanatur in allen Beteiligten der Situation. Also sich zu erinnern an den eigenen Yidam, an das eigene Tārā-Sein, Tschenresig-Sein, an den Medizin-Buddha in uns oder einfach an das Grundgute, den Quell meines Seins. Und sich zu erinnern an die Sicht der Situation. Dann geht unser ganzes Streben in Richtung: Wie kann ich die Buddhanatur im anderen kontaktieren. Wir sprechen ja meistens über Situationen, die interaktiv sind. Da hilft es sehr, sich mit dieser Vajrayāna-Sicht, mit dieser tantrischen Änderung der Sicht zu helfen.

Kennt ihr noch andere Änderungen der Sicht? Fällt euch etwas ein, was euch schon geholfen hat?

Mich in die Schuhe des anderen versetzen und erstmal eine Meile darin latschen, sehr schön.

Wir sitzen alle im selben Boot.

Also dieser gemeinsame Aspekt, eine Sicht, wo wir gemeinsam unterwegs sind. Zum Beispiel, wir wollen ja alle glücklich sein, auch wenn jetzt alles schief zu gehen scheint, vermutlich wollen wir alle nur das Beste. Wir sitzen alle im selben Boot.

Dass wir nicht alleine sind mit der Emotion, die wir gerade erleben.

Das ist auch ein Klassiker. Man fügt dann daran an, indem ich jetzt diese Situation annehme und mich ihr ganz stelle und Lösungen finde dafür, möge das allen anderen, die mit mir im selben Boot sind, zugutekommen und es auch für sie einfacher machen, entweder jetzt oder in Zukunft.

Dankbarkeit für die Situation, weil sie mir gerade etwas zeigt, es kommt karmisch etwas hoch, was ich jetzt bearbeiten kann.

Also Dank für die karmische Reinigung, die sich gerade anbietet.

Mitgefühl.

Das ist schön für dich und für die Person, die gerade da ist, aber wie geht denn das? Mitgefühl ist nicht einfach so vom Himmel zu pflücken. Wie kriegen wir das hin?

Mitgefühl für andere Personen, weil ich mich auch schon in Situationen befunden habe, wo mich etwas ärgerlich macht.

Also sich hinein fühlen, nicht abspalten, sondern sagen, ja, kenne ich, ist ja etwas, was mir durchaus vertraut ist.

Mich vom Herzen her anderen zuwenden. Das ist eine gute Absicht, aber wie geht denn das? *Indem ich mich an die Stelle des anderen versetze.*

Die Herzöffnung ist die Folge, und die Methode der Sichtänderung ist, die Sicht des anderen einzunehmen.

Jetzt stellt euch vor, ihr seid in einer Gruppe und die Gruppe ist schwierig, herausfordernd. Bevor ihr in die Gruppe geht, habt ihr ein bisschen Zeit, vielleicht morgens in der Meditation, und ihr geht mal durch, wie jede dieser Personen in der Gruppe euch sieht, also mich sieht, und welche Bedürfnisse sie hat, wirklich durchgehen, um mitzubekommen, dass jede Person in der Gruppe mich leicht verschieden sieht, mit verschiedenen emotionalen Anteilen. Das macht was. Dann sind wir ziemlich gut vorbereitet auf die Situation. Das heißt nicht, dass die gut laufen wird, aber wir sind gut vorbereitet. Wir können uns dann auch in der Situation leichter einfüllen. Also wir nehmen eine panoramische Sicht ein. Das ist nicht nur die Sicht des anderen, sondern panoramische Sicht und meine ist nicht ausgeschlossen, meine gehört auch dazu.

Die Situation in ihre Bestandteile zerlegen. Eine Emotion besteht aus Gedanken, Körperempfindungen, Gefühlen. Wenn man den Fels dieser Emotion zerbrechen kann in kleine Steinchen, löst er sich meist von selber auf.

Also ein analytisches Vorgehen. Das macht eine Brücke zum nächsten Schritt, aber gehört noch zum dritten. Hinschauen, was ist da eigentlich erlebbar gerade? Woraus setzt sich das zusammen?

Bei mir taucht bei einem Freund, mit dem ich oft solche Situationen erlebe, Mitgefühl dafür auf, wie leidvoll diese Einstellung ist, die er vertritt.

Also ein Bedenken - das ist übrigens sowohl für den Freund wie für dich hilfreich - ein Bedenken der Konsequenzen, wenn das so weitergeht, was dann daraus erwächst. Das gehört in Schritt zwei. Das ist nicht so sehr eine Veränderung der Sicht, sondern ein Heilmittel, das Bedenken der Konsequenzen, sich von den emotionalen Reaktionen weiter bestimmen zu lassen.

4) **Der vierte Schritt heißt, in die Natur der Emotionen schauen.** Den gehen wir aus der meditativen Entspannung heraus an. Das kriegt man nicht auf der Schulbank hin. Auch nicht in der Meditation. Hinkriegen tut das niemand, aber es wird einem manchmal geschenkt.

Meditation über den vierten Schritt

Ihr braucht nicht immer eine Emotion zu haben, um in die Natur des Erlebens zu schauen, sie zu erspüren. So hineinspüren in dieses vermeintliche Zentrum des Erlebens: Ist da jemand, irgendwo da, wo es sich am dichtesten anfühlt, wo das sich verdichtende Erleben am stärksten spürbar wird?

Die subtile Emotion der Unwissenheit gaukelt uns immer wieder vor, als ob es da jemanden geben würde, der meditiert. Der Blick ins Zentrum der Emotion würde hier bedeuten, in dieses Gefühl von Jemand die Aufmerksamkeit zu richten. Wo ist dieser Jemand? Ist da jemand? Meditiert da wer? Denkt da wer? Sucht da wer?

Das ist nur so ein Hineinspüren. Und es geht überhaupt nicht darum, Antworten zu geben. Wenn wir eine Antwort geben, haben wir nichts gesehen.

Es geht darum, in dieses zentrumslose, sprachlose Sein zu finden. - Ja, vielen Dank.

Der vierte Schritt ist in die Natur der Emotion, das heißt, in die Natur der Täuschung zu schauen, in dieses Gefühl von Dichte. Das ist keine analytische Meditation, es ist Einsichtsmeditation, aber nicht analytische Einsichtsmeditation. Es ist ein direktes, unmittelbares Hineinspüren, Hineinschauen. Das Analytische gehört zu den Heilmethoden: Sich klar machen, dass da Skandhas aktiv sind, dass da nichts fassbar ist.

Das ist innerhalb der Arbeit mit Emotionen ein Quantensprung. Innehalten und das Anwenden von dem, was heilsam ist und was die Sicht ändert, ist alles im Bereich dessen, was wir im konditionierten Bewusstsein unternehmen können. Da können wir etwas tun.

Dieses Geschenk, dass sich die Täuschung entpuppt: Da war doch gerade so ein starkes Ichgefühl, gerade war noch so viel Ärger, noch so viel Stolz - das Spüren geht nach innen - weg, einfach weg, nichts mehr zu finden. Das ist etwas ganz Besonderes. Ich habe keine Methode angewendet, ich habe mich nicht dem inneren Kind zugewendet, ich habe nichts besonders Heilsames gemacht. Ich habe nur geschaut, ob das, was gerade so stark erscheint, überhaupt irgendeinen Bestand hat, ob es Substanz hat, ob das zu finden ist. Subjekt, ich, meine Emotionen, wo, was, wie?

Das ist für alle Emotionen gleich, da macht man gar keinen Unterschied mehr, um welche Emotionen es sich handelt. Es ist völlig egal, welche das gerade war, egal welche Geistesbewegung oder Stimmung oder Gefühl, es ist für alle gleich.

Und die Pfiffen unter euch muss ich jetzt besonders warnen, sich nicht da hineinzudenken. Sie schauen da so hinein und schlüpfen durch ein Nadelöhr in eine Blase, die schon auf sie wartet. Die Blase, wo wieder alles gut ist und ich nie eine Emotion hatte. Das lasst mal gleich sein. Darum geht es nicht, nein, nein, nein.

Wir bleiben voll hier im Erleben, und im Erleben selbst erlauben wir aus der Objektfixierung heraus, aus der Fixierung auf irgendetwas heraus, hineinzugleiten in ein Gewahrsein der Natur des Erlebens. Es ist schwierig, das zu beschreiben. Es ist auch nicht, dass besonders gute Worte das alles noch einfacher machen würden.

Ich bin daran auch ziemlich verzweifelt, das irgendwie zu lernen, wie das geht. Als es das erste Mal passiert ist, war das einfach ein Geschenk aufgrund des wiederholten Hineinschauens und immer noch dualistisch und nichts schauen, dass sich dann dieser Moment der nondualen Schau eröffnet

hat, wo nicht jemand etwas sieht, sondern wo die Illusion sich aufgelöst hat. Die Natur des Geistes oder der Emotionen sehen ist dasselbe und bedeutet, in dieses nonduale Gewahrsein einzutreten.

Wir nehmen die Emotionen als Hilfe, um in dieses offene Sein zu finden. Also die Emotion ist eigentlich nur das Sprungbrett, wo die Illusion gerade am stärksten ist. Und weil sie dort am stärksten ist, ist es am leichtesten, sie zu durchschauen. Das ist das Sich-Offenbaren der nondualen Natur dieser sehr dualen, dualistischen Geistesbewegung.

Emotionen sind ja massiv dualistisch, ein bisschen stärker noch als die kleinen Gedanken, die so daherkommen. Es ist wirklich: ICH will das nicht, Ich und Angst und Furcht und Weglaufen oder Kämpfen oder Habenwollen. Ich stolz, ich gar nichts wert und die Eifersucht verzehrt mich, und der hat, die hat das, was ich haben möchte - es sind massive Gefühle, es sind starke Gefühle.

Deswegen ist es so leicht, in die Illusion reinzuschauen. Wenn das Gewahrsein sich da nach innen wendet, also in die Natur des Geschehens, ist es leichter als bei den geistigen Bewegungen, die weniger Energie haben, die schon ohnehin nicht so fassbar sind. In so einen kleinen Gedankenflitzer, der vorbeikommt, hineinzuspüren, mich da hinein zu öffnen, braucht eine viel feinere Präsenz als bei den groben.

Für mich ist es besonders schwierig, wenn ich traurig bin.

Ja, Trauer ist besonders schwierig, das ist eine Stimmung, das ist kein so klares Gefühl. Alles, was Stimmungen sind, ist so subtil, das ist sehr anspruchsvoll. Bei Stimmungen gehen wir an den Anfang der Stimmung, falls wir den noch finden können. Wenn mich etwas verstimmt hat und ich das zurückverfolgen kann: Ah, die Bemerkung, das hat die subtile Spur hinterlassen - dann gehe ich zurück in die Erinnerung bis dahin, wo es passiert war, wo sich die Stimmung geändert hat, was der Auslöser war, und da kriege ich die Emotion, die sich in der Stimmung nicht mehr so klar fühlen lässt. Zum Beispiel kann Trauer ursprünglich mit einer Ärger auslösenden Situation zusammen hängen und dann mit einem Gefühl von Ohnmacht, und dann bist du nachher nur noch traurig. Aber bei allem hilft es, wenn wir uns in die Natur des Seins, in die Natur des Soseins öffnen können.

5) Dann können wir natürlich, **fünfter Schritt: Die Emotionen als Weg nehmen**. Das bedeutet, immer wieder mithilfe der Emotionen ins nonduale, zeitlose Gewahrsein finden, also in die Natur der Emotionen.

Die Emotionen als Weg nehmen, damit ist nicht gemeint, dass ich sage, ja, jedes Mal, wenn die Emotion kommt, nehme ich das als den Lama, der zu Besuch ist, Guruji ist da. Das ist auch eine Form, Emotionen als Weg zu nehmen, aber es gehört zum dritten Schritt, es ist nicht der fünfte.

Der fünfte, die Emotionen als Weg zu nehmen, ist jedes Mal ins Mahāmudrā zu finden, jedes Mal in den Dharmakāya einzutreten, das ist mit dem fünften Schritt gemeint. Dazu braucht es die wiederholte Erfahrung des vierten Schritts, sonst ist das mit dem fünften nicht möglich.

Die Emotionen als Weg nehmen ist eine sehr rühmliche Absicht, und ihr dürft das schon so verstehen, ruhig auch mal mit jeder Emotion zu üben, innezuhalten. In jeder Emotion mal schon versuchen, den Geist nicht im Fixieren zu halten, sondern auf etwas Heilsames zu lenken, zweiter Schritt. In jeder Emotion, egal was es ist, versuchen, eine etwas andere Sicht zu entwickeln, dritter Schritt. Das sind die machbaren Schritte.

Diese intuitive Innenschau dürften einige von euch schon erlebt haben, wie sich das dann überraschend öffnet. Das ist anders, als wenn wir in die Emotion schauen mit einer gewissen Geduld. Also wenn ich mit meiner Trauer bin und der Trauer selbst die Aufmerksamkeit schenke - ist das jetzt wieder eine Stimmung? - dann merke ich, wie die Trauer in diesem gelassenen, gelösten, liebevollen Gewahrsein schmilzt. Das ist nicht das nonduale Gewahrsein, sondern die Emotion, in der ich so verweile, in deren Zentrum ich spüre, die schmilzt, die löst sich so allmählich auf, während ich dabei verweile.

Das ist noch nicht der vierte Schritt, das ist Praxis der Geistesruhe mit Emotionen. Auch total hilfreich, empfehle ich euch sehr, mit dem Gefühl zu verweilen und nichts daran ändern zu wollen, im Zentrum des Gefühls zu verweilen. Ihr merkt, dadurch, dass ich einfach im Erleben verweile und

nicht weiter Öl ins Feuer gieße, wird es weniger, bis es sich gelöst hat. Diese Lösung aufgrund von Geistesruhe ist wie ein Decrescendo in der Musik, die Intensität nimmt ab. Das kann innerhalb von Sekunden gehen, das kann Minuten dauern, das kann auch manchmal eine halbe Stunde dauern. Aber wer ruhig bei etwas verweilt, ohne sich mit dem Inhalt zu befassen, ohne sich mit der Story zu befassen, sondern nur im Fühlen bleibt, der wird bei allem solch ein Decrescendo erleben.

Emotionen brauchen, um stärker zu werden oder sich in der Intensität zu erneuern, dass wir uns mit den Auslösern beschäftigen, mit der Story, mit dem, was mich traurig macht, mit dem, was mich ärgerlich macht, mit dem, was ich begehre, mit dem, worüber ich neidisch bin oder worauf ich stolz bin. Wir müssen uns mit Inhalten beschäftigen, damit die Emotion schön am Köcheln bleibt. Wenn wir das unterlassen und nur mit dem Erleben sind, gehen Emotionen runter.

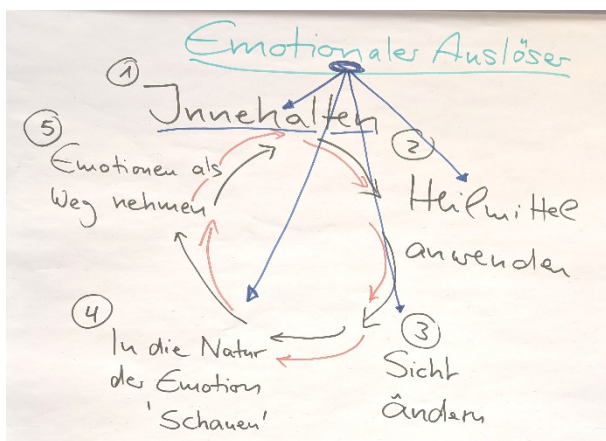
Das ist ganz schön viel, so ein Tag mit so viel Input, so vielen Worten und auch noch meditieren. Was ich sagen möchte, wir sind gleich durch. Wir werden uns natürlich die nächsten Tage auch mit Beispielen beschäftigen, mit einzelnen Emotionen und gucken, wie wir diese Schritte anwenden.

Wie arbeite ich mit einer Emotion? Immer gerade so, wie es mir als erstes einfällt. Ich muss da nicht ein Schema laufen haben. Ich probiere das aus, was mir als erstes einfällt. Und mit welcher Emotion arbeite ich? Immer mit der, die gerade da ist. Bedeutet, die gerade jetzt am stärksten ist, immer mit der. Dann kann ich auch mal anfangen, etwas gezielter eine Form der Emotionen im Blick zu haben. Also zum Beispiel den Stolz, der mir so oft entwischt, mal häufiger zu spüren. Ist gerade so ein bisschen Selbstwichtigkeit anwesend? Also mich auf die subtileren Dinge ausrichten.

Emotionale Auslöser

Ich habe auf der Flipchart die fünf Schritte aufgeschrieben und ich möchte euch dazu etwas erklären. Wir kriegen ein Geschenk, Geschenk heißt Emotion oder emotionaler Auslöser, damit fängt das Ganze an. Ich habe das bisher im Buch immer untereinander dargestellt, aber jetzt hier als Kreis. Aber denkt nicht, dass wir das im Kreis durchlaufen. Das wird jetzt durchkreuzt.

Ich habe einen emotionalen Auslöser. Stellt euch vor, ihr wärt schon geübt darin, in die Natur der Emotion hineinzuschauen, die gerade getriggert, die gerade ausgelöst wird. Ihr werdet euch nicht mit Inhalten und Heilmitteln abgeben, ihr schaut direkt hinein. Ein Erleben taucht auf, und direkt geht die Aufmerksamkeit in die Natur des Erlebens. Emotion ist nur ein anderes Wort für Erleben. Also es wäre möglich, vom emotionalen Auslöser direkt zu Schritt vier, direkt hineinschauen in das, was gerade ausgelöst wird. Man braucht nicht warten, wenn es geht, dann geht es.



Die Standardreaktion, an die ich mich gewöhnen kann, ist: Ich bin emotional, ich bin irgendwie aufgewühlt, ich mache nichts. Das ist immer eine gute Sache. Wenn ich die Zeit habe, könnte das Innehalten mein Standard sein. Also wenn ich mal aufgewühlt bin und merke, ich bin nicht ganz zentriert, ich bin nicht so ganz in meiner Mitte, dann gehe in mein Zimmer, lege mich aufs Bett und warte, bis der Sturm vorbei ist. Es ist gar kein Sturm, ich bin ein bisschen verschleiert, ich bin nicht so ganz klar. Da ich Freiberufler bin, kann ich mir das erlauben. Könnt ihr nicht, wenn ihr

mitten vor einer Schulklasse steht, geht nicht. Ihr könnt auch nicht im Krankenhaus plötzlich abdösen und nicht mehr da sein. Das geht nicht. Aber für manche geht es, ein längeres Innehalten. Ich weiß nicht, worum es gerade geht, ich kriege nicht mal ein Gefühl dafür, was für eine Stimmung das jetzt gerade ist, ich merke nur, ich bin ein bisschen verschleiert, ich bin etwas durcheinander, ich bin vielleicht ein bisschen aufgewühlt. Ich kriege es gar nicht so richtig mit - innehalten.

Dieses Innehalten ist eigentlich so, um keinen Schaden anzurichten. Wenn ich in dem Zustand

Entscheidungen treffe und das ein oder andere mache, geht potentiell alles durcheinander, weil ich ein bisschen neben der Spur bin. Das zeigt sich an dem, wie ich spreche, wie ich jemanden anschau, was ich für Entscheidungen treffe.

Innehalten könnte so unsere Standardantwort sein, Innehalten als erste Option.

Wenn ich im Gespräch sitze und etwas berührt mich - das ist ja eine häufige Situation, wir haben ja ganz viele Emotionen im kommunikativen Miteinander, im Austausch - dann kann ich, auch ohne jetzt groß innezuhalten, direkt ein Heilmittel anwenden. Ich könnte auch direkt ins Tonglen gehen, also ins Atmen, Annehmen von mir selbst, Annehmen vom anderen, mir selbst Unterstützung schicken, anderen Unterstützung schicken.

Ich kann mir zum Beispiel auch als Standard-Heilmittel immer einen Buddha ins Herz setzen. Buddhas sind weiblich oder männlich, das ist egal. Tārā ins Herz, was auch immer. Das ist auch etwas, an was ich mich gewöhnen kann. Oder für diejenigen, die viel Mantras rezitieren, kann ich als Standard - die Situation taucht auf, ich werde ein bisschen emotional - Om Mani Padme Hum, Om Mani Padme Hum, ins Mantra gehen.

Wir brauchen nicht innezuhalten und erst nach einer stillen Pause ins Heilmittel zu gehen, wenn das Heilmittel sich direkt anbietet. Das, was uns hilfreich ist, mache ich sofort, ich brauche nicht zu warten. Aus dem Innehalten ergibt sich logischerweise, dass ich dann weiß, was für mich sinnvoll und heilsam wäre, aber ob ich dann noch eine Änderung der Sicht brauche, ist fraglich. Vielleicht hat das Heilmittel schon seine Wirkung getan und ich brauche gar keine Änderung der Sicht mehr.

Aber ich könnte auch direkt in die Änderung der Sicht gehen. Etwas löst eine emotionale Reaktion aus, und ich könnte direkt in eine Veränderung meiner Sicht gehen. Zum Beispiel, das ist kein Angriff, sondern ich nehme das mal als ein Geschenk - Änderung der Sicht. Oder die Person, die gerade für mich Auslöser für Emotionen ist, mal probeweise als meine Mutter betrachten oder besser nicht, vielleicht als meine Schwester. Oder wenn das auch nicht passt, als meinen Pudel oder als Lebewesen, was ich total mag, wo ich eher geneigt bin, verwandtschaftliche Gefühle zu haben.

Änderung der Sicht kann vieles sein. Ich kann da direkt reingehen. Das haben die Tibeter ganz viel genutzt. Offenbar geht das zurück in indischen Zeiten, man findet das in Texten von Shantideva, jeden Menschen, dem ich begegne, als verwandt zu erleben. Die nehmen oft das Beispiel der Mutter oder Kinder, also Menschen, mit denen wir eine ganz innige Beziehung haben. Das kann ich direkt anwenden, um aus der Trennung rauszukommen, um näher heranzukommen.

Oft sind es ja auch Emotionen bei anderen, die bei uns etwas auslösen. Ich kann aus der Abspaltung rausgehen, indem ich sage: Wie wäre es, wenn diese Emotion, die ich beim anderen meine wahrzunehmen, meine eigene wäre? Also in die Schuhe des anderen schlüpfen. Ich muss nicht erst innehalten und die Schritte durchlaufen, ich kann direkt dem für mich passenden Impuls folgen: Ah, darauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten.

Jeder dieser Schritte ist ein Ändern der Aufmerksamkeit. Beim Thema Karma habe ich über das Gestalten gesprochen, wie wir unsere Aufmerksamkeit lenken können, und je nachdem, wohin wir sie lenken, gestalten wir unser Erleben. Vom emotionalen Auslöser ins Innehalten gehend lenke ich die Aufmerksamkeit ins Nichtstun und verankere mich vielleicht dafür im Körper.

Wenn ich durch einen emotionalen Auslöser irgendwie einen Aufruhr in mir bemerke - ich will etwas, will etwas nicht - wende ich mich in etwas, was ich als heilend betrachte. Ich gehe spazieren, ich lenke die Aufmerksamkeit in das, was alles mit Spaziergang zu tun hat. Das ist genau dieses Gestalten. Ich bin dabei, karmisch zu gestalten. Ich lenke die Aufmerksamkeit in einen Bereich auf eine Art, die mir gut tut. Das ist eindeutig. Die Aufmerksamkeit ist normalerweise in der Geschichte, in der Story, in dem, was ich gerade erlebe, was der Auslöser ist. Dort ziehe ich die Aufmerksamkeit ab und lenke sie in einen Bereich, der mir hilft, wieder ins gelöste Sein zu kommen. Ich lenke zum Beispiel die Aufmerksamkeit vom emotionalen Auslöser in die Natur des emotionalen Erlebens in mir, da wo es dicht wird, wo es eng wird.

Die Emotion als Weg nehmen ist übrigens nicht etwas, was man in der Situation selber tun kann.

Klar, indem wir in die Emotion schauen, nehmen wir sie als Weg. Aber die Emotion als Weg nehmen ist die Folge davon, dass wir mit all dem so vertraut sind, dass wir Emotionen ständig als Weg des Erwachens nehmen, immer wieder ins offene Gewahrsein zu finden. Das ist nicht nochmal eine Methode.

Dieser Schritt, Emotionen als Weg nehmen, ist eine typisch tantrische Formulierung, die sich nicht in den ursprünglichen Texten des Buddhas finden lässt, während die anderen vier sich in Form von sieben Instruktionen des Buddhas in den ursprünglichen Texten der Majjhima Nikaya finden lassen - Fußnote acht in buddhistische Psychologie, habe ich vorhin noch nachgeguckt.

Also das fünfte ist einfach, immer wieder Nummer vier anzuwenden. Wir können das als ein schrittweises Geschehen darstellen, wo eins aufs andere folgt. Das Einfachste ist das Innehalten, Nummer eins, und Nummer fünf ist das Anspruchsvollste. Oder wir können manchmal auch direkt dorthin gehen, wo es uns gerade entspricht. Eine Praktizierende, die eben noch bei einer Emotion direkt hineinschauen konnte, hat bei der nächsten emotionalen Herausforderung vielleicht nur die Option, innezuhalten. Wir gehen nicht ständig auf derselben Ebene oder in derselben Art mit Emotionen um. Ich überlasse es mir selbst, also der Intuition des Augenblicks, welche dieser Arten, mit der Emotion umzugehen, gerade möglich ist, für mich aktuell ist.

Manchmal denke ich auch gerne über eine Emotion nach und forsche, gucke mir die Muster an. Das ist auch heilsam, gehört zu den Heilmitteln. Hinschauen, was ist meine eigene Beteiligung, den karmischen Mustern auf die Spur kommen. Also ein analytisches Vorgehen, ein forschendes Hinschauen, Spüren, sich vielleicht mit jemandem darüber unterhalten.

Für heute ist das genug. Wir haben uns die sieben Wurzel-Kleśas und die Schritte des Arbeitens mit Emotionen angeschaut. Jetzt meditieren wir. ---

Fragen und Antworten

***Teilnehmerin:** Sind die Triebflüsse dasjenige, was nach unserem Tod weiterwirkt im Bardo, in folgenden Existenzen?*

Ja, die Fragen sind wirklich noch offen. Die Triebflüsse wirken auf jeden Fall weiter, und auch von den karmischen Mustern, diesen Prägungen, wirkt einiges weiter. Wo genau die Grenze liegt - es scheint so zu sein, dass im Zwischenzustand, wenn wir diesen Körper verlassen haben, die Auflösungsphase durchlaufen und der Geist erstmal durch eine Freiheit beziehungsweise durch eine Bewusstlosigkeit durchgeht, das erstmal noch kein Wirken karmischer Muster ist.

Wir gehen kurz durch diese Urgrunderfahrung, was wir Dharmakāya nennen, leider oft nicht bewusst. Dann beginnt wie beim langsamen Aufwachen morgens sich unsere Welt wieder wie zusammensetzen, aber halt neu. Wir haben keinen Körper mehr. Diese erste Phase, dieser erste Bardo, der dann kommt, der Bardo der Dharmatā, ist noch von relativ subtilen Erfahrungen geprägt. Dann im Bardo des Werdens, der schon in die nächste Wiedergeburt hinüberführt, sind die Triebflüsse alle aktiv, auch von den karmischen Mustern sind viele aktiv, und die erzeugen so etwas wie ein Traumgeschehen in der Nacht.

Die karmischen Muster, die da aktiv sind, werden dann noch angereichert durch Muster, die im vergangenen gerade zurückliegenden Leben gar keine Chance hatten, sich zu zeigen. Zum Beispiel bin ich als Mann geboren, und so manche Prägungen, Muster, die es brauchen, dass ich Frau bin, konnten sich da nicht so zeigen. Aber in der Situation kann sich wieder alles zeigen. Auch aus weiter zurückliegenden Leben tauchen noch Prägungen auf, die nachwirken. Die waren sehr subtil aktiv, aber nicht so, dass wir sie hätten spüren können. Sie haben nicht die Situation gehabt, um sich zeigen zu können. In diesem Zwischenzustand kann sich alles zeigen.

Dann schält sich mit der Zeit raus, was dominiert, welche Muster am meisten von uns genährt werden, auf die wir am meisten anspringen, wo wir uns drin verstricken. Ich beschreibe einfach, wie ich es gelernt habe. Die verdichten sich zu einer Energie, die dann zu einer entsprechenden Ausrichtung führt auf das, was man entweder Wiedergeburt nennt oder das Hinübergehen in einen

reinen Bereich. Da kommt es darauf an, welche Muster dominieren, die bestimmen das Eintreten in die nächste Dimension des Seins.

Wenn wir in so eine neue Dimension des Seins eintreten - stellt euch vor, ihr würdet im Götterbereich landen. Dann wären die ganzen Muster, ärgerlich, neidisch oder eifersüchtig zu werden, nicht aktiv, aufgrund des dominanten Erlebens, in so einem Samādhi-Bereich zu sein, in so einem Bereich meditativer Versenkung. Die sind dann sozusagen nur noch latent, in der feinsten, subtilsten Schicht unseres Bewusstseins. Die müssten wieder warten auf eine spätere Gelegenheit. Wenn wir in sehr schwierigen Situationen wiedergeboren würden, kann sich in der Existenz sehr viel Heilsames gar nicht richtig manifestieren. Das wartet auf eine nächste Gelegenheit.

Im Zwischenzustand unmittelbar nach dem Tod ist das Tor ganz weit offen, sodass sich auch alte Prägungen aus Vorleben zeigen können und sich mit den kürzlich zurückliegenden Prägungen und immer mit den Triebflüssen mischen. Dann wieder gibt es aufgrund des Eintretens in eine etwas beschränktere Existenz eine Selektion im Sinne von: Da kann dann nicht mehr alles aktiv werden, weil die Bedingungen dafür nicht sind.

Ich hoffe, das hilft euch ein bisschen. Ob sich das Muster, sich morgens nur glücklich zu fühlen, wenn ich meine Tasse Kaffee getrunken habe, was sich bis zu einer Sucht steigern kann, dann auch im Bardo zeigt, ist nicht so sicher, weil es sehr stark mit dem Körper verbunden ist. Aber das Muster, sich auf Sinnesgenüsse auszurichten, zeigt sich auf jeden Fall, mit dem damit verbundenen Triebfluss. Wo die Grenze ist, was sich dann im Detail zeigt, ich denke, wir tun gut daran, uns auf die tieferliegenden, grundlegenden Muster zu besinnen. Das geht weiter plus die Triebflüsse.

Teilnehmer: *Welche Methoden eignen sich, mit chronischen Schmerzen umzugehen? Wenn im Geistesraum regelmäßig körperliche Schmerzen präsent sind, lenken die ja oft von der Praxis ab.*

Vielleicht bist du ja schon viel mehr Experte im Umgang mit Schmerzen als ich das bin. Ich habe auch viele Schmerzen erlebt in meinem Leben, auch in den Retreat-Phasen. Im Umgang mit Schmerzen gibt es auch wieder mehrere Möglichkeiten: Ich kann meine Aufmerksamkeit woanders hinlenken, auf etwas Heilsames, was mir gut tut. Das ist so ähnlich wie beim Umgehen mit Emotionen, ich lenke die Aufmerksamkeit in etwas, was mir gut tut. Dadurch wird sie abgezogen von den Schmerzen.

Eine zweite Möglichkeit ist: Ich habe zum Beispiel Schmerzen in der Wirbelsäule. Ich würde die Aufmerksamkeit in alles drumherum lenken, um die Zone herum, wo ich Knochenschmerzen habe, und drumherum alles entspannen, das ganze Umfeld. Ich habe Schmerzen irgendwo im Körper. Statt direkt an den Ort zu gehen, wo ich den Hauptschmerz habe, kümmere ich mich darum, dass sich drumherum im Körper alles entspannt. Ich gebe diesem Schmerz meine Aufmerksamkeit, gehe bewusst liebevoll drumherum und biete den ein in ein Feld der so weit wie möglichen Entspannung.

Das dritte Vorgehen ist ähnlich, wie in die Natur der Emotionen zu schauen. Das heißt, wenn ich den Mut dazu habe, würde ich mich ins vermeintliche Zentrum der Schmerzen ausrichten. Ich habe monatelang Zahnwurzelschmerzen gehabt, damit habe ich es geübt. Durch das Hineingehen in diese Schmerzen, wenn ich wirklich im Zentrum lande und hineinspüre, kann es sein, dass der sich für eine Weile völlig auflöst, dass der wie weg ist. Aber weil es eine physische Grundlage gibt, das wäre zum Beispiel bei einem Krebsleiden auch der Fall, da es physische Bedingungen gibt, physiologische, biochemische Bedingungen, die wieder zu Schmerzen führen, wird der Schmerz wiederkommen. Das ist also keine Lösung, um irgendwie ganz mit dem Schmerz aufzuräumen. Es ist auch keine Heilung. Es ist nur eine Möglichkeit, durch den direkten Blick in die Emotion, in die Erfahrung des Schmerzes, auch da die leere Natur zu erfahren.

Dann gibt es ein Zwischending. Deswegen sagte ich vorhin, dass es Mut braucht, dass es uns oft nicht so gelingt, auf die Art in den Schmerz hineinzuspüren, dass sich diese große Offenheit auftut. Dann bleiben wir im dichten Erleben, mutig, entspannt, geduldig und verweilen darin mit liebevoller Aufmerksamkeit. Manche unterstützen das noch, indem sie sich in den Ort des Schmerzes einen Buddha setzen, damit sie das halten können, so einen blauen oder weißen Buddha, je nachdem welche Farbe uns gut tut und welche Form. Oder auch nur ein Licht.

Das ist eigentlich das Arbeiten mit Geistesruhe. Ich weiche dem Schmerz nicht mehr aus, ich gehe mit einer liebevollen Geistesruhe, mit einer liebevollen Präsenz in das Schmerzerleben, und die erste Erfahrung, die ich mache, ist, das bringt mich ja gar nicht um. Das ist die erste überraschende Erfahrung, weil ich immer denke, nur nicht dahin spüren. Ich merke, der Schmerz wird ja gar nicht stärker, indem ich dahin spüre. Der zeigt sich nur, wie er wirklich ist. Ich entdecke in diesem ruhigen Sein innerhalb der Schmerzzone, dass sie sich subtil verändert, dass es kein ständig gleichbleibender Schmerz ist. Äußerlich wie gleichbleibend, aber innerlich merke ich, wow, was da alles los ist und ich merke, wie das gut tut. So können wir die Spitze des Schmerzes oft entspannen.

Es bleibt dann noch so ein Grundschmerz, das ist der, der physiologisch bedingt ist durch das Geschehen im Körper. Aber den Rest, das Ganze drüber und drauf und drumherum, was wir so aufgebaut haben an Verspannungen durch die Abwehr, das löst sich.

Das sind so die drei, vier Ansätze, die ich unterscheiden kann, wie es sich lohnt, mit Schmerzen zu arbeiten. Ich wünsche dir alles Gute.

Teilnehmer: *Wenn begriffliches Denken aktiv ist, ist es nicht der vierte Schritt, oder?*

Richtig, hundert Punkte. Wenn begriffliches Denken aktiv ist, bist du vermutlich in einem analytischen Ansatz. Dann bist du dabei, hinzugucken, zu verstehen, den Verstand zu nutzen, um dich aus dem Festhalten zu lösen.

Teilnehmerin: *Wenn es ruhiger und offener ist, merke ich manchmal eine Verengung, über das körperliche Wahrnehmen. Wenn ich die wahrnehme, vergeht sie wieder. Verdränge ich da was?*

Für mich hört sich das nicht so an, als ob du verdrängst, sondern als ob du, ohne auszuweichen, im Erleben bist und den natürlichen Gang der Dinge erlebst.

Oft bekomme ich die Emotion nicht wirklich mit, oft löst sie sich schon vorher auf.

Da stimme ich dir zu, denn der Körper ist so feinfühlig, dass er uns das manchmal schneller meldet, als wir mit dem Hinspüren, mit dem Mentalen hinterherkommen. Dann ist die Welle schon durchgerauscht und braucht sich auch nicht weiter aufzubauen. Du darfst es einfach dann so durchlassen. Das ist die Selbstbefreiung, die in der Natur der Dinge liegt.

Oder ich sage nein, da will ich nicht hin. Es ist nicht heilsam, das sich weiter aufbauen zu lassen.

Das ist ein weises Spüren, nicht weiter Öl ins Feuer, braucht es jetzt nicht. Du hast ja schon so viel durchgemacht, du weißt genau, da jetzt weiter reinzugehen, bringt es nicht, das löst sich von selbst.

Aber ist es auch ein Zeichen, dass es nicht ein nonduales Geschehen ist?

Eindeutig. Du beschreibst es ja genau aus der beobachtenden Erfahrung. Das ist voll in Ordnung. Es braucht nicht mehr. Das ist keine nonduale Erfahrung.

Wenn ich entscheide, ich gehe voll ins Erleben der Emotion, ist sie in der Regel schnell weg. Aber es gibt da noch einen Touch von Machen und Tun.

Ja. Dieser Touch ist sehr aufschlussreich und du übst einfach weiter. Irgendwann wird es nicht mehr den Geschmack von Tun haben. Einfach weitermachen.

Teilnehmerin: *Bei mir kam eine Erfahrung mit Emotionen wieder, die ich erst im Nachhinein positiv benenne. Ich habe beim Meditieren immer mehr ins Vertrauen reingefunden. Die Emotion als Weg des Vertrauens, ist das ein Weg in die Öffnung rein?*

Vertrauen ist auf jeden Fall ein Eingangstor in die Öffnung. Vertrauen ermöglicht uns, uns immer weiter zu öffnen, und Vertrauen ist der Weg. So viel als Bestätigung.

Als ob das Mantra hilft, sich dem Licht zu nähern.

Richtig, das ist eine der Aufgaben oder auch Wirkungen von Mantra. Wir fangen zum Beispiel manchmal in der ziemlichen Dunkelheit an, ein Mantra zu rezitieren, und wenn wir dranbleiben und uns ein bisschen damit verbinden können, dann wird es heller.

Ich kann das nicht herbeiführen, aber merke, wenn dieses Vertrauen so unschuldig wie möglich da ist, ohne irgendwelche Absicht, das scheint der Träger, die Kraft zu sein, die weiterführt.

Ja, ganz eindeutig. Ich kann das nur bestätigen, was du beschreibst.

Teilnehmerin: *Ich habe Hunger auf Süßes, möchte Fernsehen gucken oder beides, mache das aber nicht. Dann entsteht eine Unruhe, die ist irgendwann vorbei. Ist das eine Emotion, ein karmisches Muster oder bin ich mit dem Triebfluss in Verbindung gekommen, mich selbst zu bestätigen durch Sinneseindrücke? Vermutlich sind es alle drei.*

Ist das der richtige Weg, sitzenbleiben, nichts tun und abwarten?

Das beurteilst du. Das scheint ja manchmal ganz gut zu wirken, weil du nach einer Weile, wo du das so aushältst, wo du so innehältst, dann spürst, was dir noch besser tut als Süßes und Film schauen. Also es gibt ja die Möglichkeit, trotzdem noch einen Film zu schauen, aber wahrscheinlich geht der Geist dann woanders hin. Die Neigungen zeigen sich dann in der Tiefe, was tiefer heilsam ist.

Ist das ein Weg, um zu reinigen?

Oh ja, das ist ein Weg, um zu reinigen. Du bedienst weder das Kleśa noch das karmische Muster, und du schwächst den Triebfluss. Ja, ich habe Angst, wenn ich diesem Triebfluss folge, dass ich dann im Bardo nach dem Computerknopf suche und den nicht finde.

Teilnehmerin: *Angeblich positive Emotionen wie Begierde und diese Freude, die abhängig ist von etwas, da ist es viel schwieriger zu erkennen, dass das Geistesgifte sind.*

Ja, da braucht es noch einen Zwischenschritt. Du bist offenbar schon dabei, denn du erkennst, dass in Freude oder Stolz oder Verliebtsein manchmal so ein angenehmes Gefühl sein kann, und du merkst, dass in diesen Gefühlen etwas Enges drin ist. Das muss uns erstmal bewusst werden. Das heißt, wir müssen den Anteil Dukkha, den Anteil Stress in diesen Geisteszuständen wahrnehmen, damit wir überhaupt motiviert sind, da hineinzuspüren und damit zu arbeiten. Also das muss noch klarer werden. Diesen Schritt braucht es, wir müssen immer erst Dukkha entdecken.

Teilnehmerin: *Du hattest beschrieben, dass man Triebflüsse durch Unruhe fühlen kann. Bei mir gibt es auch Stimmungen, die sich mit Unruhe bemerkbar machen. Kann man das unterscheiden?*

Das brauchst du nicht zu unterscheiden. In jeder Stimmung, in jedem Kleśa sind Triebflüsse aktiv, die kriegen wir nicht auseinanderklamüsert. Davon kann man immer ausgehen, dass da welche aktiv sind. Dass irgendwo ein emotionales Geschehen wäre, ohne dass Triebflüsse aktiv wären, das gibt es gar nicht.

Und die Triebflüsse ohne emotionales Geschehen?

Ja, das gibt es, zum Beispiel beim Meditieren in den Samādhis, in Glückszuständen, da sind die auch noch aktiv, ohne dass wir da von einem Kleśa sprechen würden. Kleśa der Unwissenheit ist immer ein bisschen aktiv, aber tatsächlich gibt es das.

Das fühlt sich dann genauso an wie eine Stimmung?

Das ist etwas anders als eine Stimmung. Dafür brauchen wir ein ganz subtiles Hinspüren, dass wir zum Beispiel in diesem ganz gelösten Dhyāna-Zustand in tiefer Meditation das feine Kontrollieren bemerken, was noch da ist, das feine Beobachten, die sanfte Anspannung. Das kriegen wir nur mit, wenn wir schon die Kontrasterfahrung haben, wie es ist, im zeitlosen, nondualen Gewahrsein aufzugehen. Dann wird es ganz deutlich, wie viel feines Anhaften noch in den Shamata-Dhyānas vorhanden ist. So merkt man das. Das ist subtil. Zu Anfang denkt man, das wären schon wie erleuchtete Zustände, das kommt einem so frei und schön vor. Man kann sich nicht vorstellen, dass irgendetwas noch entspannter, offener sein könnte, bis man es dann erlebt hat und vergleichen kann.

Teilnehmerin: *Es gibt doch den Triebfluss von Gewahrsein-Wollen und Nicht-Gewahrsein-Wollen.*

Der Triebfluss, Gewahrsein zu wollen, wurde nicht genannt, in dem Spiel der Ambivalenzen habe ich gesagt, eigentlich gibt es in uns den Wunsch, gewahr zu sein, den Weg zu gehen, und dann gibt es auch den Gegenwunsch, nicht gewahr zu sein. Aber der Wunsch, gewahr zu sein, wird nicht als

Triebfluss eingestuft, sondern ist eine natürliche Neigung unseres Geistes, in die offenen, klareren Bereiche hineinzugehen. Unser Geist hat wirklich etwas Wunderbares. Wenn sich der aus Ängsten löst, geht er von selbst in offene, klare Geisteszustände. Das ist fantastisch, der befreit sich von selbst. Das wird also nicht als Triebfluss dargestellt.

Ich habe doch gesagt, die Triebflüsse zeigen sich durch Unruhe. Dieses Nicht-Gewahrsein-Wollen zeigt sich durch Schläfrigkeit. Bis wir in der Schläfrigkeit und Dumpfheit die Unruhe entdecken, das braucht eine Weile. Aber tatsächlich ist Dumpfheit, Schläfrigkeit, dieses Vermeiden-Wollen, ein ganz feines, nebelerzeugendes Vibrieren im Geist. So würde ich das beschreiben. Es fühlt sich dumpf und statisch an, es ist fast wie tot, und es braucht sehr viel Aufmerksamkeit, um darin diese Unruhe zu entdecken, diese existenzielle Angst, die darin verborgen ist. Ich habe das nur als Sprungbett benutzt, um das nochmal zu erklären.

Teilnehmerin: *In mir ist so ein unauflösbarer Bodensatz von Traurigkeit. Wenn ich meditiere, verschwindet das. Was ist das? Ich komme da nicht ran.*

Wir haben gestern im Einzelgespräch das Thema ja schon berührt. Das ist nicht dein tiefster Bodensatz. Du bist nicht in der Grundnatur traurig. Das, was du beim Sitzen im gelösten Sein erlebst, ist dein tieferes Sein. Aber sobald du wieder in die stärker stimulierte Interaktion mit deiner Umwelt gehst, werden diese starken, karmischen Prägungen aktiviert, in denen du so viel erlebt hast, was traurig macht. Traurig in dem Sinne, was diese Spuren hinterlassen hat, die sich zu diesem Gemisch von traurigen Gefühlen verdichten. Sobald du nicht mehr in dieser tiefen Gelöstheit bist, wird das wieder angerührt. Das kann sich auflösen, nicht nur temporär, du kannst es immer weiter verdünnen, weil du es nicht wirklich bist. Das sind Kräfte in dir, die noch wirken, die mit biografischem Erleben von diesem Leben zu tun haben und wer weiß. Es ist ein Hochnebel, kein Bodensatz.

V. Schritt Eins: Motiviert in der Emotion innehalten

Tag 4, Dienstagvormittag, 21.4.2026

Ich begrüße euch auf Zoom. Schön, dass wir es wieder alle geschafft haben, da zu sein, das ist ganz wunderbar. Man weiß ja nie, was die Nacht für Überraschungen bringt, ob man es am nächsten Tag noch schafft. Was wir heute vorhaben, wird ganz einfach sein, wir haben viel Zeit.

Meditation

Wir beginnen direkt mit dem Innehalten. Einfach sein, spüren.

Wir könnten behaupten, die Buddhisten verbringen einen Großteil ihrer Praxis mit Innehalten und nennen das dann Meditation. Dabei ist es einfach Raum schaffen und aus den impulsiven Reaktionen aussteigen.

Jeder aufsteigende Gedanke, jedes Bild, auch Seins-Erinnerungen, was auch immer, ist eine kleine Verlockung einzuhaken. Das wäre der Impuls, sich damit zu beschäftigen. Wenn wir entspannt genug sind, lassen wir das. Wir machen ganz erstaunliche Entdeckungen, wenn wir das einfach weiterfließen lassen.

Diese grundlegende Form der Praxis des stillen Seins, ohne etwas zu tun, ist die Hauptpraxis. Einfach sein. Darin vollziehen sich viele Erkenntnisse, es vollzieht sich ein Sehen. Wir werden sehender. Wir sehen, wie dynamisch auch die Stille ist.

Wir sehen, wir bemerken, wie die Geistesbewegungen auftauchen, und ohne dass wir etwas tun, von selbst verschwinden, und schon tauchen neue auf, manchmal auch nicht. Manchmal ist mehr so diese Hintergrundaktivität, einfach ein Sein mit offenen Sinnen, ohne spezielle zusätzliche Geistesaktivität.

Je mehr Raum wir geben, desto mehr kann aus unserem vorbewussten Bereich ins Bewusstsein auftauchen. Da wird die Meditation aufdeckend. Wenn genug Raum ist, kann sich Unverdautes,

kürzer zurückliegend, länger zurückliegend, dann zeigen.

Das wird jetzt nicht unbedingt passieren, weil wir in einer Gruppensituation sind und weil der Zeitraum sehr kurz ist. Aber sobald wir länger still sind, tauchen die jüngeren und älteren Geschichten auf.

Gendün Rinpoche nutzte für dieses Innehalten das Beispiel des aufgewühlten Wassers in einer Teetasse mit vielen Blättern, wo man sich den Tee einfach so reingetan hat, ohne Beutel, und wo es eine Weile braucht, damit sich die Blätter setzen können und der Wirbel zur Ruhe kommt.

Oder auch das Bild eines großen Teiches oder Sees, aufgewühlt vom Wind - damit meinte Gendün Rinpoche immer den Wind der karmischen Kräfte, das was in uns so als antreibende Muster aktiv ist. Wenn das zur Ruhe kommt, klärt sich der Teich, der See, und dann sehen wir erst die größeren Fische, dann die kleineren Fischchen.

Dafür brauchen wir gar nichts zu tun. Es ist wirklich ein Lassen, wir unterlassen es, einzugreifen. Dieses Lassen macht ruhig. Ruhiger, nicht völlig ruhig.

Indem wir nicht mehr so eingreifen und ständig mitgestalten, weitergestalten, reagieren, klärt sich unser Geist.

Tatsächlich ist es ein bisschen so, als würden wir viele Male am Ufer eines Teiches meditieren, wo wir allmählich auf den Grund schauen können und das Leben in diesem Teich mitbekommen. Wir beginnen ihn kennenzulernen. Wir beginnen unseren eigenen Geist zu kennen, die großen und die kleinen Fische, die Frösche, die Libellen, die Wasserläufer und was es sonst noch so alles gibt.

Alles nur Beispiele für die geistige Aktivität, die immer deutlicher wird.

Vielen Dank schon mal für jetzt.

Es ist immer so viel einfacher, die Dinge zu erklären, wenn die Erfahrung zuerst kommt. Wenn wir in einem aufgewühlten Geisteszustand, wo ein emotionaler Auslöser war und eine emotionale Reaktion bereits stattfindet, innehalten können, ist das ein kleiner Moment des Meditierens, ein kleiner Moment des Nichtstuns. Es ist der Anfang von dem, was wir jetzt mit einer großen Leichtigkeit erlebt haben, weil uns hoffentlich oder vermutlich jetzt gerade nichts so arg Schlimmes getriggert hat. Das normale Quantum der morgendlichen Aufgewühltheit, nichts Besonderes. Damit lässt sich leicht hinsetzen und nichts tun.

Die Herausforderung ist natürlich viel größer, wenn wir gerade voll angepiekst sind, wenn gerade etwas passiert ist, was die eine oder andere unserer Neigungen, uns emotional zu verhaken, stimuliert hat. Das ist dann viel herausfordernder.

Jetzt kommt das Schöne: Es wird deutlich, warum wir meditieren: Damit wir in solchen Situationen das dann auch schaffen. Wir meditieren täglich unter einfacheren Bedingungen, meistens noch bevor wir groß mit anderen zu tun hatten, wir haben nur mit uns selbst zu tun. Wir wollen diese Fähigkeit dann auch im Alltag nutzen, in den vielen Begegnungen. Eine bereits geübte Fähigkeit, nicht einzuhaken, nicht immer noch umzurühren, kein Öl ins Feuer zu gießen, das haben wir geübt.

Manche meditative Traditionen sitzen fast nur still, machen einfach das. Das ist deren Hauptpraxis. Absolute Hauptpraxis, ohne viele Instruktionen. Die vertrauen darauf, dass alles andere von selbst passiert: Dass sich der Teich klärt, dass wir Einsichten gewinnen, dass offenkundig wird, dass all das, was da auftaucht, geistige Bilder sind, Erscheinungen, die keinerlei Substanz haben. Das alles passiert eigentlich ziemlich automatisch. Die Natur des Seins zeigt sich.

In der Emotion, weil wir auch meistens gerade unter Handlungszwang stehen, haben wir dann oft nur die Möglichkeit, kurz innezuhalten. Oft sind wir in Situationen, wo es darum geht, dass die anderen gar nicht so mitkriegen, dass wir gerade innehalten, denn die warten irgendwie auf eine Antwort. Die wollen sich gerade mit uns streiten oder wir hätten den Impuls, uns mit ihnen zu streiten, wir müssen eine Kaufentscheidung treffen, wir müssen irgendeine Entscheidung treffen.

Irgendwie so. Das ist also eine kurze Phase, die uns da erstmal zur Verfügung steht. Diese kurze Phase wollen wir nutzen, um das Schlimmste zu vermeiden, eine Eskalation in die ein oder andere Richtung: Eskalation ins Suchtverhalten, Eskalation ins ärgerliche Verhalten, was auch immer.

Das darf ich auch mal mit reinnehmen: Manchmal ist Innehalten gut, wenn ich merke, dass ich dicht mache und mich innerlich abwende. Das wäre der Mechanismus der Unwissenheit, des Nicht-Spüren-Wollens, und auch da kann ich innehalten. Ups, was passiert jetzt gerade, bei mir verschließt sich alles, ich bin zwar weder ärgerlich noch ist Begierde oder Stolz da, ich will nur irgendwie damit nichts zu tun haben. Auch da kann ich innehalten und schauen, ob sich etwas öffnen mag. Ich zwingen mich nicht zu dieser Öffnung, ich schaue nur, was möglich ist, wenn ich in dieser Schutzreaktion nicht weitergehe. Das habe ich selten angesprochen, deswegen finde ich das ganz gut, es wenigstens mal kurz erwähnt zu haben.

Das heißt, unser kurzes Innehalten tagsüber ist ein bisschen eine Verdichtung, wie so ein Prisma der Meditationen, die wir ausführlicher morgens oder abends üben. Da passiert ein Erinnern. Sati, Freundin Sati, sich erinnern ans Wesentliche. Oft mit Achtsamkeit oder Mindfulness übersetzt, aber bedeutet, sich ans Wesentliche zu erinnern. Das ist die Wurzelbedeutung von Sati, dranbleiben durch ein Sich-Erinnern. In der emotional aufgewühlten Situation haben wir vergessen, wir sind ein bisschen desorientiert, kurz davor, unseren emotionalen Reaktionen wieder einmal aufzusitzen, den Mustern zu folgen. Es braucht ein Mich-Erinnern. Dafür ist das Innehalten. In dieser kleinen Pause, die wir uns schaffen, gibt es die Möglichkeit, dass wir uns erinnern.

Für mich jetzt typisch zum Beispiel: In einem Gespräch scheint etwas schiefzulaufen. Ich beginne, in so eine Reaktion zu kommen. Wenn ich mir dann dieses Innehalten gönne, erinnere ich mich meistens als erstes, was das eigentliche Anliegen dieses Gesprächs war. Worum ging es eigentlich? Das hilft schon mal, das haben wir plötzlich vergessen. Wir sind in der emotionalen Reaktion und haben vergessen, worum es eigentlich geht. Wir können uns an noch viel mehr erinnern, aber das ist ein Erinnern, was mit unserer Motivation zu tun hat: Mit welchem Anliegen bin ich eigentlich in diese Begegnung, in die Kommunikation mit dieser Person gegangen, auch wenn es eine E-Mail-Kommunikation ist? Bevor ich da was raushaue, was schnell und überzeugt kommt, weil ich denke, was für ein Schwachsinn ist denn das, innehalten, erinnern.

Dieses Erinnern kann natürlich weit gehen. Ich kann mich an Einsichten erinnern. Ich kann mich erinnern an das, was ihr gestern gesagt habt, auch das geht vorbei, an die Vergänglichkeit. Ich kann mich erinnern, eigentlich geht es doch sowieso nur um Herzensöffnung, alles andere ist doch irrelevant, zu zeigen, dass ich Recht habe. Das Erinnern hilft, die Prioritäten wieder zurecht zu rücken, und das passiert unglaublich schnell.

Wenn wir das langsam geübt haben, in unserer langsamen täglichen Praxis, mit langsamem Zuflucht nehmen, ganz bewusst, die vier unermesslichen Gedanken, den Segen einladen, das alles geht auch unglaublich schnell, in Zehntelsekunden. Sich so zu erinnern an Zuflucht, sich so zu erinnern an Bodhicitta, sich so zu erinnern an Vergänglichkeit, sich so zu erinnern, dass jetzt gerade das karmisch wirksame Gestalten gefragt ist, in welche Richtung lenke ich jetzt mein Denken, Sprechen, Schreiben, Handeln. Das geht blitzschnell, wie man so sagt, weil es durch die tägliche Praxis bereits gebahnt worden ist. Das ist vorbereitet, das ist nichts Neues. Das haben wir im Nu abrufbar, weil es schon so schön gebahnt ist.

Wenn wir da nichts vorbereitet haben, dann ist Innehalten erstmal wie so ein Fischen im Trüben. Wir sind ein bisschen orientierungslos, wir wissen, nur das Schlimmste vermeiden, aber es ist alles so aufgewühlt und so schnell haben wir keinen Zugang zu innerer Klärung und klarer Ausrichtung. Wir können uns an nichts richtig erinnern.

Wenn jetzt welche von euch zuhören, die damit noch gar nicht so vertraut sind, die ersten Erfahrungen von Innehalten können wirklich ein bisschen wie das Herumtapsen im Nebel sein. Ich hoffe, ihr habt das noch nicht erleben müssen, aber wenn man in den Bergen vom Nebel überrascht wird, wo geht es wirklich lang? Dann müssen Bergwanderer innehalten und zum Teil mal eine halbe Stunde, Stunde warten, bis sich die Sicht klärt. So kann uns das vorkommen. Wenn wir in

einer starken Emotion innehalten, kann es sein, dass erstmal eine trübe, neblige Phase auf uns wartet, wo wir noch gar nicht so klar orientiert sind.

Wenn wir uns sehr gut auskennen, brauchen wir nur wenige Orientierungspunkte, und schon wird es klar, wo es wieder lang geht. Es kann in so einer kurzen Zeit von drei Atemzügen das Innehalten, eine Klärung der Motivation, der inneren Ausrichtung stattfinden und das Herz kann sich wieder ein bisschen öffnen in dem Bewusstsein, eigentlich sind wir doch Herzensgeschwister, weil das alles vorbereitet ist. Also wie gut so ein Innehalten in der Situation wirkt, hängt sehr davon ab, wie weit da schon Bahnungen stattgefunden haben, heilsame Vorbereitungen. Es ist wichtig, dass wir diesen Zusammenhang sehen. Es ist nicht für alle gleich.

Ich spüre gerade eine Weile hin. Es war für mich sehr herausfordernd, diese Praxis des Innehaltens gegenüber meiner größten Trigger-Person umzusetzen. Familiäre Zusammenhänge, jemand, der sehr geschickt darin war, die entsprechenden Trigger-Pfeile abzuschießen, in Worten, und bis es mir da gelang, mal durchzuatmen und nicht gleich zu reagieren - das Reagieren hatte ich intensivst geübt, das war gebahnt, das ging automatisch, in derselben Geschwindigkeit, wie die Pfeile angeflogen kamen. Aber sein zu lassen, zu atmen, mich zu besinnen, was das eigentliche Anliegen ist, das hat in meiner Erinnerung, wenn ich so zurückdenke, bis zum ersten überzeugenden Erleben, dass es wirklich geklappt hat, zwei Jahre gebraucht. Ich war damals junger Student und fing an, intensiv zu meditieren, aber das war die herausforderndste Situation in meinem Leben. In anderen Situationen ging es leichter.

Natürlich wünschen sich alle, immer direkt bei dem Schwierigsten innehalten zu können, weil ja dort die größten Probleme entstehen, weil das größte Leid dort entsteht. Aber üben wir das doch mal in den einfacheren Situationen auch schon. Natürlich immer auch direkt dort, wo es am herausforderndsten ist, aber dort dürfen wir nicht auf so schnelle Ergebnisse hoffen, denke ich mal.

Um in einer sehr herausfordernden Situation innehalten zu können, wäre es sehr hilfreich, wenn ich mir diese Situation vorher schon durchspiele, also in der Morgenmeditation mal hinzuspüre, wo werde ich heute vermutlich getriggert? Ich ahne ja, was auf mich zukommt, wo wird es schwierig, wo könnte es aus dem Ruder laufen? Begierde, Ärger, Stolz, Eifersucht, Angst, Einsamkeitsgefühle - Klassiker. Alles unsere sehr vertrauten Muster. Wo werden die heute wohl angeregt?

Dann stelle ich mir in der Übungssituation vor, wenn diese Auslöser auftauchen, wie ich dann innehalten kann, mich öffnen kann, bei mir bleiben kann, spüren kann, eventuell mir Tārā ins Herz nehme - ich bereite mich vor. Und obwohl ich mich einmal gut vorbereitet habe, heißt das nicht, dass es beim ersten Mal dann auch schon klappt. Also wir bereiten uns unter Umständen mehrfach vor, bis es einmal klappt. Dieser Zusammenhang war mir zum Beispiel damals nicht klar, ich bin überzeugt, es hätte sonst sehr viel schneller geklappt. Ich bin nur voll guter Absichten in die Situation gegangen und wieder auf dem Glatteis ausgerutscht, wieder eingestiegen auf die Muster.

Aber man kann das vorbereiten. Man braucht nicht jedes Mal ins selbe Loch zu tappen. Wir können dieses verlockende Loch tatsächlich umgehen. Wir müssen aber umsichtig sein, vorbereiten, sodass die Sorgfalt und die Achtsamkeit zusammenwirken, dieses uns Erinnern und die Sorgfalt arbeiten zusammen. Der Auslöser bietet sich an wie so eine wunderbare Öse, wo man nur noch einzuhaken braucht - und wir schiffen dran vorbei. Es braucht ein bisschen.

Innehalten ist eine wunderbare Praxis, aber will auch geübt sein. Das ist, glaube ich, die Hauptbotschaft, die mir heute am Herzen lag.

Teilnehmer: *Ist dieses Innehalten auch für sich selber, also nicht in Interaktion? Wieder Aufwachen aus Situationen, die sich vielleicht im Kopf abspielen, vielleicht auch mit anderen Leuten?*

Ja, da kann ich nur zustimmen, da habe ich auch nichts beizufügen. Wir tun das für uns selbst auch mit unserem, wie man manchmal so abfällig sagt, mit dem Kopfkino. Das sind einfach unsere geliebten Muster, die sich da zeigen und die ja auch mal ihren Sinn hatten. Auch da innehalten.

Fünf verschiedene Arten des Anhaftens an Sichtweisen - das sechste Wurzel-Kleśa

Ich freue mich, wenn sich ausreichend von euch auch mit Bild dazu schalten. Das ist für mich inspirierend, wenn ich euch sehen kann, das hilft mir immer, bewusst zu bleiben, dass ihr über den Äther mit uns verbunden seid. Das hat eine kleine Auswirkung auf den Unterricht.

Ich möchte euch ein Bonbon einschieben, weil wir heute Zeit haben. Das ist, überhaupt mal über diese verschiedenen Arten des Anhaftens an Sichtweisen, an Meinungen zu sprechen. Dieser so wenig verstandene Punkt, worum es eigentlich geht, wenn der Buddha sagt, dass Anschauung ein Kleśa ist, was das Erwachen verhindert. Das wollen wir uns doch ein bisschen genauer anschauen.

Also bei diesem sechsten Mūla-Kleśa, dieser Wurzelverblendung, die Sicht, Sichtweise, Meinung genannt wird, werden fünf verschiedene Aspekte unterschieden:

1) Es gibt eine weitverbreitete Sicht, mit der wir alle groß werden. Das ist, diese vergängliche Ansammlung, diesen Organismus mit unserer Form, unseren Sinneswahrnehmungen, unseren Empfindungen, den Unterscheidungen und Erinnerungen, den geistigen Gestaltungen und den verschiedenen Bewusstseinszuständen, also die fünf Skandhas für ein Ich zu halten.

Das ist **die Sicht in Bezug auf die vergängliche Ansammlung**. Das Wort vergänglich heißt eigentlich unbeständig, es ist nicht beständig. Aus diesem nicht beständigen Körper-Geist-Organismus die Vorstellung eines beständigen Ichs zu erzeugen ist eine Sicht, die das Erwachen blockiert. Darum geht es.

Alle Bereiche unseres Erlebens, egal ob wir diesen Bereich Körper oder Geistiges nennen, alles ist schlussendlich Erlebnis, geistige Wahrnehmung, und darin gibt es nur Dynamik. Nichts bleibt. Und darin gibt es keinen Wesenskern, nichts, was als ein festes Ich von einer Situation zur nächsten geht. Es gibt so etwas wie ein dynamisches Ich, das ist die Summe der persönlich erzeugten Wirkkräfte, die mithilfe des Alten in ständiger Neugestaltung sind. Wir nennen das einen Geistesstrom, aber das ist total dynamisch und bleibt nicht für einen Tag gleich.

Du bist schon wieder nicht derselbe wie gestern, oder? Du stimmst sogar zu. Ja, ich auch nicht. Das ist damit gemeint. Nicht dasselbe, nur ähnlich, und in ständiger Verwandlung. Wenn wir dich zurückverfolgen, ich weiß nicht, ob wir dich im Baby erkennen würden, vermutlich nicht. Die Wandlung ist im Laufe der Jahre so intensiv, dass wir sagen müssen, wow, eigentlich verändert sich alles: Im Körper wandeln sich alle Zellen, im Erleben wandeln sich alle Sinneseindrücke, in der Erfahrung wandeln sich alle Wissenserfahrungen, biografische Eindrücke, Erinnerungen. Alles ist dem Wandel unterzogen. Und im jetzigen Gestalten ist sowieso alles total dynamisch.

Das ist die erste Sicht. Es hat unglaublich viel mit Unwissenheit zu tun. Es ist eigentlich der direkte Ausdruck mangelnden Gewahrseins der Natur des Seins, dass wir zu so einer Sicht finden.

2) Jetzt kommen wir zu einer zweiten Sicht, **die Sicht, an Extremen festzuhalten**. Das bedeutet, dass wir das Ich oder die fünf Skandhas für dauerhaft halten. Mit den Extremen sind all die Sichtweisen gemeint, die in Formen von Existenz und Nicht-Existenz unterscheiden. Also dieses ganze Denken: Das gibt es, das gibt es nicht. Diese Sicht auf alles, was erscheint, mit dem Glauben an die wahre, bleibende Existenz von etwas. Nicht nur, was das Ich angeht.

Das ist eine Blockade fürs Erwachen und führt sogar dazu, wenn wir das weiter verfolgen, dass man denkt, die Erleuchtung gibt es, die existiert. Nein, es existiert keine Erleuchtung. Das ist kein Ding, was man erlangen kann, besitzen kann und was existiert, was irgendwo erreichbar ist. Erleuchtung ist eine andere Form von Dynamik, eine Dynamik frei von Schleiern, frei von diesen Irrtümern, Ich und Du, Subjekt / Objekt. Eine Dynamik, frei von einer ihr nicht innewohnenden Dualität.

Nicht an Extremen festzuhalten meint auch, nicht in Sichtweisen zu verweilen, wo an den extremen Anschauungen von Existenz, Nicht-Existenz, beides zugleich und weder noch festgehalten wird. Wow, ihr merkt, wie tief das ist. Tatsächlich blockieren solche Anschauungen die Praxis.

3) Dann kommt als drittes der Punkt, der tatsächlich **verkehrte Sicht**, Sichtweise genannt wird. Diese verkehrte Sicht bezieht sich auf Ursache und Wirkung. Also eine Sicht anzunehmen, dass es

keinen Unterschied zwischen heilsamen und nicht heilsamen Handlungen gibt. Das führt direkt dazu, dass man sich ohne jegliche Rücksicht, ohne jegliche Sorge vor Konsequenzen gerade so verhält, wie es einem in den Sinn kommt, in der Annahme, es gäbe keine Folgen unseres Handelns. Das wäre alles zum Beispiel nur Zufall. Das ist der Glaube, dass ich mich so rücksichtslos verhalten kann, wie ich will, was morgen oder übermorgen kommt, hat nichts damit zu tun.

Also ein Ausblenden der gröberen und subtileren Zusammenhänge zwischen meinem eigenen Denken, Sprechen und physischem Handeln und dem, was dieser Geistesstrom später erlebt. Ich verhalte mich so und so, wie ich halt bin, wie es mir in den Sinn kommt und wundere mich, dass Menschen Abstand nehmen von mir. Dass das mit meinem Verhalten zu tun haben könnte - nö...

Das ist eine erhebliche Form von Ignoranz, die verkehrte Sicht genannt wird. Verkehrt bedeutet nämlich auch, dass hier etwas auf dem Kopf steht. Es ist eigentlich ja sehr offenkundig, dass Handlungen Auswirkungen haben. Trotzdem gibt es Menschen, die so tun, als ob sie keine hätten. Und als ganze Weltgemeinschaft, planetare Gemeinschaft verhalten wir uns unterm Strich so, als würden wir das glauben, als könnten wir Jahr um Jahr unsere Ressourcen so ausbeuten, dass sie zur Hälfte des Jahres schon das Erneuerbare überschritten haben und wir eine konsequente Ausbeutung, ein Leerräumen unserer Ressourcen vornehmen und denken, das wird schon gehen.

Kurzsichtigkeit. Eigentlich kann man das so sagen, das ist extrem kurzsichtig. Denn es kann natürlich sein, dass jemand sich als Schurke verhält und trotzdem noch für eine Weile relativ glücklich unterwegs ist. Es braucht manchmal eine Weile, bis die karmischen Bumerangs wieder zurückkommen. Das ist die verkehrte Sicht.

4) Jetzt kommt eine Haltungsbeschreibung: Das vierte ist, **eine Sicht für das Höchste zu halten**. Die Definition, die hier gegeben wird, bedeutet: Wir halten das, was wir vorher beschrieben haben, irgendeinen Aspekt davon oder alle drei zusammen für das Höchste und streben das an. Etwas für das Höchste halten bedeutet, dass sich unsere ganze Ausrichtung darauf ausrichtet, auf dieses stabile persönliche Ich zum Beispiel. Oder dass wir immer weiter die Ansicht zementieren, es gäbe keine Auswirkung von Handlungen. Dass wir die Sichtweise der Existenz oder der Nicht-Existenz für absolut sicher halten und alles dran setzen, das weiter zu betonen.

Das ist damit gemeint, wenn man etwas für das Höchste hält. Aus den Erklärungen, die ich von Lehrern bekommen habe, ist der gesamte spirituelle Starrsinn darin begründet, dass wir eine partielle Sichtweise, die eigentlich nur eine annähernde Beschreibung dessen ist, wie man die Wirklichkeit, unser Sein beschreiben könnte, für das Höchste hält und zum Gläubigen wird. Diese Sicht darf dann nicht mehr hinterfragt werden.

Das ist die tolle Karma-Kagyü-Sicht, das ist die Mahāmudrā-Sicht, nein, das ist Dzogchen, nimmt, was ihr wollt - Festhalten an einer Sicht, an einer Art, die Dinge zu beschreiben als das Höchste führt zu Sektierertum, und das führt dann zu Kriegen, zu Religionskriegen. Das führt zu Kriegen zwischen Klöstern. Das führt zu Glaubenskriegen. Das führt zu Stolz und Hochmut, zu herablassendem Verhalten, zu Bevorteilung und Benachteiligung und, und, und.

Das ist das Festhalten an Sichtweisen als dem Höchsten. Wir nennen das Dogmatismus, das benutzen wir meistens dafür. Glaubenssätze, die nicht mehr infrage gestellt werden dürfen. Das ist halt so. Das hat der Papst halt mal so entschieden, in irgendeinem Dekret --- so wird dann etwas festgelegt, und dann dürfen das die Gläubigen nicht mehr infrage stellen. Also zumindest mal die ganze Priesterschaft darf das nicht mehr infrage stellen.

Solche Verhaltensweisen sind nicht auf den christlichen Ansatz beschränkt, die gibt es in jeder Religion. Auch da, wo Buddhismus zur Religion versteinert, werden buddhistische Sichtweisen plötzlich für das Höchste gehalten, auf einen Sockel gestellt und dürfen nicht mehr hinterfragt werden. Ganz im Gegensatz zu der Atmosphäre, die wir in den ursprünglichen Schriften wiederfinden. Plötzlich werden die Kommentar-Erklärungen zu etwas für das Höchste gehalten. Das hat ein Heiliger so gesagt, und weil der Heilige das so gesagt hat, darf das nicht mehr infrage gestellt werden.

Das sind Blockaden fürs Erwachen. Ist das einleuchtend? Und das ist der Mut, den es braucht, einen

Weg zu gehen, wo wir uns zwar damit beschäftigen, was andere Wunderbares aufgezeigt haben, uns aber die Mühe machen, es selber nachzuvollziehen.

Das ist der eigentliche Weg der Befreiung. Ja, wir gehen in den Fußstapfen von denen, die vor uns gegangen sind und müssen dabei all die Erfahrungen nachvollziehen, selber machen, bis wir auch die Erfahrung der Befreiung und die verschiedenen Ausweitungen dieser Erfahrung des Erwachens in uns selbst machen. Das bleibt uns nicht erspart.

Glauben ist eine andere Sache. Beim Glauben glaubt man ans Richtige und ist dann sicher. Da muss sich jemand anders um uns kümmern, dass wir dann hoffentlich auch aufgrund unseres Glaubens befreit werden. Da braucht es so einen Hebekran von jemandem, der uns aus dem Bardo rauszieht und ins Paradies setzt, denn der Geist selbst hat sich noch nicht gelöst und geöffnet, das Herz ist nicht wirklich aufgegangen. Wir sind in unseren engen Anschauungen gefangen, und irgendwie muss dann das Wunder passieren, dass wir in der Freiheit ankommen, und dazu braucht es mindestens so einen Kran. Also es braucht irgendwie jemanden oder etwas, was uns, obwohl Herz und Geist noch ziemlich eng sind, in die Dimension der Befreiung befördert. Wir waren vielleicht wunderbare Gotteskrieger und haben alles getan, um unseren Glauben zu verteidigen, uns gegen einen anderen Glauben einzusetzen, und irgendwie muss man uns dann retten aus dieser Anmaßung, die eigene Sicht für das Höchste zu halten.

Das ist hochaktuell. Wir sehen das überall. Unsere Welt leidet darunter, dass immer wieder spirituelle Sichtweisen, politische Sichtweisen, wirtschaftliche Sichtweisen, was auch immer, für das Höchste gehalten werden. Irgendwelche Ansätze. Wir wissen, diese Ansätze sind vielleicht ganz gute Beschreibungen, sind Annäherungen, und wenn wir dem Weg folgen, kommen wir vielleicht zu einer direkten Erfahrung von dem, was tatsächlich gemeint ist.

Das ist das Gemeinsame - mit meinen Worten, das steht hier nicht drin im Kommentar - das Gemeinsame derer, die wirklich auf einem Weg der inneren Erfahrung sind. Das Gemeinsame ist, obwohl wir vielleicht unterschiedliche Sprachen sprechen, dass wir uns sehr gut verstehen, wenn wir uns die Mühe machen, aus der Erfahrung zu sprechen und aus der Erfahrung zuzuhören.

Dann verstehen sich Buddhisten mit Christen, mit Juden, mit Sufis, dann verstehen wir uns. Und auch mit denen, die keiner dieser Richtungen zugehören, solange wir bei der Erfahrung bleiben und nicht bei den Interpretationen landen, bei den Gerüsten, die sich da aufbauen. Solange wir bei dem bleiben, was wir authentisch erfahren haben, verstehen wir uns. Ich habe schon viele solche Gespräche geführt, mit all den genannten Richtungen. Ich habe noch vergessen, die verschiedenen hinduistischen Richtungen zu erwähnen, im Advaita Vedanta und so weiter. Es gibt die Möglichkeit, sich zu finden, obwohl wir ganz verschiedene Sprachen sprechen. Ja, das ist Ekayāna, genau.

Das ist, die Sicht für das Höchste zu halten, die eigene Sicht. Man hält nie etwas anderes für das Höchste. Man hält immer die eigene Sicht für das Höchste.

5) Jetzt kommt noch eine fünfte **Sicht, Disziplin oder Askese für das Höchste zu halten**. Damit ist Shila gemeint, heilsames Verhalten. Dazu gehören in den normalen Erklärungen auch, Rituale für das Höchste zu halten. Für das Höchste halten bedeutet immer, dass wir denken, dadurch lässt sich Befreiung erlangen, Erwachen. Das vollkommene Erwachen wird verstanden als die Folge von entweder Askese, also völliger Enthaltensamkeit, also quasi das Ich aushungern, an den Rand treiben, bis es nachgibt, oder andere Formen des tugendhaften Verhaltens, zum Beispiel das Halten der monastischen Disziplin, egal welcher Couleur. Also zu denken, das wird es bringen, wenn ich mich nur an die Regeln halte, dann erwache ich.

Das ist eine Sicht, die die Hypothese aufstellt, dass eine Beschränkung auf bestimmte Verhaltensweisen eine befreiende Einsicht hervorruft. Das ist aber nicht so. Wir können alle Regeln halten, egal welcher Tradition, und total engstündig bleiben. Das haben schon viele geschafft. Das ist alles da drin.

Das mit den Ritualen ist übrigens eine der großen Kritiken vom Theravada am Vajrayāna, am tibetischen Buddhismus, weil da so viele Rituale sind. Wir machen ganz viele Sādhana, wo gesungen wird, und es gibt auch Ritualmeister, Lopöns und Chöpöns in den tibetischen Klöstern.

Da begegnet man tatsächlich manchmal einer Haltung, dass das Ritual total exakt ausgeführt werden muss, um seine Wirkung freizusetzen.

Genauso, wenn ihr im Hinduistischen an einer Feuerzeremonie teilnehmt, das muss alles in der richtigen Reihenfolge, in der richtigen Größe und Quantität mit den richtigen Gebeten den Gottheiten dargebracht werden, dann funktioniert das, die vedischen Rituale. Daran habe ich früher auch schon teilgenommen, viele Male sogar. Das gibt es überall, dieses Festhalten an den rituellen Aspekten. Dann scheint es so zu sein, als ob das Ritual dominiert. Das Ritual wird für das Höchste gehalten, und dem Ritual wird eine befreiende Kraft zugesprochen. So wie dem rituellen dreimaligen Untertauchen im Ganges. Das ist die einfachste Form von Ritual. Man braucht nur dreimal unterzutauchen, und schon ist man befreit, oder dass das Ritual der Eucharistie in der Kirche per se befreiend wirkt.

Wenn man aber genauer hinschaut, merkt man, es kommt immer auf die Haltung an. Wie wir das Ritual vollziehen, wie wir uns öffnen dabei. Wenn die innere Herzensbeteiligung nicht dabei ist, ist das Ritual selbst wirkungslos. Wir können Rituale durchsitzen, jede Menge Abendmahle über uns ergehen lassen, sogar Abendmahl austeilen, und das Herz wird nicht berührt. Ich kann zwanzig oder dreißig Jahre, ein ganzes Leben lang in einem tibetischen Kloster die Rituale mitmachen, und gleichzeitig völlig schräge Geschäfte mit anderen Leuten machen und Missbrauch üben.

Es scheint irgendwie die Möglichkeit zu geben, von einem eigentlich potentiell sehr kraftvollen Ritual gar nicht erreicht zu werden. Das Ritual hat nämlich nicht die Kraft, sondern die Kraft, die ein Ritual hat, entsteht durch die Herzenspräsenz derer, die sich dem öffnen und dann diese Methode nutzen, um diese Herzenskräfte noch weiter zu nähren, in eine echte Herzensmeditation einzutreten, unterstützt durch das Ritual, aber nicht ursächlich bewirkt durch das Ritual.

Es findet also eine Verwechslung von außen und innen statt, das Äußere als Einhalten von Regeln, Ritualen. Das Äußere für das Höchste zu halten, für das zu halten, was befreit, ist ein fundamentaler Irrtum und gehört zu den Sichtweisen, die das Erwachen blockieren. Das macht, glaube ich, Sinn, wenn ich das jetzt so erkläre. Es tut gut, das mal so auf den Punkt zu bringen.

Ich bin auf Seite dreiunddreißig von diesem schönen Büchlein "Das Tor zum Verständnis eines Paṇḍita". Danke an dich, Heiko, fürs Übersetzen. Das ist der kleinste erste Teil des Kommentars vom ersten Mipham Rinpoche, auf Englisch ein vierbändiges Werk, und das wäre noch nicht mal der komplette erste Band, wenn ich mich richtig erinnere. Dieses Werk von Mipham Rinpoche ist das letzte große Abhidharma-Kompendium, auf das sich alle Schulen beziehen, es ist ein richtiges Referenzwerk. Es ist nicht irgendein Werk, auf das ich mich beziehe.

Wie wir mit dem Entwickeln von Sichtweisen geschickt unseren Weg gehen können

Ich möchte jetzt mit einfachen Worten darüber sprechen, wie wir geschickt mit dem Entwickeln von Sichtweisen unseren Weg gehen können. Was wir eine Sicht oder Anschauung nennen, eine philosophische Sicht, eine Dharma-Sicht, ist der Versuch einer Beschreibung und Strukturierung. In einer Sicht wird etwas betont und unterstrichen und strukturiert, so kann man das verstehen.

So ist zum Beispiel die Lehre über Karma, Ursache und Wirkung von Handlungen, eine Sicht darüber, wie man sich erklären könnte, warum Menschen so unterschiedlich sind, obwohl sie zum Teil unter sehr ähnlichen Bedingungen aufwachsen. Warum so große Unterschiede? Woher kommt das? Die ganzen Erklärungen dazu, woher das wohl kommt, sind die Lehren zu Ursache und Wirkung von unserem Denken, Reden und physischen Handeln. Die beschreiben etwas.

Nehmen wir so etwas als eine Arbeitshypothese, ist das kein Anhaften an eine Sicht. Wir sagen, okay, das könnte ja so sein, das ist spannend, da finde ich ganz viele interessante Anregungen, wie solche Zusammenhänge sein könnten, nicht nur in diesem Leben, auch in die früheren Erfahrungen dieses Geistesstromes hinein. Spannend, interessant. Was von dem kann ich tatsächlich beobachten? Ich nehme diese Sicht, die mir interessant erscheint, als Anlass, gezielter zu forschen. Jede Sicht, mit der ich mich befasse, ist eine Stimulation, um feiner hinzugucken.

So haben wir in der buddhistischen Lehre auch Sichtweisen, die schon von verschiedenen Meistern gruppiert wurden, von leichter nachzuvollziehenden Sichtweisen zu immer subtileren hin. Da gibt es die Möglichkeit, die vielleicht so zu sortieren, dass sie immer wahrer zu sein scheinen. Dann merkt man, oh, verschiedene Meister haben die unterschiedlich sortiert, die sind sich gar nicht alle einig, welche Sicht die letztendlich beste Sicht ist. Spannend, dann ist wohl auch keine die letztendlich wahre Sicht. Dann erinnern wir uns, klar, die letztendlich wahre Sicht ist die Nicht-Sicht, dann, wenn man keine Standpunkte mehr braucht.

Nehmen wir mal einen sehr herzbetonten Menschen und einen sehr vernunftbetonten Menschen. Beide haben ihre Vorteile, aber um diese sehr verschiedenen Menschen den Weg zu führen, braucht es unterschiedliche Erklärungen. Wir können die nicht über einen Kamm scheren, das geht nicht. Während wir bei dem einen, dem vernunftbetonten, sehr aufpassen müssen, nicht die verkehrten Worte zu benutzen, dürfen wir bei dem anderen vielleicht sehr imaginär, sehr bildlich unterwegs sein und es reicht, so im Sinne eines impressionistischen Gemäldes in die Richtung zu deuten, und dann wird hineingespürt, während der andere mehr seinen Weg hineindenkt. Das sind unterschiedliche Ansätze, und das lässt sich unendlich ausdifferenzieren.

Eigentlich ist jeder Mensch hier von uns im Saal und von den Zuhörern über Zoom mit einer eigenen Art unterwegs, einer eigenen Sicht des Seins. Wir haben uns das so zusammengebastelt, das was sich für uns stimmig anfühlt. Damit diese für uns bis jetzt stimmige Sicht sich weiterentwickelt, müssen wir mit Unstimmigkeiten konfrontiert werden. Es muss irgendwo zu einer Unstimmigkeit kommen, die uns auffällt. Diese Unstimmigkeiten unserer eigenen Sicht des Universums, unserer Sicht des Seins, unserer Sicht des Geistes, entdecken wir nur, wenn wir uns die Mühe machen, hinzuspüren, hinzufühlen, aufmerksam zu sein.

Dafür braucht es wieder Meditation. Meditation bedeutet, sich möglichst frei zu machen und sehr rezeptiv zu sein, sehr empfänglich. Fein spüren für das, was ist, und dann: Aha, und ah, ist ja doch nicht, aha... manchmal denken wir ein bisschen nach über das, was wir erlebt haben, und es kommt zu einer Klärung der Sicht. Bis es zu der Klärung kommt, dass alle diese Begriffe, von Karma bis zur Erleuchtung, vom Ich bis zum Nicht-Ich, irgendwie dran vorbeigehen.

Das Nicht-Selbst ist genauso ein Irrtum wie das Selbst. Das Nicht-Selbst ist nur eine Sicht, die das Festhalten an einem dauerhaften stabilen Selbst oder Ich korrigieren soll. Aber es ist nicht in sich wahrer als die Idee eines Ichs. Auch diese korrigierende Sicht muss wieder losgelassen werden, weil das, was sich auftut, wenn wir weder im Haften an einem Ich noch im Haften an einem Nicht-Ich verweilen, lässt sich nicht so beschreiben.

Es gibt Beschreibungsversuche, wo wir von der Lichthaftigkeit des Geistes sprechen, der Dynamik, von den fünf Kāyas und so weiter. Dann versuch mal, einen von diesen Kāyas zu finden, findest du wieder nicht. Versuchst du, die Lichthaftigkeit zu finden, findest du sie wieder nicht. Aber es ist hilfreich, um weiter hineinzuführen, wie es eigentlich ist.

Was dann passiert, ist, dass wir all dieses Benennen-Wollen loslassen. Wir werden vertraut mit dem Nicht-Fassbaren, Nicht-Benennbaren. Die große Mutter Prajñāpāramitā, jenseits von Vorstellungen, jenseits von Worten, nicht beschreibbar, nicht fassbar. Das ist die berühmte Preisung der großen Mutter. Darum geht es eigentlich, da lassen wir dann wirklich alle Sichtweisen hinter uns.

Wir können sie alle benutzen. Sie sind alle irgendwie auch hilfreich. Wir begreifen, dass die wohlgemeinten Sichtweisen ursprünglich immer als Medizin gemeint waren. Zum Beispiel die Sicht, dass es einen Gott gibt, der uns rettet, ist eine Medizin für das Gefühl, ich müsste alles tun, ich könnte mich irgendwie aus der Ich-Kraft heraus in die Befreiung bringen. Nein, nein, nein, lass mal los, mach mal nichts, lass mal Gott machen. Es ist eine Medizin. So könnt ihr alle diese Unterweisungen als Medizin betrachten. Aber irgendwann müssen wir aufhören, die Medizin zu nehmen, die wendet sich sonst gegen uns, die wird sonst krankmachend. Jede Sicht hat ihre hilfreichen Aspekte und kann zugleich krankmachend sein, kann zugleich störend wirken.

Das ist die Botschaft. Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

Meditation

Vielleicht ist es möglich, jetzt in der Nachwirkung dieser Erklärungen völlig gelöst und vollkommen wach in einer Nicht-Sicht zu sitzen. Ohne eine Sicht einzunehmen.

Herzlichen Dank.

Zur Zuflucht

Was wir Zuflucht nennen, ist eine klare Ausrichtung für unser Leben ins Erwachen. Das Erwachen findet immer im Jetzt statt. Die Zuflucht ist im Jetzt.

Buddha, Dharma, Saṅgha: **Buddha** bedeutet, den Buddha in uns freizulegen, indem wir uns auf die vielen Vorbilder des Erwachens verlassen, die wir den Buddha außerhalb nennen.

Dharma sind die Unterweisungen, die verschiedene Sichtweisen aufzeigen und uns Medizin geben. Es ist die Medizin des Dharmas, mit der wir allmählich unser Verständnis klären und herausfinden, wie wir praktizieren können, um auf unserer Forschungsreise zu eigenen Ergebnissen zu kommen.

Saṅgha sind die, die uns dabei unterstützen. Das ist die engere Saṅgha derer, die den Weg richtig gut kennen. Das sind so die Bergführer, würde man sagen, wenn man durch die Alpen spazieren würde. Das sind die, die sich richtig gut auskennen und den Weg selber schon gegangen sind. Dann gibt es die weitere Saṅgha derer, die mit uns praktizieren, als Unterstützung. Da sind aber auch noch einige darunter, die ein bisschen verwirrt sind. Als Zuflucht nehmen wir die, die tatsächlich eine sichere Erfahrung des Weges haben. Als Unterstützung nehmen wir aber alle anderen. Und dann gibt es die Maha-Saṅgha, das sind alle Lebewesen, unsere große Familie.

Ich empfehle euch, falls ihr noch Fragen habt, in den zwei Tagen bis dahin die verschiedenen Menschen, die ihr kennt, anzusprechen. Was hat für dich rückblickend die Zufluchtszeremonie für eine Bedeutung? Wie siehst du das? Wie verstehst du das? Ich bin für euch gespannt, was ihr da alles zu hören kriegt. Das ist nämlich toll, mal zu hören, wie ist das für euch?

Was ich noch sagen möchte, ist, obwohl ich die Person bin, die diese Zeremonie ausführt, bin ich nur ein Glied in der Kette. Ich bin dadurch nicht etwa euer Wurzellama, und ihr nehmt auch nicht in der Kagyü-Linie Zuflucht, sondern das ist eine Zuflucht in Buddha, Dharma, Saṅgha. Die gilt für alle buddhistischen Traditionen und ist nicht ausschließend, was andere Traditionen angeht, sondern nur eine Klärung dessen, worum es uns eigentlich wirklich geht.

Zu den Laien-Gelübden, Teil eins

Dieses Mal bin ich auch gebeten worden, die Laiengelübde zu geben. Ich kann aber nur die geben, die ich selber halte, also es wird keine Keuschheitsgelübde geben. Die gibt es auch für Laien, die werde ich auf keinen Fall geben.

Aber ich werde euch ermutigen, das Versprechen zu nehmen, **nicht zu töten** und Leben zu respektieren, zusammen mit dem Versprechen, als zweites Versprechen, **nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist**, also nicht zu stehlen, würden wir sagen, aber es ist ein bisschen feiner. Dazu das Versprechen, **kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren**, also kein Leid über sexuelle Beziehungen zuzufügen, nicht nur nicht in bestehende Beziehungen einzubrechen, sondern auch wirklich respektvoll unterwegs zu sein in sexuellen Beziehungen. Und das Versprechen, die Wahrheit zu sagen, also nicht zu lügen, **nicht bewusst Unwahres zu sagen**. Das sind die vier, die ich euch anbieten möchte.

Ich habe selber das Gelübde, **keinen Alkohol zu trinken**, gar nicht genommen. Als ich damals die Mönchs-Gelübde ablegte und die Laien-Gelübde nahm, wusste ich, dass ich gerne mal ein Bierchen trinke, dass ich gerne auch mal ein Glas Wein trinke und dass ich überhaupt keine Mühe habe, damit aufzuhören, bevor es schummrig wird. Damit habe ich nie in meinem Leben Mühe gehabt. Obwohl ich darum gebeten wurde, dieses Gelübde auch zu geben, dürft ihr das im Stillen nehmen. Wer das unbedingt nehmen möchte, darf das im Stillen nehmen. Aber ich möchte tatsächlich kein

Versprechen jemandem anders abnehmen, was ich nicht selber halte. Ich darf das geben, auch wenn ich es selber gar nicht halte, aber ich möchte es nicht, ich möchte euch das offenlassen. Ihr müsstet vielleicht nach Möhra fahren oder an Orte, wo es Menschen gibt, die diese Versprechen selber halten, so wie ich das in meiner Mönchszeit gehalten habe. Also da müsstet ihr euch an die Leute wenden, die das dann geben können. Das macht doch Sinn, oder?

Ich habe das lange nicht gemacht, aber es erscheint mir supergut, dass wir mit einigen von uns anfangen, diese Grundlage auch für Ekayāna zu geben. Ihr könnt euch entscheiden, ob ihr nur das Erste nehmen möchtet, nur das erste und das zweite, nur das erste, zweite und dritte oder alle vier, das bleibt euch überlassen. Während der Zeremonie werde ich das jeweils ansagen. Aber ihr könnt nicht das erste und vierte nehmen und die anderen beiden auslassen. Die sind in dieser Reihenfolge in der Tradition und werden als Päckchen genommen, nur eins, nur die ersten zwei, nur die ersten drei oder die vier oder für euch mit dem unterstützenden fünften Gelübde eventuell auch noch.

Und ihr könnt euch überlegen, für wie lange ihr die nehmen möchtet. Das heißt, ihr könnt eine Zeitspanne festlegen. Ihr dürft sagen, für ein Jahr, um mal auszuprobieren, wie das ist, oder für drei Jahre. Die müssen nicht lebenslang sein. Bei mir sind sie lebenslang, aber hatte ich auch Zeit genug, das auszutesten. Es wäre schön, wenn das mit dem Nichttöten eine lebenslange Geschichte wäre, muss ich schon sagen, aber ihr wisst nicht, was ihr für einen Druck aufbaut in euch.

Vielleicht gibt es etwas in euch, was ihr noch nicht gesehen habt, was in dem Moment, wo ihr das Versprechen ablegt, nicht zu lügen, dazu führt, dass ihr starke Impulse kriegt, jetzt endlich mal was Unwahres zu sagen. Wir wissen nicht, was ihr für Gegenkräfte auf den Plan ruft. Zum Beispiel beim Gelübde, keine betäubenden Substanzen zu nehmen wie Alkohol kann das auch passieren, dass wir uns selbst ein Beinchen stellen und plötzlich viel mehr mit dem Verlangen zu tun haben als vorher.

Eigentlich wäre es schön, wenn ihr das aus einer großen Entspannung heraus tut, wenn ihr das überhaupt tun wollt. Wie gesagt, ich habe es jahrelang gar nicht mehr angeboten, weil ich niemanden unter Druck setzen möchte, aber es macht so viel Sinn, weil wir dabei sind, Ekayāna neu zu starten und ich das gerne auf eine gute ethische Grundlage stellen würde. Aber ihr haltet das sowieso alle. Ich bin so voller Vertrauen, dass ihr da gut unterwegs seid, dass ich das gar nicht so notwendig finde, dass man da unbedingt ein Versprechen ablegen muss.

Antworten auf Fragen zu den Gelübden

Du kannst die erneuern, wenn du die schon mal genommen hast.

Das erste könnte man lebenslang nehmen, die anderen für ein Jahr, diese Kombination geht, aber nicht das erste nur für ein Jahr und die anderen lebenslang. Man fängt von unten an und baut da auf. Das sind die einzigen beiden verschiedenen Dauern, die gehen.

Wenn du einen Garten hast und umgraben musst, es geht um das bewusste Töten. Das heißt, du nimmst dir zum Umgraben vielleicht eine Stechgabel statt einen Spaten, schon mal weniger Schaden. Du stichst nie zu, wenn du ein Insekt siehst, und du bist vorsichtig dabei, zu lockern. Ja, du wirst anders im Garten unterwegs sein.

Wir alle werden es aber nicht verhindern können, dass wir Ursache für den Tod von solchen Lebewesen sind. Wir können es nur reduzieren immer dort, wo wir eine Entscheidungsmöglichkeit haben. Wir werden also nicht auf ein Insekt drauftreten, wenn wir den Fuß noch woanders hinkriegen können. Wenn ich beim Radfahren noch ausweichen kann, werde ich nicht über den Käfer fahren.

Schädlinge an Pflanzen - das sind genau die Dinge, die vorher geklärt werden müssen.

Zum Fleisch essen: Nicht töten bezieht sich auch darauf, Töten in Auftrag zu geben. Es ist kein Gelübde des Vegetarismus, aber tatsächlich wäre es gut zu überlegen, inwieweit wir Teil einer Nahrungskette sind, wo wir indirekt durch unseren Kauf den Auftrag geben, zu töten.

Beim Buddha war es so, das Fleisch musste durch die Hände von drei verschiedenen Menschen gegangen sein. Bloß, weil er an einer Haustür betteln ging, durfte die Person, die ihm die Haustür

geöffnet hat, nicht jemanden in den Garten schicken, um das Huhn umzubringen. Das durfte nicht sein. Das wären zwei Personen, deswegen hieß es, drei Personen mindestens. Aber der Buddha hat an einer Haustür, wenn die gerade Fleisch gekocht hatten, immer das Fleisch angenommen, es gegessen und gesegnet. Er war nicht Vegetarier aus Prinzip: Ich esse kein Fleisch, sondern: Ich esse kein Fleisch, was für mich getötet wurde. Es ist wichtig, das zu verstehen. Deswegen überlegt euch das. Es geht mit diesem Gelübde kein Vegetarismus-Gelübde einher, aber schon eine Einladung, sich zu überlegen, ob man nicht für weniger Töten in der Welt verantwortlich sein könnte.

Wie wichtig dieses Gelübde ist, ist mir letztes Jahr in Israel klar geworden, als ich innerhalb der Vipassana-Saṅgha dort merkte, dass es nicht klar war, dass es für buddhistisch Praktizierende nicht infrage kommt, Menschen zu töten. Das war nicht für alle klar. Ich habe dort eine große Zufluchtszeremonie gemacht, wo ich die Ethik des Nicht-Tötens betont habe. Es haben über siebenzig Leute Zuflucht genommen. Es hat aber einen Aufruhr verursacht, weil die beim Militär sind, das sind Reservisten. Die haben nicht das Gelübde genommen, nicht zu töten, aber ich habe dieses Bewusstsein erhöht.

Wenn einem das nicht klar ist, steht die ganze Praxis auf wackeligen Füßen. Wir müssen wenigstens mal schon Bewusstheit da hineinbringen. Wir können nicht auf der einen Seite das Gewehr in die Hand nehmen oder, wie andere dort, an der Optimierung der Kriegseinsätze arbeiten. Ich habe alle möglichen Leute getroffen, die gerade aus dem Gaza zurückkamen und in das Zehn-Tages-Vipassana-Retreat kamen.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, worum es eigentlich geht. Es geht um eine grundlegende Abstinenz, Gewalt als Mittel für Lösungen einzusetzen. Es geht um einen Gewaltverzicht. Das ist eine Haltung der Welt gegenüber. Das Thema Vegetarismus ist wichtig, aber es wird auch hochgespielt, es ist nicht das Entscheidende. Es geht um ganz andere Formen der Gewalt in unserer Welt. Über Aufrüstung und einen möglichen Krieg zu sprechen und zu denken, das alles hat ja seine Logik und seinen Sinn und wir müssen das - wenn man sich selbst tief in der Gewaltfreiheit verankert, beginnt man anders zu denken und die Welt anders zu sehen.

Ihr braucht kein Versprechen abzulegen. Es geht alles wunderbar weiter wie vorher. Niemand ist hier unter Gruppendruck, dieses Versprechen abzulegen. Niemand. Aber das Bewusstsein dafür zu erhöhen, ist mir ein großes Anliegen, weil ich sehe, was es bedeutet, wenn in der Meditationspraxis plötzlich der Aspekt Shīla ausgeklammert wird. Shīla, Samādhi, Prajñā, heilsames Verhalten, meditative Stabilität und Weisheit, das sind ja die drei Schulungen auf dem buddhistischen Weg. Wenn man versucht, weiterzukommen in seiner Meditation, ohne die Basis im heilsamen Verhalten gelegt zu haben, fängt das irgendwann an, schräg zu werden. Es fängt an, sehr, sehr seltsam zu werden, als ob mit zweierlei Maß gemessen wird.

Wenn du das Gefühl hast, du kannst nicht versprechen, dass du niemals eine Stechmücke totschießt, dann kannst du keins dieser Versprechen geben. Ja, du solltest versprechen, dass du nie bewusst absichtlich eine Stechmücke totschießt. Genau darum geht es. Und weißt du, wie schwer das zu halten ist? *Deshalb werde ich es nicht machen.* Ja, ganz genau, du bist realistisch. Du kannst sagen: Ja, ich würde es gerne vermeiden, aber ich behalte mir das vor, irgendwann geht vielleicht mein Schlaf dem Leben der Stechmücke vor, aber ich weiß noch nicht, ob ich das schaffe. Ich wurde da extrem auf die Probe gestellt in Brasilien, und es war ganz schön schwer, dieses Versprechen zu halten. Aber ich habe es gehalten. So viel dazu.

Alles loslassen. Fließen lassen.

VI. Schritt Zwei: Heilmittel anwenden

Tag 5, Mittwochvormittag, 22.4.2026

Guten Morgen, schön, euch wieder zu sehen. Wunderbar, Grüße in alle Richtungen. Sehr, sehr schön. Heute wird das Thema ja sein mit den Heilmitteln, und wenn wir jetzt die Zuflucht singen, die vier Unermesslichen, können wir die schon mal aus der Perspektive einer hilfreichen Methode

erleben. Es hilft mir, mich auszurichten, mit dem Segen zu verbinden und daran zu denken, dass es ja um alle Lebewesen geht. Die Methode wirkt in dem Maße, wie wir uns der Bedeutung bewusst sind, wenn wir sie anwenden.

Alle Rezitationen sind Methode. Alle Worte sind Methode. Wenn sie mit Weisheit und Mitgefühl gebraucht werden, sind sie geschickte Mittel. Aber wenn sie ohne innere Beteiligung benutzt werden, sind sie wunderbare Ablenkungen.

Ich wurde im Einzelgespräch gefragt, ob es einen Unterschied macht, ob man solche Gebete auf Tibetisch oder in seiner Muttersprache spricht. Oh ja, es macht einen großen Unterschied, wir sind meistens besser dabei, wenn wir es in der Muttersprache machen. Der Segen hängt nicht in den tibetischen Silben. Der Segen hängt darin, der ist dort zu spüren, wo sich seit zweieinhalbtausend Jahren Praktizierende auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut ausrichten, da ist eine richtige Segensschwingung drin. Der Segen hängt nicht in den Silben, das ist ein Irrtum. Das ist einfach tibetische Publicity, dass da ein spezieller Segen mit einhergeht.

Gendün Rinpoche legte überhaupt keinen Wert darauf, dass wir tibetisch rezitieren. Überhaupt keinen. Irene und ich haben das ganze erste Drei-Jahres-Retreat auf Deutsch und Englisch gemacht. Wir haben überhaupt kein tibetisch rezitiert. Und Gendün hat dafür gesorgt, immer wenn wir einen neuen Text kriegten - wir waren ja auch ein bisschen als Pioniere unterwegs - dass wir den direkt übersetzt bekamen oder selber übersetzten. Ich lernte in der Zeit auch tibetisch. Aber der gesamte Segen ist ungebrochen geflossen, ohne dass wir irgendwas auf Tibetisch praktizierten. Milarepa Guru Yoga konnte ich auswendig auf Deutsch, das ganze Ngöndro und so weiter haben wir einfach in unserer Muttersprache gemacht. Das hat überhaupt nichts gehindert, im Gegenteil, wir wussten wenigstens, was wir sagen.

Dann habe ich natürlich versucht, in jeder Sprache, wo ich unterrichtete, auf Portugiesisch und in all den verschiedenen Ländern jeweils die Zuflucht in den Sprachen zu singen, und dann gab es immer welche dabei, die das auf Englisch und Französisch brauchten - das war mir alles zu viel, dann habe ich es wieder auf Tibetisch gemacht. Das heißt nicht, dass es irgendwie besser wäre. Das ist bloß, weil ich denkfaul bin und denke, beim Rezitieren möchte ich mich nur mit der innersten Bedeutung verbinden und nicht mit den Worten beschäftigt sein.

Das ist der Vorteil, wenn man in einer Sprache wie tibetisch rezitiert, dass man gar nicht so in den Wortbedeutungen verweilt, sondern einfach im Klang und in der tieferen Bedeutung aufgeht. Dann kann es von Vorteil sein. Und wenn man es singt, ist man ja noch viel präsenter.

Antwort auf eine Frage zur Widmung: Mit einer Weisheit wie der des Helden Mañjuśrī, das bedeutet, mit der tiefen Einsicht in Prajñāpāramitā. Dem Vorbild Samantabhadras folgend bedeutet, dass sich die Widmung unendlich vervielfältigt, dass sie nicht aufhört in dem Moment, wo wir aufhören zu sprechen, sie geht unendlich weiter. Es gäbe zu jedem dieser Worte viel zu erklären.

Wodurch wird etwas wirklich zu einer Medizin

Jetzt möchte ich mit euch in Schritt zwei hinübergehen, das Anwenden von Methoden. Das habe ich im Buch Buddhistische Psychologie schon gut beschrieben. Da ist ja nicht nur dieser zweite Schritt als ganzer beschrieben, sondern auch noch für jede der Hauptemotionen, wie man den anwendet, worum es geht. Als ich heute Morgen kontemplierte, was denn eine Methode wirksam macht, also wodurch etwas wirklich zu einer Medizin wird, wurde mir klar, dass es um drei Dinge geht.

1) Eine gute Methode **löst die Täuschung auf**, die in der Verstrickung aktiv ist. Wenn ich gierig etwas haben möchte, ist da eine Illusion aktiv. Oder wenn ich in einer Beziehung jemanden festhalten möchte in dem Gefühl, ich könnte die Person besitzen, dann ist eine Illusion aktiv. Diese Täuschung muss aufgelöst werden.

2) Dann ist eine Methode besonders gut, **wenn sie mich wieder mit meiner Grundnatur verbindet**, wenn sie mir hilft, wieder zuhause einzukehren, zurück an die Quelle zu finden. Manche

Menschen benutzen dafür auch das Wort, wenn das Herz wieder aufgeht. Diese tiefe Einkehr und Weitung, wenn die stattfindet, ist eine Methode richtig gut.

3) Eine Methode ist gut, **wenn sie mir hilft, mich mit meinem eigentlichen Anliegen zu verbinden**. Also mit dem Sinn, den ich meinem Leben geben möchte, mit dem Sinn, den ich meinem Alltag oder der Situation geben möchte, um die es gerade geht.

Das sind also drei Aspekte, man könnte die so knapp zusammenfassen. Weisheit, Mitgefühl und Motivation. Ausrichtung. Diese Aspekte fließen aber ineinander, die sind nicht getrennt. Dieses sich Verbinden mit der eigenen Grundnatur ist zugleich eine Öffnung in die Weisheit hinein, ins Mitgefühl und eine Ausrichtung.

Ich möchte euch ein Beispiel geben. Das kam mir heute Morgen, auch als Beispiel von etwas, was meistens nicht funktioniert. Ihr habt vielleicht gelesen, gehört, dass seit zweieinhalbtausend Jahren darüber gesprochen wird, dass das Heilmittel für Eifersucht Mitfreude ist. Man kann sich nicht gleichzeitig mitfreuen und eifersüchtig sein, das sind Gegenspieler. Deswegen heißt es, es geht wohl darum, Mitfreude zu entwickeln. Genauso könnte man sagen, Stolz und Demut gehen nicht gut zusammen. Aber das eigentliche Heilmittel für Stolz ist, die Gleichheit oder Gleichwertigkeit von allem zu kontemplieren. Oder das Gegenmittel für Begierde ist, die vergängliche Natur von allem zu kontemplieren.

Nur: Passiert da etwas, wenn diese Gegenmittel bekannt sind und angewendet werden? Die Praktizierenden werden komisch, die werden seltsam. Das wirkt so aufgesetzt: Ich bin eigentlich eifersüchtig, aber ich sollte mich so mitfreuen, dass mein Geliebter endlich jemanden gefunden hat, die zu ihm passt - wenn ich sowas höre, dieses Bemühen, sich mitzufreuen, während man eigentlich kocht und zurückhaben möchte. Wir sind alle gleich, nur bin ich ein bisschen gleicher. Das ist die Lösung im Stolz. Wir sind flache Hierarchien, aber ich bestimme. Das kenne ich ja auch, aber ich versuche nicht mehr, die Illusion zu erwecken, dass jemand anders bestimmt.

Dieses Aufgesetzte, nicht Authentische, gerade auch in spirituellen Kreisen. Wir können das unter uns auch beobachten. Das ist ja nicht auszuhalten. So will ich auch gar nicht sein. Diese Heilmittel so anzuwenden und zu meinen, ich könnte die so direkt kultivieren und den Weg aus der Eifersucht in die Mitfreude zu finden, und bloß, weil ich die Vergänglichkeit kontemplieren, interessiert mich die begehrte Person nicht mehr und es ist mir alles egal - das klappt überhaupt nicht, so ist das nicht. Das geht wirklich anders.

Das gilt für die meisten der sogenannten Heilmittel, die traditionell erwähnt werden. Die beschreiben eher ein Resultat, als dass sie die Methode selbst beschreiben. Das Resultat von einem ganzen Prozess mit meinem Neid, Eifersucht, Rivalität, Mangelgefühl und so ist, dass ich mich tatsächlich irgendwann authentisch mitfreuen kann. Aber es ist nicht der Weg, es ist das Ergebnis. Das Ergebnis eines ganzen Prozesses, mit meinem Stolz, mit meiner Selbstwichtigkeit zu arbeiten, ist, dass ich dann merke, wow, all diese Qualitäten, auf die ich in mir stolz bin, kommen gar nicht von mir aus dem Ich. Immer wenn das Ich da ist, sind sie ausgebremst. Und übrigens haben die auch alle anderen. Dann komme ich zu einem Gewahrsein der Gleichheit und des Nicht-Selbst.

Wenn ich die Vergänglichkeit kontemplieren in einer Situation, wo ich etwas begehre, dann heißt das nicht, dass ich nicht mehr die Qualitäten sehe, die der Ursprung dafür sind, dass mich das so angezogen hat. Ich realisiere nur, dass ich das gar nicht festhalten und besitzen kann und dass es sich verändern wird. Das heißt, ich lande eher in einer Wertschätzung für das, was ich vorher begehrt habe und besitzen wollte, und in einer Öffnung, die es mir ermöglicht, auch das Angenehme so zu lassen, wie es ist, nämlich ein dynamischer Prozess, also fließen zu lassen. Das hilft schon. Aber es ist viel differenzierter als die kurzen Gegenüberstellungen von Problem und Heilmittel, die wir klassischerweise im Abhidharma finden. Das könnten wir jetzt an jedem Beispiel fortsetzen.

Welche Täuschung ist in den jeweiligen Kleśas aktiv?

Ich möchte mit euch jetzt mal im ersten Schritt drüber sprechen, was denn jeweils die Illusion ist, die Täuschung, also die Unwissenheit, die in einem Kleśa aktiv ist. Da ist immer irgendeine Form

von Täuschung oder Unwissenheit aktiv, eindeutig. Dass wir uns das mal angucken, denn eine gute Methode, ein gutes Hilfsmittel sollte tief genug gehen, um diese Unwissenheit zu lockern, aufzulösen, sonst ist es eine oberflächliche Korrektur. Das können wir auch einfach so. Scheinheiligkeit ist irgendwie nicht so schwierig. Aber in der Tiefe zu erkennen, wie ich mich geirrt habe, das ist ein echtes Heilmittel. Wollen wir sie mal durchgehen?

Angst

Was ist die Unwissenheit in der Angst? Es gibt natürlich viele verschiedene Ängste. Aber das Gemeinsame ist, dass eine Bedrohung erlebt wird, etwas Ungewisses. Was passiert, wenn mich die Schlange beißt? Was passiert, wenn ich da langgehe? Dieses Ungewisse. Es gibt real begründete Vorsicht, da würde man sagen, Weisheit und Mitgefühl reichen, um einer Schlange auszuweichen. Wir müssen uns nicht verkrampfen, sondern weise - okay, da ist eine Gefahr. Das ist mir passiert: Als ich mit Evelyn in Brasilien unterwegs war, lag zusammengerüngelt direkt auf unserem Weg - Evelyn wäre bald drauf gestanden - eine der allergiftigsten Schlangen Brasiliens. Da hilft es nicht so viel, wenn man Angst hat. Da muss man sich sehr weise und vorsichtig zurückziehen und einen größeren Umweg machen. Mitgefühl für sich selbst, aber vielleicht auch Mitgefühl für die Schlange. Nicht stören, weise, Angst hilft nicht. Genauso wenn ich über eine schwingende Fußgängerbrücke muss so wie in Tibet, und dann fehlen auch noch die Latten hier und da. Ich muss darüber, das ist eine Schlucht und andere vor mir sind ja auch schon gegangen.

Angst ist die Angst vor dem Ungewissen. Es ist immer eine Täuschung. Angst hat etwas Aufblähendes. Angst bläht eine womöglich durchaus gegebene Gefahr so weit auf, dass sie mich zu einer Reaktion führt, wo ich nicht mehr ganz im Besitz all meiner Kräfte bin. Um über so eine Brücke zu gehen, über so einen schmalen Weg, auch wenn es Geländer auf beiden Seiten gibt, wo man sich festhalten kann, da ist das Beste, achtsam und entspannt zu bleiben. Aufmerksam, unabgelenkt und gleichzeitig entspannt. Dann haben wir den sichersten Schritt.

Angst ist keine Helferin. Angst ist bloß die Reaktion vor dem Ungewissen. Wenn sie Angst haben, können die meisten Menschen gar nicht mehr klar denken, können nicht mehr klar sprechen. Angst erhöht nicht unsere Fähigkeiten, sondern verringert sie. Das ist Dukkha, da ist Leid drin.

Es ist eine weit verbreitete Täuschung, dass Angst total hilfreich ist. Viele Menschen haben mir das schon in Diskussionen gesagt: Wenn wir keine Angst hätten, was uns dann alles passieren würde. Die denken gar nicht daran, dass Weisheit und Mitgefühl diese Funktion übernehmen könnten. Weise, umsichtig, mitfühlend für einen selbst und andere zu sein, reicht aus und verspannt nicht.

Die Täuschung ist sogar schon, was die Bedeutung der Angst angeht. In der Angst zum Beispiel vorm Tod, vor dem Austreten aus diesem Körper und vor jeder ungewissen, also einer unbekannten Situation, ist immer die Angst vor dem unbekannten Neuen. Das ist eine Grundsituation im Leben. Die Annahme ist, mir kann da etwas Schlimmes passieren, ich könnte sterben.

Es gibt so viele Aspekte von Unwissenheit in dieser Angst, aber die grundlegendste Illusion ist, als könnte man sterben. Man kann gar nicht sterben. Es geht gar nicht. Versucht mal zu sterben. Ihr könnt höchstens diesen Körper verlassen, aber den Geistesstrom kriegt ihr nicht klein, der geht einfach weiter. Das muss man mal erlebt haben. Menschen, die sozusagen klinisch tot waren, können davon erzählen. Es gibt durchaus auch Möglichkeiten, das in der eigenen Praxis zu entdecken, dass die Natur des Geistes durch nichts bedingt ist. Das ist fortgeschrittene Praxis. Aber diese Annahme, wir könnten sterben, ist eine ganz grundlegende Täuschung, in der wir gefangen sind. Tatsächlich kann es vorbei sein mit diesem Körper.

Eine andere Angst ist zum Beispiel die Angst, wenn ich entspanne, wenn ich loslasse, die Angst, die Kontrolle zu verlieren, die Angst, eventuell verrückt zu werden - das ist unglaubliches Unwissen, was sich darin zeigt. Wir kennen die Mechanismen des Verrücktwerdens nicht. Wir denken, entspanntes Loslassen könnte verrückt machen. Nein, intensives Greifen nach allem, was auftaucht, das macht verrückt. Wir haben Angst davor, die Kontrolle des Beobachtens dieser dualistischen Kräfte zu entspannen, weil wir nicht wissen, wie sich dieser Geist, unsere Grundnatur, verhält, wenn niemand mehr aufpasst. Das ist Unwissenheit. Das können wir herausfinden, ob das denn so

stimmt. Also es gibt da viel zu entdecken.

In den verschiedensten Formen von Ängsten ist überall Täuschung aktiv, das sind ganz grundlegende Formen der Unwissenheit. Wisst ihr, was das Standardmittel ist, um Unwissenheit aufzulösen? Was in der Literatur erwähnt wird? Die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens. Diese zwölf Glieder zu kontemplieren, heißt es, sei ein Antidot für Unwissenheit. Da müssen wir nochmal genauer hingucken. Welche Unwissenheit wird denn dadurch aufgelöst?

Der zentrale Punkt ist, dass die Täuschung, die Illusion aufgelöst wird, Greifen, Festhalten würde zu Glück führen. Greifen ist Anspannung, führt zu mehr Anspannung, führt zu Leid, Identifikation und setzt Werdekräfte in Gang, die immer wieder bewirken, dass ich mich noch mehr identifiziere, in den Skandhas noch mehr Ichgefühl habe, mich noch mehr im Kontakt mit Sinneserfahrungen als Mittelpunkt der Sinneserfahrungen sehe und wieder im Habenwollen und Nicht-Habenwollen lande. Die Illusion, dass ich glücklicher werde, indem ich festhalte, indem ich mich identifiziere und greife und kämpfe, wird aufgelöst durch ein tiefes Kontemplieren des Abhängigen Entstehens. Das muss man erstmal kapieren.

Nicht, dass ich mir vorbete, was die zwölf Glieder sind, sondern es geht darum, dass mit jedem dieser Glieder ein Aspekt von Täuschung aufgelöst wird: Ah, klar, natürlich, weil ich schon identifiziert bin, weil ich mich ständig mit meinen Sinnesprozessen identifiziere, deswegen ist die automatische Reaktion, wenn Sinneserfahrungen auftauchen, dass ich in ein Habenwollen und Nicht-Habenwollen falle. Man beginnt das zu durchschauen und sieht, da habe ich eine Möglichkeit zu entspannen. Es gilt, alle Möglichkeiten, die uns als Methoden angeboten werden, Unwissenheit aufzulösen, in ihrer Tiefe anzuwenden, damit sie wirksam werden. Sonst ist es nur äußerlich.

Die Instruktionen über die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins sind eine unglaubliche Hilfe, wenn wir verstehen, was es damit auf sich hat. Es ist eine Methode. Instruktionen, die eine Methode sind, um uns die Angst vor der leeren Natur zu nehmen. Wenn wir von der leeren Natur aller Phänomene hören, wird uns ein bisschen mulmig. Wir wissen nicht genau, ob das ein Nichts ist, wenn wir der leeren Natur aller Dinge gewahr werden, ob wir in so einem Nichts landen. Da wird darauf hingewiesen, nein, das ist Gewahrsein, und dieses Gewahrsein hat Qualitäten. Das gilt es zu erfahren, darin löst sich tiefe, existentielle Angst auf. Auch die Angst vor dem Leben löst sich auf wie auch die Angst vor der Nicht-Existenz.

Das geht ganz in die Tiefe. Diese Dharma-Methode so tief zur Anwendung zu bringen, bedeutet, dass wir jedes Mal tiefer in unsere Grundnatur ankommen. Darum geht es eigentlich.

Der Gegenspieler von Angst ist Vertrauen, aber wir können nicht sagen, ich habe Angst, also muss ich vertrauen. Der Weg geht anders. Ich habe Angst, ich muss mich damit auseinandersetzen und schauen, was mir eigentlich Angst macht und darin durch meine eigene Erfahrung so weit kommen, dass ich merke, in dem Bereich habe ich mich getäuscht, es ist gar nicht so gefährlich, zum Beispiel die Kontrolle loszulassen. Es ist gar nicht so gefährlich, einfach zu sein.

Aus der Erfahrung, dass es nicht so gefährlich ist und dass das Einfachsein super ist, ganz toll, so wie ein Nachhause-Kommen, daraus entsteht dann das Vertrauen. Das Vertrauen ist die Folge, ist das Resultat, ist eindeutig Gegenspieler von Angst, aber wir können nicht einfach in der Angst sagen, ich muss vertrauen. Das versucht man ja. Das kann man vielleicht mal machen. Das kann helfen, wenn wir, statt Angst zu haben, der Mama vertrauen oder jemandem, der uns Vertrauen einflößt. Tatsächlich geht es darum, in allen Ängsten in dieses Vertrauen in die Grundnatur zu finden. Dann brauchen wir eigentlich gar nicht mehr über Vertrauen zu sprechen, denn es ist dann wie ein tiefes Wissen, es hat sich eine Täuschung aufgelöst.

So ist es mir auch ein Anliegen, das mit den anderen Emotionen mit euch durchzugehen. Die Unwissenheit ist ja die Emotion, die wir am wenigsten spüren. Wenn ich über Angst spreche, weiß jeder, wovon ich spreche.

Stolz

Wie ist das mit Stolz? Ihr könnt mir sicher folgen, wenn ich sage, stolzes Verhalten, stolzes Denken ist ein Schutzmechanismus, eine Überlebensstrategie, hat sich bewährt als etwas, was mich etwas besser durchs Leben bringt. Seid ihr gut in Kontakt damit, dass Stolz eine schützende Funktion hat?

Da ist ja eine Angst hinter dem Stolz. Es ist gut, das zu sehen, gerade wenn wir meinen, gegenüber von uns wäre jemand, der stolz ist. Dann ist es gut, diesen Jemand, der so stolz daherkommt, mal als jemand Ängstlichen zu betrachten, das hilft. Plötzlich sieht man den kleinen Burschen dahinter oder die Kleine, die Angst hat und sich ein Schutzkostüm angelegt hat. Arroganz, Hochmut sind Formen, sich zu schützen, abzuweisen, etwas nicht an sich rankommen zu lassen, Distanz zu schaffen und ja nicht in die Abgründe der Selbstzweifel zu stürzen. Das ist für die stolze Person das Allerschlimmste. Es lauern im Unbewussten unglaubliche Selbstzweifel.

Wenn ich mich in meinen stolzen Mustern entdecke, ist es gut, mir selbst schon mal mitfühlend zu begegnen und zu sagen, hey Kerl, hast Angst, dich zu zeigen, wie du wirklich bist, hast Angst, verletzt zu werden, hast Angst, dass dir jemand zu nahe kommt, hast vielleicht sogar Angst, dass jemand besser ist als du. Aber das wollen wir gar nicht diskutieren, das gibt es einfach nicht...

Versteht ihr? Je stolzer man ist, desto weniger kommt einem in den Sinn, dass jemand anders etwas besser machen könnte als man selbst. Es ist absolut gefährlich, Niederlagen einzustecken, zweiter zu sein statt erster, alle möglichen Spielformen. Oder dass es jemandem noch schlechter gehen könnte als mir, das darf auch nicht vorkommen. Wenn es mir schon schlecht geht, dann bitte so, dass niemand noch übler dran ist als ich. Wenn es mir schlecht geht, dann so schlecht, dass mich sowieso niemand verstehen kann, weil das ein ganz besonderes Schlechtgehen ist, was ich erlebe, das kann niemand verstehen. Ich überzeichne jetzt Cartoon-mäßig, damit es deutlich wird.

Dahinter steckt Angst. Die Angst, normal zu sein. Die Angst, wie andere zu sein. Die Angst, verletzlich zu sein. Die Angst auch wieder vor dem Ungewissen. Stolze müssen immer gewiss sein, die haben gewisse Meinungen. Ungewissheit, Zweifel, das darf alles nicht sein, schon gar nicht Zweifel an der eigenen Person. Sehr viel Angst im Boot. Dieses Normal-Sein, nicht besonders Sein, vielleicht nur eine unter acht Milliarden Personen auf dieser Erde, nur eine von vielen - gar nicht schön. Die Welt würde sich nicht um mich drehen. Dass die Welt sich auch nicht um diese acht Milliarden dreht, ist noch eine andere Erkenntnis, und dass dieser Planet das sehr schnell verkraftet hätte, wenn wir nicht mehr wären.

Egozentrik, Homozentrik oder Anthropozentrik sind auswechselbar. Der individuelle Stolz und der Stolz, Mensch zu sein, die gehen einander über. Das ist die Unfähigkeit, den ganz normalen Platz im Universum einzunehmen. Da sind Bedürfnisse dahinter, das sind unglaubliche Bedürfnisse, gesehen zu werden, geliebt zu werden, die müssen alle wertgeschätzt werden. Und verflüxt nochmal, selbst in diesen Bedürfnissen sind wir den anderen gleich. Wir haben gleiche Bedürfnisse, gleiche Ängste, und sind gleich wichtig und gleich unwichtig. Wir haben die gleiche Grundnatur.

Das ist jetzt für die stolze Person die Lösung, zu merken, ich muss gar niemand besonders sein, weder im Leid muss ich besonders sein noch in den Leistungen. Da ist etwas unglaublich Schönes und Wertvolles in mir, diese Grundnatur des Seins. Die zu entdecken und zu merken, dass all die Qualitäten, mit denen ich mich je gebrüstet habe, in ihrer Reinform aus dieser Grundnatur kommen: Die Fähigkeit zu verstehen, die Fähigkeit zu lieben, das Mitgefühl, was mir eine Ausdauer in Schwierigkeiten gibt, Freude, Dankbarkeit - die kommen alle aus dieser Grundnatur. Je mehr ich mit dieser Grundnatur vertraut werde, desto weniger brauche ich den Stolz, um mich zu schützen, und desto weniger behaupte ich, dass die wunderbaren Eigenschaften, die tatsächlich auch in mir sind, irgendwas Persönliches sind.

Wir merken, dass es gar nicht so schmerzhaft ist, den ganz normalen Platz im Universum einzunehmen, weil da diese wunderbare Grundnatur ist, die ganz normal in allen von uns ist. Damit beginnen wir immer mehr zu spüren, wir sind uns alle gleich. Wir sind gleichwertig, wir haben die gleiche Grundnatur, wir haben gleiche Bedürfnisse, wir haben gleiche Ängste - alles Heilmittel für das, was sich zunächst mal als Stolz gezeigt und was uns von anderen getrennt hat.

Stolze in ihrem Elfenbeinturm, dem berühmten, sind ja sowas von allein. Sie können zwar in Beziehungen leben, wenn das noch möglich ist, aber sie fühlen sich selbst im Kontakt, in der Beziehung, in der Freundschaft noch allein und getrennt. Das ist ein großes Leid.

Diese Gleichheit und Gleichwertigkeit als naturgegeben zu entdecken, befreit von der Täuschung, die dem Stolz innewohnt, jemand ganz Besonderes zu sein. Wir sind nur besonders in unseren Eigenheiten, in unseren Vorlieben und Abneigungen, und wir können ein bisschen was Besonderes in irgendwas. Aber das sind diese irrelevanten Dinge, wo wir so individuell besonders sind. Grundlegend sind wir sowas von gleich, aber sowas von gleich. Und das ist befreiend.

Eine stolze Person erlebt die Entdeckung der eigenen Grundnatur und der Grundnatur im anderen als befreiend. Befreiend von Ängsten und von dem Anspruch, besonders sein zu müssen. Braucht man ja gar nicht. Wir brauchen bloß den Qualitäten der Grundnatur endlich mal den freien Raum zu geben, sich auszudrücken. Die übernehmen dann alles, und das ist wunderbar. Es wird alles so viel weniger anstrengend. Stolz ist wahnsinnig anstrengend. Unendlich mühsam, und so unnatürlich.

Klassisches Heilmittel für Stolz ist das Gewahrsein der Gleichheit, der Gleichwertigkeit. Und wieder, das ist das Ergebnis, das Resultat einer ganzen Reise. Eine Reise in die Welt des stolzen Erlebens, dann in die Grundnatur, merken, wie überflüssig diese Schutzmechanismen sind, und mit der Zeit stellt sich dieses Gewahrsein der Gleichwertigkeit, der Gleichheit ein und ein irrer Dank für die innewohnenden Qualitäten, für die man nichts zu tun braucht.

Das Oberthema von dem, was ich jetzt bespreche, ist natürlich der zweite Schritt. Jetzt bin ich gerade dabei, die Täuschungen aufzudecken, die in den verschiedenen Kleśas aktiv sind. Das ist so vielschichtig, so umfassend. Das, was wir ein Kleśas nennen, ist ja gar nicht ein Kleśas. Was wir Stolz nennen - wie viele verschiedene Geisteszustände sind damit beschrieben. Das ist so vielfältig, und das gilt für alle anderen auch. Wieder einmal kann man sagen, die gibt es gar nicht. Es gibt nur das augenblickliche Erleben.

Mich beschäftigt besonders, dass jedes Mal das Einkehren in unsere Grundnatur die beste Lösung ist. Das bedeutet, dass wir völlig gelöst sind und die Erfahrung machen, dass das Sein zutiefst befriedigend ist, dass wir gar nichts mehr zu suchen brauchen, dass es da nichts zu verteidigen gibt. Diese Erfahrung ist natürlich das Beste. Wenn wir mit einer Emotion arbeiten wollen, ist es unglaublich hilfreich, dass wir uns zunächst mal darum kümmern, in einen möglichst gelösten Geisteszustand zu kommen, dass das Herz sich etwas erwärmt und öffnet, und dann können wir ja das Thema einladen, mit dem wir es zu tun haben. Von da aus sieht es dann schon ganz anders aus.

Habenwollen, Begehren

Das nächste Thema ist auch so unglaublich vielschichtig. Ich möchte euch daran erinnern, dass hier nicht ein Begehren, ein Sehnen an den Pranger gestellt wird, irgendwie furchtbar, wie kann man nur Begierde verspüren. Nein, in dem Begehren ist eine Ahnung oder sogar schon eine explizite Wertschätzung der Qualitäten drin, die wir in dem sehen, was wir begehren. Wir sehen da etwas, was uns inspiriert, anzieht, was wir häufiger erleben möchten, besitzen wollen, haben wollen, in meinen Bereich reinziehen wollen.

Das ist einfach ein etwas ungeschickter Versuch, möglichst viele angenehme Gefühle zu haben, und damit ist nichts verkehrt, gar nichts. Da ist eine gewisse Illusion drin; schon mal die Illusion von einem Ich, ich und das andere, die Täuschung eines Mittelpunktes. Da ist eine Täuschung, dass das andere sich nicht verändert beziehungsweise sich nicht in seinen angenehmen Qualitäten verändert.

Und dann die Überraschung, die Enttäuschung. Ein banales Beispiel, wenn mein neues Auto einen Kratzer kriegt. Wenn bei meinem neuen Grünen Baum die Balkone sehr übel grau aussehen, was ja geplant war, unbehandeltes Holz wird grau, aber es sieht nicht mehr so schön aus wie letztes Jahr, eindeutig. Es verändert sich. Wenn bei einem ganz neuen Haus schon die ersten Reparaturen anfangen. Ent-Täuschung. Wenn da Illusion war, dann ist es eine. Wenn keine Illusion da war, gibt

es auch keine Enttäuschung. Das gehört zur Natur der Dinge. Wenn mein Partner, meine Partnerin älter und alt wird, wo ist das Verliebtsein hin? Wie ist das mit dem Verliebtsein, wenn Partner, Partnerin morgens mit Schnupfen aufwacht? Hat sich über Nacht verändert, war nichts mit der geplanten Morgenstunde. Da ist eine Illusion, da ist etwas, wo wir denken, das bleibt.

Weisheit erkennt, dass ich immer mehr angenehme Erfahrungen habe mit einem Menschen, mit Dingen, je offener ich damit umgehe, je offener und je fließender ich darin bin, je mehr es mir möglich ist, die Veränderung zu begleiten und auch mitzugestalten in einem guten Sinne. Angenehme Erfahrungen haben ganz viel mit unserer Geisteshaltung zu tun. Um es auch wieder relativ banal zu sagen: Es gibt Menschen, die schaffen es, einen ganzen Tag zu leben und durchgehend unglücklich zu sein, und andere in derselben Welt, unter Umständen direkt neben ihnen, schaffen es, einen ganzen Tag zu leben und fast durchgehend glücklich zu sein. Ich sage fast, da gibt es immer mal was, was vielleicht so ein bisschen irritiert.

Ich sprach darüber mit Gendün Rinpoche. Wir haben die Formel benutzt, dass Dewachen, das Land höchster Glückseligkeit, der großen Freude, eigentlich schon hier ist, es ist nicht woanders. Es ist eine Frage der Haltung, der Erkenntnis, des Sehens, nicht einer Sicht, die wir annehmen. Wir tünchen das nicht drüber, Dewachen über Samsāra, sondern wir entdecken, wie es ist, wenn Leben frei von Greifen stattfindet. Ein Leben aus der Grundnatur heraus, wo wir nicht in der Illusion sind, dass es noch zusätzlich etwas braucht, um glücklich zu sein.

Es ist eine Täuschung, dass es zusätzlich etwas braucht. Es braucht das bessere Wetter. Es braucht das angenehme Essen. Es braucht das angenehme Miteinander. Es braucht immer noch, ich muss gesund und fit sein, ich darf nicht alt werden, was auch immer. Es braucht immer. Was braucht es denn alles noch? Die Illusion, dass Glück davon abhängig ist, was die Bedingungen im Leben uns offerieren, das ist die Täuschung, die grundlegend im Begehren aktiv ist.

Ich erlebe vielleicht gerade ein großes Begehren und schaffe es irgendwie, mich zu entspannen und wieder in Kontakt zu kommen mit der Grundnatur. Dann werde ich erleben, dass darin kein Begehren zu finden ist. Das ist dann fort, ich bin frei in dem Moment, in dieser Zeit. Je entspannter ich bin, desto freier bin ich von dem Greifen.

Die Illusion, dass es etwas Zusätzliches braucht, ist eigentlich Ausdruck von Anspannung. Angespannte Menschen brauchen viel mehr als entspannte Menschen. Je gestresster Menschen sind, desto mehr brauchen sie. Obwohl sie schon gestresst sind, brauchen sie sogar noch mehr Kaffee, noch mehr Ablenkung und stressen sich noch mehr. Es braucht so viel, einen gestressten Menschen kannst du gar nicht befriedigen, geht nicht. Also ist da eine Täuschung aktiv. Das, wonach sich Mensch in seinem Stress sehnt, ist gar nicht unbedingt das, was so hilfreich ist. In der sexuellen Begierde aus Stress heraus verwechseln wir den Sex mit der Entspannung, nach der wir uns eigentlich sehen. Wenn beides zusammen geht, wunderbar, aber man könnte eine Begegnung nach der anderen haben, unendlich, und der Mensch wird nicht ruhiger. Es findet keine Erfüllung statt.

Jetzt kommen wir auch mit zur Lösung: Die Kunst ist, das, was ich so wertschätze und so gern habe und was mir so gut tut, auch wirklich zu genießen. Das gehört mit dazu. Und zwar so zu genießen, dass ich mir im Genießen bewusst bin, das ist jetzt, das wird nie nochmal so sein. Also das Bewusstsein der vergänglichen, unbeständigen Natur der Dinge als Begleiter des Genusses, der Freude. Freude im Bewusstsein der wahren Natur der Erfahrung.

Ich brauche nicht aufzuhören zu genießen, das ist der falsche Schluss. Zu denken, ich müsste mit all dem, was ich begehre, aufräumen, das dürfte alles nicht sein und so - nein. Werden wir doch einfach geschickter, weiser in der Art, wie wir das Leben genießen, die Sinneserfahrungen, alles. Die Art, wie wir genießen, wird entscheidend sein dafür, wie viel Erfüllung wir erfahren, wie viel inneren Frieden, Zufriedenheit, Befriedigung wir erfahren.

Es ist eine Kunst, zu genießen, ohne zu greifen. Denn die Illusion ist ja, Greifen würde mehr Glück bringen. Wenn ich die Person nur ganz fest in meinem Leben haben könnte, dann bin ich sowas von glücklich. Die Person, die so ganz fest in mein Leben gehört, wird irgendwann anfangen zu strampeln, irgendwie Freiheiten zu suchen. Das ist vielleicht zu Anfang noch ganz nett, wenn beide

so eine symbiotische Neigung haben, aber irgendwann kommt die Rebellion, die Gegenbewegung. Kinder zum Beispiel kannst du nicht festhalten. Das ist tödlich für eine Eltern-Kind-Beziehung, greifen, halten wollen. Nein, freigeben und wertschätzen, wenn sie flügge werden, wenn sie wiederkommen. Also eine liebende Beziehung, ohne ins Festhalten zu kommen. Unterstützen ja, aber nicht die Hand schließen. Die unterstützende Hand, die offene Hand.

So können wir sagen, okay, bei allem, was ich begehre, kann ich ja mal üben, im vollen Bewusstsein der Einzigartigkeit dieses Momentes zu genießen. Einzigartig, weil unbeständig, wird sich nie mehr genauso wiederholen. Es ist eine Illusion, das könnte sich nochmal wiederholen. Es kann ähnlich sein, es wird sich weiterentwickeln und es kann auch irgendwann vorbei sein. Dieses Bewusstsein zu nähren.

Liebe bedeutet so richtig tiefe Offenheit für das, was ist. Wir können Sinneserfahrungen lieben. Wir können den Boden, über den wir gehen, lieben und uns zusagen vom Boden lieben lassen. Wir können berühren und lieben und geliebt werden in der Berührung. Das ist alles möglich, wir können mit den Augen lieben und geliebt werden. Es ist eine Kunst, Sinneserfahrungen so zu nutzen, dass sie uns zutiefst öffnen und wir in der staunenden Erfahrung sind, in der Verwunderung, wie unglaublich das Sein jetzt ist, ohne zu greifen. Und es wird umso schöner, weil wir nicht greifen.

Das ist eine weitere Entdeckung, je weniger ich im Greifen bin, desto schöner werden die Erfahrungen. Das ist das Gegenteil von dem, was vorher die Illusion war. Je fließender wir unterwegs sind, je weniger blockieren wir die Prozesse. Einfach mitgestalten, wohlwollend unterstützen, desto mehr Freude ist in unserem Leben.

Ärger

Könnte ich diese paar Grundgedanken verständlich machen? Wollen wir uns die entsprechende Illusion bei Ärger auch noch angucken? Das ist kein so schönes Thema, aber auch sehr erhellend. Das ist die Emotion, über die am meisten gesprochen wird, Ärger, Wut, Ablehnung, weil es im Normalfall noch unangenehmer als Begierde ist, es sei denn, es handelt sich um Begierde, die zu einer Sucht wird, das ist sehr, sehr schmerzhaft. Aber Ärger, wütend zu sein, tut richtig weh. Hass frisst sich in unsere Seele, wie wir so sagen, in unser Inneres.

Die Illusion, die Täuschung ist: Wenn das nicht mehr ist, wenn das draußen ist aus meinem Leben, bin ich glücklicher, und wenn das wiederkommt, bin ich wieder unglücklich. Wir ziehen das wie magisch an, was uns unglücklich macht. Wir sehen uns nach Ruhe und sind so ärgerlich, wenn es draußen lärmt, dann buchen wir einen Urlaub und wo landen wir? An irgendeinem einsamen Strand, wo neben uns gerade ein Bungalow gebaut wird. Was auch immer. Wir haben natürlich auch die ärgerlichen Antennen dafür: Weil wir so sensibel in diesem Bereich sind und das absolut nicht haben wollen, entdecken wir es ja überall.

Im Ärger sind verschiedene Illusionen aktiv, neben den offenkundigen, die ich schon genannt habe, ist die Illusion, dass die Welt durchaus anders sein könnte. Also speziell du könntest anders sein. Wenn du dich nur ein bisschen bemühen würdest, das zu tun, was ich dir sage, wäre alles viel besser. Also der Welt und den einzelnen Personen wird unterstellt, dass sie extra so sind, um uns zu nerven und dass sie eine Freiheit haben, anders zu sein. In der Beziehung ist immer das Gefühl, mein Gegenüber sagt das so, tut das so, lässt die Krümel fallen, um mich zu ärgern und aus Mangel an Respekt für mich, obwohl ich es schon zehnmal gesagt habe. Die Projektion ist - große Ichbezogenheit - das wird auf mich bezogen. Es könnte fast so weit gehen, dass die Grillen oder Zikaden, wie sie in der Toskana heißen, extra zirpen, um mir meinen Mittagsschlaf zu nehmen, soweit geht es, dass man auch das noch nach außen projizieren könnte.

Es ist absurd, aber dahinter ist immer die Annahme, speziell wenn Kinder und Eltern in ihren Beziehungen sind: Die Eltern, mein Vater, meine Mutter hätten das anders gekonnt, die hätten viel lieber sein können mit mir, die hätten viel aufmerksamer sein können, die hätten sich doch mal mehr um mich kümmern können. Wir unterschätzen in den anderen, die uns Schmerz verursachen, wie arg die gefangen sind in ihren Mustern. Wir denken, die hätten viel mehr Freiräume, als sie

tatsächlich haben. Wir projizieren eine mögliche Freiheit, dass die Welt eigentlich sehr schnell anders sein könnte, wenn sie mir nur zuhören würden.

Aber wir unterschätzen die emotionalen Gesetzmäßigkeiten und Muster, in denen Menschen gefangen sind und in denen diese Welt unterwegs ist. Wir erhoffen uns, dass irgendwie durch eine Magie unsere profitorientierte Wirtschaft den Respekt vor der Umwelt höher stellen könnte als den Profit. Völlige Illusion. Sobald da irgendwie der Profit auch nur ein bisschen runtergeht, wird alles zurückgedreht. Das sind die normalen Mechanismen. Da darf man sich keine Illusionen machen. Wenn doch Eigennutz die Welt regiert, dann dürfen wir uns nicht täuschen.

Es ist auch eine Täuschung, wenn wir denken: Wenn ich nur ärgerlich genug protestiere, wenn ich nur laut genug schreie, wird die Welt sich ändern. Aber das tut sie nicht. Die Welt wird sogar noch härter. Die Welt zieht sich noch mehr zusammen, ob es jetzt der Einzelne gegenüber ist oder die Gesellschaft um uns herum.

Ärger überschätzt sich selbst. Das ist auch so eine Täuschung. Ärger überschätzt die eigene Kraft, die Welt zu verändern, bis hin zu Aussagen: Wenn ich nicht ärgerlich bin, wie soll ich denn sonst die Welt verändern? Ärger als Motor für eine Verbesserung der Welt, Wut, sogar Hass. Funktioniert nicht. Täuschung. Enttäuschung, wenn es dann so weit ist, dass man wirklich Hunderte von Malen gegen die Wand gelaufen ist, und die scheint immer härter zu werden. Es gibt auch andere Täuschungen, dass man denkt, mit Liebe, mit Flower-Power könnte man alles ändern. Das ist auch eine Täuschung, das haben wir auch schon durchgemacht.

Dass sich tatsächlich in diesem Zusammenspiel der Kräfte etwas ändert, dazu braucht es unglaublich viel Mitgefühl, das heißt Einfühlungsvermögen, Aufrichtigkeit mit sich selbst, ein Arbeiten und Auflösen der eigenen ärgerlichen, hasserfüllten Projektionen, wieder Eintreten in die Grundnatur, um zuhören zu können und weise Vorschläge und Lösungen zu finden. Es braucht sehr viel Geduld. Geduld und Ärger gehen nicht gut zusammen.

Bei Ärger wird oft als das, was man als Gegenmittel kultivieren könnte, zum Beispiel Geduld genannt, oft wird auch Mitgefühl genannt. Aber wechsele mal vom Ärger ins Mitgefühl. Sag das mal jemandem, der gerade wütend ist. Also, worum geht es? Sich selbst mitfühlend im Ärger annehmen: Ja, es ist in Ordnung, dass du dich ärgerst, völlig klar, völlig sinnvoll. Ja, du denkst, hier muss sich was ändern, ist klar. Aber jetzt versuch mal, ein bisschen zu deiner inneren Klarheit zu finden, denn im Ärger sehen wir nicht so klar, wie wir denken. Es ist eine Einengung des Blicks. Das, worüber wir ärgerlich sind, ist so riesig groß, und den Rest verlieren wir aus den Augen.

Also wieder der Weg durch die Entspannung in ein möglichst gelöstes Sein. Im gelösten Sein kehrt unsere Empfindsamkeit zurück, unsere Fähigkeit mitzuschwingen, und wir nehmen mehr wahr. Wenn wir gelöst sind, merken wir, eigentlich kann ich ja glücklich sein, ohne dass sich irgendwas in der Welt geändert hat. Meine Frau hat sich nicht geändert und die Welt auch nicht, und ich bin trotzdem glücklich. Diese Erfahrung können wir machen, dass unser Glück nicht davon abhängt, dass sich die Umstände geändert haben.

Aus dieser gelösten Perspektive heraus laden wir das ein, was uns ärgerlich macht und was sich ändern könnte, wenn es denn wollte, wenn es möglich wäre. Wir beginnen, uns einzufühlen. Dann braucht es eine Art Herz-Atem, Tonglen-Praxis mit den einzelnen Beteiligten, aber vor allen Dingen mit mir selbst, immer wieder, damit ich nicht erneut in das Muster des Ablehnens hineinkomme. Tiefe Annahme, auch Annahme meines Wunsches, dass es anders sein möge, und dann Resonanz, Mitschwingen mit allen Aspekten der Situation.

Dadurch ergibt sich ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge, weil ich mich, wie ihr das gestern gesagt habt, in die Schuhe, in die Mokassins der einzelnen Beteiligten begeben und mir vorstelle, mal einen Tag lang in deren Schuhen unterwegs zu sein. Dann verstehe ich viel, viel mehr. Dann merke ich auch, wie gefangen die anderen sind, und dann klopft Mitgefühl natürlich ganz stark an die Tür. Mitgefühl ist eine Art des Verstehens, ein Verstehen-Können, wie jemand dazu kommt, so zu handeln, wie auch ich dazu komme, so ärgerlich zu werden, dieses mitfühlende, einfühlende Verständnis: Aha, und was brauche ich, was braucht die andere Person, um eventuell nicht so

handeln, nicht so reden, nicht so denken zu müssen, was braucht es?

Dann sind wir tatsächlich in einer mitfühlenden Weisheit unterwegs. Aus der Grunderfahrung heraus, dass wir auch glücklich sein können, ohne dass sich etwas ändert, beginnen wir uns dem zuzuwenden, was sich ja vielleicht doch ändern könnte. Und wir finden bessere Worte, wir haben bessere Vorschläge, wir sind weiser in dem, was die sich abzeichnenden Kompromisse sind.

Ärger ist per se kompromisslos. Es liegt nicht in der Natur des Ärgers, Kompromisse machen zu wollen. Das kommt später. Das Zusammenleben von Menschen ist aber ein kontinuierlicher Kompromiss. Es ist ein sich Begegnen, sich Einstellen aufeinander, ein miteinander Finden, wo jeder was dazugibt. Wenn jeder kompromisslos seinen Eigennutz durchsetzen möchte, haben wir Krieg, überall, in Zweierbeziehungen, in der Familie, in Gemeinschaften und zwischen Völkern.

Es braucht diese mitfühlende Weisheit zu merken, wo ist ein schönes Aufeinander-Eingehen. Wir brauchen eine Fähigkeit zu merken, wie sich Prozesse gestalten. Das Tolle ist, wenn wir Zugang zu unserer tiefsten Ressource haben, zu unserer Grundnatur, sind wir emotional nicht so abhängig davon, dass sich die anderen ändern und dass sich die Welt ändert. Wir sind nicht in der Illusion, in der Täuschung, nur wenn die Welt sich ändert, kann ich glücklich sein.

Das ist das Grundproblem, was ich heute sehe, wenn wir von der Krisenstimmung sprechen, die immer wieder durchs Land schwappt, und wo tatsächlich Menschen zu mir kommen und sagen: Ich kann nicht mehr glücklich sein angesichts dieser Kriege und, und, und. Da ist was verloren gegangen, was ganz wichtig ist, der Zugang zur eigenen Grundnatur, der Zugang zu dem immer vorhandenen gelösten Sein, das eine Option unseres Erlebens ist. Wenn dieser Zugang verloren geht, haben wir das Gefühl, wir können nicht mehr glücklich sein, weil neben uns jemand leidet.

Dabei braucht die Person, die leidet, oder die Welt, wo alles auf dem Kopf steht, Menschen, die Zugang zu ihrer Grundnatur haben, die freudig und glücklich sein können mitten im Chaos, mitten in dieser auf dem Kopf stehenden Welt. Die braucht es. Wenn ich ans Krankenbett gehe, braucht die Person, die verzweifelt mit ihren Schmerzen in der Krebsbehandlung ist oder einen Unfall hatte, jemanden, der das halten kann und vermittelt, wie man trotz allem in gelöste Geisteszustände findet. Das ist, was gut tut.

Das habe ich mit den Palästinensern auch praktiziert: Totaler Schmerz, völlig klar, dass es eine katastrophale Situation ist. Im Dezember war ich das letzte Mal dort, wir haben gelacht miteinander, unter anderem. Und wir haben über die Situation gesprochen und die Schmerzen und die Gestorbenen und die Verletzten und wieder gelacht. Es braucht das, es muss atmen können, wir dürfen nicht steckenbleiben. Ärger bleibt immer stecken. Ärger, Wut, Hass ist die blockierendste Emotion von allen, absolut blockierend.

Ich lasse es jetzt genug sein, ich nehme nicht noch weitere Emotionen. Was ich hier angesprochen habe ist: Egal, welches Kleśa, das beste Heilmittel ist erst innehalten und dann die Reise antreten ins gelöste Sein, in unsere Grundnatur, soweit wie wir halt kommen, soweit wie wir können, erstmal aus dem Drama aussteigen. Das ist das tiefste Heilmittel.

Daraus kommen dann ein Gefühl für die Gleichheit, Gleichwertigkeit von allen beim Stolz, ein Mitgefühl im Ärger, eine Wertschätzung der Qualitäten in tiefer Gelassenheit bei der Begierde - das entsteht dann, das zeigt sich dann, das ist die Reise. Wenn wir damit nicht so vertraut sind, wird es nicht klappen, wenn wir sagen, ich muss mich mitfreuen, wenn ich eifersüchtig bin. Ich muss mich entspannen und merken, da ist derselbe Wunsch, glücklich zu sein wie bei mir und wie bei allen Lebewesen. Ist dumm gelaufen, okay, aber ich kann das nachvollziehen, dass man so handelt und, und, und. Das sind viele, viele annehmende Schritte.

Immer geht es zuerst darum, die eigene Emotion anzunehmen. Das ist einfach ein Ausdruck von dem, was als allererstes als Reaktion auftaucht, und dann gibt es vermutlich Wege, damit umzugehen, die weniger Stress in meinem Innern erzeugen. Es beginnt also immer die Reise mit dem Mitgefühl mit mir selbst. Um mich aus dem Stress rauszuholen, wende ich mich dem Erleben

zu und gehe damit in gelöstes Sein, und dann lade ich die herausfordernden Situationen ein.

Wenn wir so, wie ich es gerade beschrieben habe, mit diesen belastenden Emotionen arbeiten, uns ihnen zuwenden, dann entdecken wir Wege, zum Beispiel zu genießen ohne Dukkha, also ohne Stress zu erzeugen. Wir lernen es, Missstände in der Welt anzugehen ohne Dukkha, ohne uns im Ärger zu verfangen. Wir lernen es, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, ohne im Stolz zu landen, also ohne Stress, das Gewahrsein unserer Grundnatur des Seins. Wir lernen es, uns mitzufreuen. Wir beginnen, die Unterschiedlichkeit, die Verschiedenheit von uns wertzuschätzen und nicht in Rivalität münden zu lassen und uns mitzufreuen an den Qualitäten eines jeden Einzelnen. Das sind wunderbare Prozesse. Wir lernen es, uns dem Unbekannten zu öffnen, ohne dass das Stress auslöst. Überall geht es darum, den Stress rauszunehmen. Die guten Qualitäten, die sich in den Emotionen verbergen, bleiben. Die Energie geht weiter, ohne Stress auszulösen, ohne Dukkha auszulösen, ohne uns in Leidhaftem zu verfangen. Das waren noch so Nachbemerken.

Zu den Laien-Gelübden, Teil zwei

Morgen werde ich auf Wunsch die Zufluchts-Gelübde, das Zufluchts-Versprechen anbieten und auch zum ersten Mal seit langer Zeit die Möglichkeit, diese Versprechen zum heilsamen Verhalten vor Zeugen auszudrücken. Der Lama oder die Person, die diese Gelübde gibt, Gelübde ein bisschen in Führungszeichen, ist in der Funktion des Zeugen, also vertritt sozusagen die Zuflucht und sagt: Ich habe gehört, das versprichst du dir, dass du so und so unterwegs bist, dich auf die Zuflucht Buddha, Dharma, Saṅgha ausrichtest oder dass du diese Art Handeln unterlassen möchtest und das andere kultivieren möchtest.

Nach dem, was wir eben besprochen haben, sollte das ja stressfrei gehen, stressfreies Versprechen. Als wir Gendün Rinpoche fragten, warum gibt es zweihundertdreißig Mönchs-Gelübde, sagt er: Mit jedem Gelübde ein Problem weniger, ein Stressfaktor weniger. Wir brauchen dann nicht mehr darüber nachzudenken, es ist klar, ich habe mich entschieden, ich lüge nicht, also lüge ich nicht. Ich nehme nicht, was mir nicht gegeben wird, was nicht für mich bestimmt ist, ich stehle nicht, basta, keine Diskussion, easy peasy, Frieden tritt ein. Das ist das eigentliche Anliegen.

Die beginnende Diskussion gestern ging schon wieder in die typische Richtung, wo ihr alle möglichen Komplikationen anführt, was nicht geht und wo es schwierig wird. Die Erleichterung, die durch so eine klare Ausrichtung aufs Heilsame entsteht, war gar nicht so spürbar, jedenfalls nicht in euren Beiträgen, vielleicht auch in meinen nicht. Eigentlich geht es um eine Erleichterung. Es geht um eine klare, stabile Grundlage. Es geht um Verlässlichkeit.

Für uns, ich sage jetzt uns im Denken zurück, als ich mit Johann unterwegs war, für uns ging es darum, eine Gemeinschaft wirklich aufzubauen, die möglichst ohne Regeln auskommt. Es sind also keine Regeln, die vorgegeben werden. In kleinen Gemeinschaften kennt man sich gut genug und kann sich auf ein gesundes, heilsames Verhalten verlassen. Bei uns kann man immer die Tür offen stehen lassen, man kann alles Mögliche rumliegen lassen, aber wirklich alles rumliegen lassen, es findet sich alles wieder. Von Portemonnaie bis zum Regenschirm, naja, bei den Regenschirmen ist es nicht ganz so sicher, da haben schon welche Füße gekriegt, aber wahrscheinlich unabsichtlich.

Es ist wunderbar, in so einer Gemeinschaft zu leben, wo man sich so verlassen kann. Aber wir hatten auch Themen. Es gab üble Nachrede, es gab auch mal Lügen, es gab auch mal Leid durch sexuelles Fehlverhalten, sexuelle Beziehungen. Wenig. Sehr, sehr wenig.

Auch in den Anfängen der Bewegung um diesen Buddha herum gab es zu Anfang keinerlei solche Gelübde. Er hat nicht irgendwie gesagt, wir machen jetzt mal eine Saṅgha, und alle haben diesen Regeln zu folgen, sondern eine Situation um die andere machte es nötig, dass der Buddha sagte, ach übrigens, das lassen wir besser sein. Aber die ersten fünf Jahre, heißt es, gab es keine einzige Regel, was das Verhalten angeht, weil die Saṅgha noch klein genug war.

Jetzt ist die Möglichkeit, dass wir uns entscheiden, dass wir das Gefühl haben, ich möchte ganz klar sein in einem Bereich. Das ist auch der Anlass gewesen für diese Bitte, dass ich diese Gelübde gebe, weil jemand ganz klar seine Praxis auf diese gesunden Füße stellen möchte und dafür gerne einen Zeugen hat. Man kann das alles auch ohne menschlichen Zeugen machen. Man kann sich selbst versprechen oder die Buddhas anrufen und sagen: Für mich ist jetzt das meine Ausrichtung. Diese Art Verhalten, die ich vielleicht allzu oft gepflegt habe und die nur Schaden verursacht hat, das mache ich nicht mehr, und stattdessen kultiviere ich das entsprechend andere.

Nicht töten

Das sind Lernprozesse. Jedes Versprechen ist ein Lernprozess. Es ist nicht so, dass man das Versprechen, nicht zu töten, perfekt halten könnte, das geht gar nicht. Man kann nicht in dieser Welt leben, ohne irgendwo auf Insekten zu treten, ohne auch direkt und indirekt am Tod von Lebewesen teilzuhaben, auch wenn man Vegetarier ist. Wie viele Tierchen gehen drauf in der Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel? Auch bei Veganern. Man kommt da aus dem Schlamassel nicht raus.

Das hat uns Shamar Rinpoche mal so wunderbar erklärt: Auch für die höchsten Bodhisattvas ist es unmöglich, ein Leben zu führen, ohne zu schaden. Manchmal schadet man sogar mit dem bestgemeinten Rat. Es scheint alles klar zu sein, aber so wie die Worte ankommen und wie sie verstanden werden, kommt was ganz anderes raus als die Intention war. Niemand kann sich fortbewegen in dieser Welt, ohne irgendwo Insekten zu schaden, den Fuß auf ein unsichtbares Insekt zu setzen, ganz zu schweigen vom Autofahren und den schnelleren Fortbewegungsmitteln, geht gar nicht. Es ist wichtig, die Illusion aufzulösen, irgendwas könnte perfekt sein. Geht nicht.

Was wir als Lernprozess nehmen, ist, dass wir uns immer darauf ausrichten, Leben zu erhalten, Leben zu schützen, statt Leben zu nehmen, und dass wir eine Haltung entwickeln, dass mein Leben nicht wichtiger ist als das Leben anderer.

Tatsächlich ist das Kern der buddhistischen Praxis, ist nicht Beiwerk. Es steht nicht zur Diskussion für einen Buddha, den anderen umzubringen, wenn der mich umbringen will. Steht nicht zur Diskussion. Keine Lösung. Wir haben den Dharma und wir können getrost sein, dass die Reise dieses Geistesstroms weitergeht in der Dharma-Praxis, während jemand anders, der im Hass gestorben ist oder wenn wir so handeln würden, Kreisläufe des Hasses nähren würde.

Es ist eine tiefe Wertschätzung dafür, dass Leben das Wertvollste überhaupt ist. Jedes Lebewesen versucht, sein Leben zu schützen, und das schätzen wir. Das heißt nicht, dass wir keinen Garten mehr kultivieren können, dass wir keine Landwirtschaft betreiben können, sondern dass wir alles daransetzen, immer weniger schädliche Lösungen zu finden. Das ist der Lernprozess.

Als Verantwortlicher für den Grünen Baum musste ich auch mal entscheiden, als wir alles andere versucht hatten, ein Wespennetz direkt über dem Haupteingang zum Grünen Baum muss entfernt werden. Wir haben es möglichst schonend entfernt, aber einige Wespen sind dabei gestorben, das gibt es. Als ich in Brasilien war und Termiten durchs Haus liefen, haben wir Wege gefunden, sie mit einer dicken Kalk-Spur umzuleiten, aber es ist schwierig. Man muss immer wieder nach Lösungen suchen. Manchmal muss man einfach Geduld haben. So wie du sagtest, Heiko: Man kann mit einem Hornissennest Geduld haben, bis der Winter kommt.

Der Lernprozess ist, dass wir nicht mit der Impulsivität, jetzt sofort eine Lösung zu haben, und zwar die, die ich will, ein bisschen rücksichtsvoller umgehen und sagen, okay, gucken wir mal, was für alle Beteiligten hier eine mögliche Lösung ist. Und alle Beteiligten, da sind die Tiere mit einbezogen, Tiere, Insekten gehören dazu. Sogar unsichtbare Lebewesen sind mit einbezogen.

Es ist eine Haltung von liebevoller Güte allem Gegenüber. Nicht-Töten, Nicht-Schaden geht so weit, dass der Buddha seinen Schülern aufgetragen hat, nicht unnötig einen Grashalm zu knicken, nicht unnötig durch Reisfelder zu gehen, nicht unnötig Bäume zu fällen. Es ist nicht nur auf Tiere bezogen. Bäume fällen war tabu für Mönche und Nonnen in Indien, war nicht nötig, es gab keinen Grund dafür. Das heißt nicht, dass Buddhisten keine Bäume fällen dürfen, aber wir nehmen uns nur, was wirklich nötig ist, mit Respekt. Respekt vor dem, was lebt, was da so ist. Tiefer, tiefer Respekt.

Das ist nicht etwas Unwesentliches. Wir hören gerne Mahāmudrā-Unterweisungen, ich habe ja auch extrem viele davon gegeben, aber die ethische Grundlage, diese heilsame, wohlwollende Grundhaltung allem Gegenüber ist absolut notwendig, sonst gibt es auch kein echtes Mahāmudrā. Das steht auf tönernen Füßen und bricht zusammen, weil das Wohlwollen nicht im Herzen ist.

Nicht stehlen

Das gilt für all die anderen Sachen auch. Nicht nehmen, was mir nicht gegeben ist, bedeutet, ich habe Respekt davor, was andere als ihr eigenes betrachten. Ich gehe nicht hin wie in meinen sozialistisch-kommunistischen Zeiten und sage, die haben sowieso viel zu viel von allem. Das ist Allgemeingut, her damit. Nein, keineswegs. Nicht dass ich das so gelebt hätte, aber ich lebte mit Menschen zusammen, die so drauf waren. Wir respektieren das, was andere als ihr eigen betrachten, auch wenn wir wissen, dass das vielleicht Ausdruck von Eigennutz ist, dass sie sich identifizieren.

So gibt es zum Beispiel eine klare Aussage, dass wir nicht einfach den Teppich unserer Familie verschenken, großzügige Geste, Dana wird praktiziert, ohne den eigenen Partner oder den Rest der Familie gefragt zu haben, ob das denn auch okay ist. Auch bei der Praxis des Heilsamen wird Rücksicht darauf genommen, wirklich die Gefühle anderer zu respektieren. Diese Gefühle sind natürlich Gefühle innerhalb Samsāras. Wir respektieren, dass Menschen Gefühle haben. Wir sprechen keine harschen Worte, die andere verletzen würden, auch wenn wir denken, die sind ohnehin nur verletzt, weil sie so stolz sind, da könnte man ja noch einen draufsetzen.

Dieser Respekt, dieses Wohlwollen, ist so zentral für das, was wir die Grundlagen der buddhistischen Geistesschulung nennen, dass ich eigentlich ganz froh bin, das mal wieder etwas intensiver anzusprechen. Morgen diese Versprechen nehmen zu können, ablegen zu können, ist ein willkommener Anlass, das zu tun, also die nochmal zu erklären.

Es geht also nicht darum, dass ihr dann perfekt seid oder unglaublich unter Stress geratet: Jetzt habe ich dieses Versprechen abgelegt, jetzt muss ich immer, wenn ich durch die Natur gehe, den Blick vor meine Füße richten, ich darf nicht mehr in die Weite schauen, da könnte ja ein Insekt sein. Das wäre völlig daneben. Wir achten drauf, aber wir werden nicht komisch, wir werden nicht seltsam.

Kein sexuelles Fehlverhalten

Wir sind voller Liebe unterwegs, und aus Liebe versprechen wir, kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren. Fehlverhalten ist nicht definiert, es ist immer da, wodurch Leid entsteht. Es gibt ein paar Erfahrungen, dass bestimmte Formen sexueller Praxis mit Menschen, die zum Beispiel abhängig sind, Minderjährige oder gewaltvoller Sexualität nicht geht. Es geht nicht.

Es geht nicht zusammen mit Mahāmudrā. Es schadet der Welt. Das ist so selbstverständlich. Auch wenn man sich verliebt, man dringt nicht einfach in Beziehungen ein. Es tut weh, es tut anderen weh. Es müssen klare Bedingungen geschaffen werden. Ein klares Umfeld, in dem dann eine liebevolle Sexualität gelebt werden kann. Das sind Voraussetzungen für ein gutes Zusammenleben, sich trauen zu können, sich vertrauen zu können. Das hat solche Auswirkungen. Wenn man weiß, ja, die beiden können zusammen sein, ich bin zwar in der Beziehung mit einer dieser beiden Personen, aber die können sogar Ferien zusammen machen, ich kann mich darauf verlassen.

Dieses Gefühl ist wunderbar, ich kann alles liegen lassen, es findet sich wieder. Nichts wird weggenommen. Es wird nicht ungefragt irgendetwas für einen anderen Zweck eingesetzt als das, was bestimmt war. Dieses Vertrauen, was dadurch in eine Gemeinschaft kommt.

Nicht lügen

Wenn du mir eine Situation erzählst, kann ich mich darauf verlassen, dass du die Situation so ehrlich wie möglich erzählst und dann nicht auch eine Lüge dabei ist. Diese unglaubliche Verlässlichkeit, die dadurch in den zwischenmenschlichen Beziehungen entsteht, darum geht es.

Das ist der Grund. Deswegen diese vier wichtigsten Versprechen. Nicht zu töten, Leben zu erhalten. Nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist, sondern Freigebigkeit zu üben. Kein sexuelles Verhalten zu üben, was Leiden erzeugt, sondern ein ganz wohlwollendes, wohltuendes, sexuelles

Verhalten zu üben. Und nicht bewusst die Unwahrheit zu sagen, sondern aufrichtig zu sprechen.

Natürlich gibt es jede Menge Grenzfälle, wo wir denken, wie? Dann bemühen wir uns, wirklich die Lösung zu finden, die noch tieferes Vertrauen ermöglicht, sodass in der Gemeinschaft die Vertrauensbasis immer stärker wird. Das sind die guten Lösungen.

Das heißt nicht, dass ich als Landwirt oder Bauer nicht auch die Absichtserklärung geben kann, Schaden zu vermindern, aber ich lande dann natürlich in einer Biolandwirtschaft, das ist vollkommen klar. Ich werde versuchen, keine Insektizide einzusetzen, ich werde vielleicht auch meine Produkte umstellen. Ich werde sicherlich mein Leben so ändern, dass ich möglichst wenig Schaden anrichte. Es hat eine Folge.

Diese Versprechen zu nehmen, verändert unser Leben. Ich kann nicht einfach eine falsche Steuererklärung machen. Geht nicht mehr, überlegt es euch. Nicht zu lügen und nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist, bezieht sich auch auf die Steuererklärung. Das sind gleich zwei wichtige Gelübde, die in Frage kommen. Verlässlichkeit. Wir sprechen mal von einem wohlwollenden Rechtsstaat. Ja, ja, stöhnt nicht so, es ist immer noch so, dass wir uns so verhalten, dass jederzeit jeder in unser Haus kommen kann und sich überall umschaun kann, es gibt nichts zu verstecken. Das ist die Lebensgrundlage, die wir wollen. So offen, so klar, so transparent, dass es nichts zu verbergen gibt, das ist das Anliegen.

So transparent zu leben, so offen, sodass es nichts zu verbergen gibt, das ist die Basis für Samādhi. Shila, Samādhi, Prajñā. Wenn es nichts mehr zu verstecken gibt, kann ich ganz ruhig sein. Meine Haustür kann immer offen stehen, und es kann auch der Polizist von nebenan reinkommen. Es kann auch die Steuerprüfung kommen. Die ist bei uns schon zwei- oder dreimal aufgetaucht. Ich spreche hier nicht nur so von etwas, was nie passiert. Die wird wohl auch demnächst wieder auftauchen, weil wir ja eine Stiftung gründen, dann wird die wahrscheinlich irgendwann mal anklopfen.

Diese Transparenz, dass man in Ruhe sein kann, das wünsche ich jedem. Wie ihr hinkommt, ist völlig egal, ihr braucht keine Gelübde dafür. Wir haben es bisher auch ohne geschafft. Aber wer das gerne nehmen möchte, ist morgen dazu eingeladen. Ich stehe euch auch zur Verfügung, um noch Detailfragen zu klären, aber nicht alle vorher, es geht nicht darum, einen Vertrag zu unterschreiben, es gibt nichts Kleingedrucktes. Es geht um Bodhicitta in Aktion, und das Minimum für Bodhicitta ist, nicht zu töten, nicht zu stehlen, sexuelles Wohlverhalten und aufrichtig zu sprechen.

Das ist die Ausrichtung. Das ist direkter Ausdruck, allen Lebewesen zu nutzen, sie zu unterstützen. Na, dann hören wir doch wohl auf, ihnen zu schaden, das ist das erste. Darum geht es. Es geht nicht darum, uns noch kleine Räumchen freizuhalten, wo wir dann doch tun können, was wir wollen. Es ist tatsächlich so, dass mir dieses Gelübde geholfen hat, dabeizubleiben und jeder Mücke so zu begegnen, dass ich nach Möglichkeiten suche, sie heraus zu transportieren. Das geht, das geht wunderbar. Oder ich reise mit Moskitonetz, auch wunderbar. Es gibt so viele Möglichkeiten. Überall. Diese Versprechen schärfen noch unsere Wahrnehmung. Das ist alles, was sie tun.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: Sind die Triebflüsse alle ambivalent? Wenn ja, wie wird der andere Pol formuliert?

Die Triebflüsse werden in der Literatur nicht alle als ambivalent formuliert. Der Wunsch, der eigentlich immer ambivalent formuliert wird, ist der Wunsch zu existieren und nicht zu existieren. Das ist der grundlegende Triebfluss. Bei den anderen ist mir im Laufe der Zeit aufgegangen, dass das auch zutrifft als eine Verlängerung dieses Wunsches: Wenn es schwierig wird, nicht existieren zu wollen und solange es einem angenehm erscheint, existieren zu wollen. Als Verlängerung dieses Wunsches nach Existenz hat man das Bedürfnis nach Sinneserfahrungen. Als Verlängerung des Wunsches, das Schwierige zu vermeiden, möchte man, dass diese Sinneserfahrungen aufhören.

In der Literatur wird zum Beispiel nur der Triebfluss erwähnt, nicht gewahr zu sein, also unwissend zu sein, denn das ist ein Hindernis für das Erwachen. Gewahr zu sein ist kein Triebfluss. Das habe ich gestern kurz erwähnt, das ist die natürliche Qualität des Geistes und die erklärte Absicht von

allen, die sich auf den Weg begeben, dass sie gewahr sein wollen. Deswegen haben wir da auch eine Ambivalenz, aber als etwas, was Dukkha erzeugt und Erwachen verhindert. Das Bedürfnis, gewahr zu sein, verhindert das Erwachen verhindert nicht, sondern ermöglicht es. Man kann nicht per se eine Ambivalenz überall reindeuten und alles Triebflüsse nennen. Das sind so die Wesentlichen.

Teilnehmerin: *Warum werden manchmal die positiven mentalen Faktoren nicht expliziert, sondern nur über die Abwesenheit von benannt und in anderen Kontexten positiv definiert? Aktiviere ich durch die verneinende Formulierung zunächst das, was doch eigentlich verneint werden soll?*

Der Grund ist ein anderer, jenseits dieser Argumentation. Wenn ich von Abwesenheit von Begehren spreche, also Nicht-Begierde als einem heilsamen Geistesfaktor, sind damit ganz viele heilsame Faktoren gemeint wie Freigiebigkeit, Liebe, Dankbarkeit - es ist eine Summe von Qualitäten, die frei wird, die sich zeigen kann, weil das greifende Begehren weg ist.

Genauso spricht man in diesem Zusammenhang nicht über Mitgefühl, man spricht über Nicht-Ablehnen, Nicht-Hassen, weil diese Abwesenheit von Ablehnung ganz viele positive Kräfte freisetzt, unter anderem das, was wir landläufig Mitgefühl nennen.

Das ist der Grund dafür. Wir sprechen zum Beispiel im Zusammenhang der heilsamen Faktoren nicht über Weisheit, sondern über Nicht-Verblendung, weil dadurch all die Faktoren des Verstehens, alles was damit zusammenhängt, Einsichten, zum Vorschein kommen. Damit erspart man sich, eine lange Liste von heilsamen Geistesfaktoren aufzuschreiben. In anderen Zusammenhängen werden die ja benannt und definiert, aber in dieser Zusammenfassung schien es sinnvoller, das so zu formulieren, weil zum Beispiel ein Arhat, also eine von Kleśas ganz freie Person, so definiert ist, dass die verschleiernde Aktivität dieser Kleśas zum Erliegen gekommen ist.

Das hat nichts mit dem Gedanken zu tun, dass bei Nicht-Begierde, die also durch Nicht definiert wird, plötzlich die Begierde gestärkt würde. Das hat nichts mit diesen Diskussionen zu tun. Das wäre eine viel zu lange Liste der heilsamen Geisteszustände.

Teilnehmerin: *Manche Leute denken, ich muss viel Gutes tun, um karmische Tendenzen auszumerzen. Eine leicht verdrehte Idee: Ich tue Gutes, dadurch fällt Schlechtes, Unheilsames weg.*

Ja, da kann ich dir zustimmen. Ist dir das ein Anliegen? In welchem Bereich würdest du gerne noch was dazu hören?

Es hat bei mir selber gedauert, das klar zu kriegen, die heilsamen Regungen entstehen sozusagen von alleine, wenn ich mich bemühe, ganz aufrichtig zu sein, Dinge wegzuhalten und so.

Ja, das ist richtig. So wie ich auf meinem Weg von Gendün und den anderen Lehrern geführt wurde, ist es immer so, wir entdecken, wie sich diese heilsamen, positiven Qualitäten von selbst zeigen. Das Erzeugen von Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut zum Beispiel führt zu neuen Verdrehungen. Es ist viel einfacher, sich zu entspannen, zu öffnen, ins Vertrauen zu gehen und sie zeigen sich von selbst. Dann sind wir nicht so in der Selbstoptimierung drin, in der Selbstmanipulation.

Teilnehmerin: *Wann werden Erwartungen zu Enttäuschungen und Enttäuschungen zu Befreiung?*

Die Kette erscheint mir nicht ganz schlüssig. Erwartungen werden zu Enttäuschungen, wenn sie unrealistisch sind. Diese unrealistischen Erwartungen sind nicht dem Leben, dem Sein angemessen. Du meinst, die vielen Enttäuschungen, die das Leben uns bringt, könnten vielleicht das Sprungbrett für Befreiung sein? Jetzt verstehe ich, was du meinst. Da müsste man ja einem Menschen viele Enttäuschungen wünschen. Es geht darum, überall aus der Täuschung aufzuwachen. Das ist nicht eine Frage, wann, sondern auch die letzte Täuschung muss noch enttäuscht werden.

Aber das hat so einen seltsamen Geschmack. Es klingt viel angenehmer, wenn wir da von Einsichten sprechen. Aber tatsächlich ist jede Einsicht auch das Ende einer Täuschung. Von daher kannst du dieses Wortspiel durchaus so machen. Zuerst dachte ich, das ginge nicht, aber doch, das geht schon. Man kann dieses Wortspiel bis ans Ende treiben. Tatsächlich wird das Erwachen als das Ende der Illusion beschrieben. Das ist dann ein vollkommenes Ende aller Täuschungen.

Ich habe Erwartungen, aber die werden nicht erfüllt. Manchmal ist dieser bittere Weg zur Befreiung

mühsam, aber bringt mich weiter. Mir hat sehr geholfen, was du zu den verschiedenen Zufluchten gesagt hast. Da hätte ich dir gerne ein paar Herzchen geschickt.

Jetzt verstehe ich dich noch besser. Ich glaube, da brauche ich nichts Zusätzliches mehr zu sagen.

Teilnehmerin: *Beim Buddha gab es Regeln erst nach und nach. Welche Gelübde würde es wohl in der Jetztzeit geben, Autos, Flugzeuge gab's nicht, was ist wichtig, um das Schädliche zu vermeiden?*

Ja, das ist eine Frage, die wir uns wirklich stellen sollten. Thich Nhat Hanh hat in seiner Sangha recht intensiv solche Fragen gestellt. Das geht, indem man sich die tiefere Bedeutung vergegenwärtigt, worum es wirklich geht und das dann auf die heutige Situation anwendet. Das betrifft gar nicht diese fünf Grundgelübde, aber einen heilsamen Umgang mit Technik, mit Autos, mit Smartphones noch und noch. Da hat er sich drum gekümmert, da gibt es auch Literatur zu. Das ist das persönliche Ringen mit sich selbst, um da eine Klarheit zu finden. Er hat sogar versucht, für seine Novizen und Novizinnen Regeln aufzustellen, an die sie sich halten können, wie sie ein heilsames Leben führen können in der heutigen Welt. Das gibt es. Wir müssen da alle gemeinsam drüber nachdenken. Meine Güte, da sind so viele Bereiche. Allein schon der Bereich der medizinischen Ethik, das ist immens, was da zu fühlen und zu bedenken ist.

Teilnehmerin: *Auch wenn es bei uns so Sitte ist, Tiere aus Mitgefühl einzuschläfern, da kann man doch anhand des ersten Gelübdes klar sagen kann, das fällt weg.*

Tja, das ist so eine Diskussion, ganz genau, das ist nicht so sicher. Tatsächlich geht es bei diesem Nicht-Töten um ein Töten aus Abneigung, ein Töten aus der Arroganz heraus, das eigene Leben für wichtiger zu halten als das andere Leben. Deswegen lass das mal offen. Vielleicht entsteht eine Situation deinem Leben, wo du eine Entscheidung triffst aus wirklichem Mitgefühl, sogar aus Weisheit, wo du dem zustimmst, dass ein dir liebes Tier ein etwas früheres Ende bekommt. Wir neigen dazu, alle Tiere genauso wie Menschen so lange wie möglich zu begleiten. Ich habe beides schon erlebt, ich habe Tiere begleitet, wenn die Tierärztin kam und das Leben vorzeitig aus dem Leid befreit wurde und Nachtwachen gehalten bei Tieren, um die letzten Tage auch noch liebevoll zu begleiten. Beides sind Möglichkeiten. Entscheide das nicht allzu kategorisch, weil die Motivation, die dahintersteckt, ist wirklich eine ganz andere.

Ich habe meinen Lehrer Gendün Rinpoche erlebt, wie er mir ganz bewusst eine Lüge aufgetragen hat, weil es für die Person ganz, ganz wichtig war, nicht das zu erfahren, was tatsächlich stattgefunden hat. Auch das gibt es. Es gibt Ausnahmen, aber es hängt von der Motivation ab.

Teilnehmerin: *Eine Frage zur Meditation von Heiko heute Morgen: Wenn das Fleisch von meinen Knochen abgefallen ist und sich mein Skelett vergrößert, sind es nur meine Knochen, also ein Skelett oder ganz viele Skelette?*

Heiko, was hast Du denn heute Morgen gemacht?

Heiko: Ich habe heute Morgen eine Kontemplation über die Vergänglichkeit des eigenen Körpers angeleitet. So wie ich das verstanden habe, kann man sich das auch so vorstellen, dass sich das vervielfältigt. Da ist der eigenen Fantasie vielleicht noch Raum gelassen. Ich würde nicht unbedingt sagen, das muss man so oder so machen. Es geht darum, dass man es ausweitet und hineinschaut.

Shamar Rinpoche hat das ja total geliebt, dass man die Knochen sich auch noch vervielfältigen lässt. - Lass uns noch gemeinsam widmen.

VII. Schritt Drei: Die Sicht ändern

Tag 5, Mittwochnachmittag, 22.4.2026

Meditation

Buddha, große Mutter, ab ins Herz und meditieren. Wie wäre es, wenn ihr die große Mutter im Herzen atmen lässt? Es atmet durchs Herz.

Es atmet in einer Weite, wie nur ein Buddha atmen kann, völlig unbeschwert.

Stellen wir uns vor, dass dieses Buddha-Gewahrsein unseren ganzen Körper füllt, sogar hinter den Augen, hinter den Ohren, überall, die Sinneswahrnehmungen, alles in der Weite des nicht fixierenden, offenen Gewahrseins. Ganz offen, fließend, in grenzenlosem, unbehindertem Mitschwingen.

Diese Worte könnten eine Intuition in uns wecken, eine Ahnung davon, wie es ist, ganz frei hier zu sein. Ganz offen, durchlässig.

Wir spüren, wie es sein könnte, weder mit Vergangenheit noch mit der Zukunft oder der Gegenwart beschäftigt zu sein. So ganz offen, lebendig, wach - eine Annäherung an die Wirklichkeit.

In Wirklichkeit, wenn unsere Schleier nicht aktiv sind, sind wir gerade so, völlig offen, durchlässig, mitschwingend.

Ein Sein, ohne zu warten, einfach sein. --- Vielen Dank.

Ihr werdet es schon erfüllt, erraten haben, das war ein Ändern der Sicht, was wir gerade praktiziert haben. Der dritte Schritt im Arbeiten mit unseren emotionalen Mustern ist das Ändern der Sicht.

Die Ahnung einer Buddha-Sicht

Anfangen von der Zufluchtnahme haben wir den Buddha oder die Buddhi, die große Mutter, in unser Herz verschmelzen lassen, so als hätte ich die große Mutter, die Prajñāpāramitā, im Herzen sitzen. Da lasse ich die mal atmen. Ich bin noch ein bisschen ich, aber da ist schon die große Mutter. Ich und die große Mutter. Die nimmt immer mehr Raum ein, weitet sich aus, bis ich zulassen kann, dass sie mein ganzes Sein füllt. Das Atmen findet im Sein, im Gewahrsein der großen Mutter statt.

Ich beginne die Welt zu erahnen, so als könnte ich mit ihrem Herzen schauen. Völlig frei, im Gewahrsein der nicht fassbaren, leeren Natur der Dinge. Alles, was so einen Buddha ausmacht, alles ist da. Wir können das dann weiter aktiv halten, wir können uns immer wieder daran erinnern. Was eigentlich passiert, ist, dass diese neue Sicht, mit der wir in der Welt sind, uns hineinführt in unser wahres Sein. Wir sind eigentlich so frei.

Es ist eine Sicht, die wir annehmen und die eindeutig erleichternd, befreiend wirkt. Aber es ist keine fremde Sicht, obwohl sie vielleicht ungewöhnlich ist, sondern eine Sicht, die uns näher ans Wahre heranführt, was wir eigentlich sind. Eigentlich arbeiten wir mit unserer Ahnung von dem, wie es ist, vollkommen frei zu sein. Diese Ahnung, diese Intuition kann in uns nur entstehen, weil diese Qualitäten schon in uns angelegt sind, sonst wäre es nicht möglich. Wir stellen uns nur das vor, was wir intuitiv erspüren können. Das ist großartig. Dieses Bild, diese Worte: Lass den Buddha in dir atmen, lass den Buddha in dir sein, lass den Buddha mitschwingen mit allem, ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen, diese Ahnung macht etwas mit uns, verändert unsere Sicht. Sie bedeutet die Art, wie wir die Welt wahrnehmen.

Das ist eine starke Methode. Was ich euch jetzt gezeigt habe, ist eine Methode, die wir im Vajrayāna sehr viel benutzen. Es war ein kleiner Moment von Yidam-Praxis. Erst Guru Yoga und dann Yidam-Praxis. Wir sind dazu geworden, wir sind zu diesem Buddha-Aspekt geworden. Wunderschön. Das ist ein tolles Beispiel.

Stell dir vor, da ist eine emotionale Herausforderung, größer als die Schleier nach der Mittagspause, die sind ja zum Teil schon massiv, aber lüften sich deutlich leichter, als wenn ich emotional stark getriggert wäre. In deiner emotionalen Betroffenheit erinnerst du dich, du bist geübt darin, an deine Buddhanatur und nimmst zum Beispiel Tschenresig oder Tārā als Stütze. Du erinnerst dich, sei doch einfach mal wie Tārā. Wie würde Tārā in diesem emotionalen Leben mit dieser Nachricht, die gerade reingekommen ist, mit dieser Provokation, die gerade war, wie würde sie das wohl erleben? Wie würde Tschenresig damit umgehen? Was geht in seinem Geist wohl vor, in seinem Herzen?

Diese Intuition ist das Ändern der Sicht. Wir wandeln die Sicht der Dinge, und es wird alles anders

erlebt. Es ist klar, wir identifizieren uns nicht mehr wie vorher. Es kommt eine neue Leichtigkeit in unser Sein. Wir merken, es hat eine Auswirkung, uns so in diese Sicht hinein zu öffnen. Dann lassen wir auch diese Sicht los und verweilen einfach in der Nachwirkung. Das heißt, diese Sicht wird nicht mehr stimuliert, wir verweilen in dem, was sich dann einstellt. In dieser Nachwirkung ist immer noch eine Spur von Leichtigkeit, ein bisschen wacher, ein bisschen stärkeres Selbstvertrauen oder sogar ein sehr starkes Selbstvertrauen, ein fragloses Sein.

Das war das erste Beispiel, was jetzt gerade kam, wie wir mit unseren emotionalen Schleiern, mit dem, was uns eng macht, arbeiten, indem wir in eine Sicht des Erwachens gehen.

Diese Sicht ist eine Methode. Wir nutzen eine Visualisation, die mit Gefühlen einhergeht von Weite, Öffnung und Durchlässigkeit. Diese gefühlte, man kann fast sagen verkörperte Visualisation, diese verkörperte Vorstellung hilft uns, in ein anderes Erleben derselben Welt zu kommen, aber mit einer anderen Schau. Das ist das Gemeinsame an allen diesen Methoden, diesen Hilfen, mit denen wir die Sicht ändern, wir richten unser Interesse, unser Augenmerk, unsere Aufmerksamkeit auf eine hilfreiche Art und Weise, die Dinge zu sehen. Das stimulieren wir für eine Weile recht intensiv, dann lassen wir die Methode los und verweilen in der Nachwirkung.

Der Guru kommt zu Besuch

Wir hatten schon eine andere Form, die Sicht zu ändern, erwähnt. Dieser Wandel der Sicht, dass die emotional herausfordernde Situation, das emotional herausfordernde Erleben der Besuch des Lamas ist. Guruji kommt zu Besuch, oh super, endlich mal wieder emotionale Herausforderung, toll, dass du da bist. Also raus aus der Abwehr von dem, was uns eventuell überfordert, herausfordert. Da gibt es was zu lernen. Statt abzuwehren gehen wir in eine Haltung, ja, ich bin bereit zu lernen: Guru, was hast du zu sagen?

Das ist natürlich reine Projektion. Die Gurus haben überhaupt keine Absicht, uns einen Besuch abzustatten und sich als emotionale Belastung zu verkleiden, das haben die nicht vor, die schicken uns nicht die Probleme. Das ist nur eine Änderung der Sicht. Wenn der Guru sehen würde, wie wir am Pennen sind, dann würde er uns bestimmt eine Provokation schicken, um uns zu wecken.

Tatsächlich sagte Gendün immer wieder: Solange ihr leidet, solange ihr herausgefordert seid, brauche ich mir um eure Praxis keine Sorgen zu machen. Wenn es euch gut geht, dann mache ich mir Sorgen. Versteht ihr? Ist ja klar, da schlafen wir ein, da driften wir ab, da kommen wir auf andere Ideen. Aber wenn wir herausgefordert sind, nutzen wir all unsere Ressourcen, um irgendwie damit zurecht zu kommen.

Das ist der Sinn dieser Änderung der Sichtweise, Guruji ist zu Besuch. Bedeutet, ich kann da doch was draus lernen. Tatsächlich klingt das ein bisschen aufgesetzt. Es ist ein geschickter Trick. Und doch ist es sehr nah an der Wahrheit. Sehr, sehr nah. Wir erleben nur das als schwierig im Leben, wo wir unsere karmischen Lektionen noch nicht gelernt haben. Wenn wir mit etwas leicht umgehen können, nicht mehr identifiziert sind, ist es gar keine Herausforderung. Es ist easy. Es ist schon integriert, diese Art Herausforderung ist leicht. Für andere ist es vielleicht eine Herausforderung, aber nicht für mich, diese karmischen Lektionen habe ich schon häufiger gemeistert, schon häufiger erlebt und das geht mit immer größerer Leichtigkeit.

Das was schwierig ist, da wo ich richtig ans innere Arbeiten komme, da geht es ans Eingemachte, da geht es an meine Muster und an das, was diese herausfordert. Das ist überhaupt noch nicht harmonisch und löst sich auch nicht schnell auf, das kann mich tagelang beschäftigen. Das heißt, tatsächlich kommt mich etwas besuchen, und zwar der Spiegel meiner eigenen Verstrickungen. Da wo ich noch nicht aufgeräumt habe, wo ich noch nicht durchlässig bin, das wird von der Welt natürlich gespiegelt. Genau dort habe ich Schwierigkeiten, weil ich dort noch etwas zu lernen habe.

Also ist es dann doch nicht so verkehrt zu sagen, der Guru kommt zu Besuch. Und zwar ist das der Guru der Situationen. Erinnert ihr euch an die vier Arten Gurus aus dem Ozean des wahren Sinnes? Der Guru mit einer Linie in Menschengestalt, der Guru der Texte, der Guru der Elemente, der Situationen und der Guru der Natur des Geistes. Das sind die vier Gurus, von denen wir lernen.

Das ist jetzt der Guru der Situationen. Er zeigt sich mit hundertprozentiger Exaktheit immer genau dort, wo unsere karmischen Knoten sitzen. Alles andere berührt uns gar nicht groß, es ist durchgearbeitet. Es berührt keine Trigger mehr. Da wird vielleicht doch auf die alten Knöpfe gedrückt, aber da ist keine Identifikation mehr, darum geht das einfach. Das ist gar nichts Erhebliches. Früher war es mal eine Arbeit, mit diesen Auslösern umzugehen, da hatten wir damit zu tun. Aber Guru war so oft auf diesen Knöpfen zu Besuch, dass das jetzt kein Thema mehr ist.

Die Themen, die uns noch berühren, haben was mit uns zu tun. Klare Sache. Also ist der Guru zu Besuch. War doch nicht so eine Einbildung. Das hat uns also doch wieder ganz nah an die Wirklichkeit geführt. Wir benennen das zwar so, als wäre die große Mutter mal zu Besuch gekommen und hätte ein bisschen bei uns geklingelt oder Tilopa hätte uns kurz mal mit der Sandale auf den Kopf geschlagen, um zu gucken, ob wir wach sind. Wie auch immer wir uns den Besuch des Gurus vorstellen, es weckt, und unsere Ressourcen werden genutzt, nicht um abzuwehren, sondern um zu lernen. Das bewirkt diese Methode.

Wir lernen mit dem Segen, dass wir den Guru bei uns wissen. Wir fühlen uns nicht getrennt. Wir lernen mit Unterstützung, das ist eine andere Atmosphäre. Wir fühlen uns nicht so alleine. Wir erinnern uns und wir lernen. So wie es im Vajrayāna heißt: Vergiss nie, dass der Guru immer bei dir ist. Guru Yoga ist eine vierundzwanzig-Stunden-Praxis, der Guru ist immer dabei. Im Schlafen, beim Aufstehen, beim Essen, mal sitzt er auf der Schulter, mal sitzt er in der Kehle, mal sitzt er auf dem Scheitel, mal im Herzen, je nach Situation.

Das war ein zweites Beispiel, wie uns so ein Wechsel der Sicht näher ranführt an eine Wirklichkeit und uns öffnet zu einem tiefen Annehmen der Herausforderung.

Freund / Feind

Schlagt mir noch einen Wechsel der Sicht vor, mit dem ich euch das noch näher erklären könnte. Welchen Wechsel der Sicht hättet ihr gerne exemplarisch mal besprochen?

Teilnehmerin: Freund, Feind.

Also du meinst wahrscheinlich, dass ich jemanden als Feind betrachte und ein Wechsel der Sicht wäre: Könnte ja auch mein geliebter Partner aus dem letzten Leben sein oder so etwas, ein Freund.

Nicht ganz, aber in die Richtung.

Was heißt nicht ganz? Soweit willst du nicht gehen? Feind soll schon ein bisschen draußen bleiben. Siehst Du? Sie wollte nicht so weit gehen, sich vorzustellen, dass diese miese Person dann doch mein Geliebter aus dem letzten Leben sein könnte. Merkt ihr den Rest Ausgrenzung?

Wenn wir mit dieser Methode arbeiten, können wir uns schon annähern, ich gehe mit dir. Vermutlich war es einfach mal mein Sohn oder meine Tochter, habe ich ja nicht ausgesucht, sind einfach so gekommen. Oder ich war mal Sohn oder Tochter von dieser Person, also meine Mutter, mein Vater.

Eine andere Teilnehmerin sagt etwas. Nein, kein neuer Vorschlag, ich bin jetzt bei ihrem. Ich muss euch mit hineinnehmen und wir sind jetzt erst dabei, mit diesem Wechsel der Sicht zu arbeiten.

Würdet ihr mal alle, die ihr auf dem Bildschirm seht und die ihr hier im Raum seht, als eure Geschwister betrachten? Schaut euch doch mal um und stellt euch vor, wir seien Brüder und Schwestern. Wir bräuchten bloß eine längere Reise zu machen unter herausfordernden Bedingungen, es würde zu Situationen kommen, wo wir uns auf den Keks gehen. Ja, das ist jetzt hier schon ganz nett, weil wir so ein bisschen ähnlich gesinnt sind. Wir können uns vorstellen, eine Pilgerreise zu machen. Nehmen wir auch die mit, die im Restaurant neben uns sind? Das Personal und die Gäste, die da reingeschneit sind? Da sind bestimmt welche drunter, die nicht dieselbe Partei wählen wie wir. Da sind bestimmt welche drunter mit sehr anderen Anschauungen.

Das ist immer so schwer für mich, wenn ich neben jemandem reise, der eine Freude daran hat, die nächste Fliege, die vorbeikommt, klatsch, Ja! Getroffen. Oh, mein Bruder hat die Fliege erwischt. Einmal bin ich getrampt auf einem Lastwagen in Mexiko mit dem Pfarrer, der gerade in der Kirche

bei den Indios den Gottesdienst gehalten hat. Wir hatten uns in diesem Dorf mit einem Hund angefreundet, dieser Hund schlief auf der Straße. Und nach dem Gottesdienst ist der Pfarrer mit dem Jeep gezielt über den drüber gefahren. Das war unser Bruder. Beide. Bruder unterm Rad, Bruder am Lenkrad. Atmen, weiter atmen. Unsere Brüder und Schwestern.

Was wir machen, wenn wir uns das so vorstellen, wir gehen nicht in die Trennung. Wir gehen nicht in die Abspaltung. Auch wir waren schon in solcher Verwirrung und unsere Brüder und Schwestern auch. Wir sind Brüder und Schwestern für die. Sich jetzt vorstellen, dass wir diejenigen, über die wir uns furchtbar aufregen, die wir für unsere Feinde halten, nicht rausschmeißen aus dem Herzen. Wir sind verbunden. Vielleicht war ich auch mal in einem früheren Leben ein Gotteskrieger und habe extrem dogmatisch gehandelt.

Wenn wir alle Menschen als unsere Brüder und Schwestern sehen und auch die Tiere, dann bleibt unser Herz etwas weicher. Es ist eine Veränderung der Sicht, wenn das in der eigenen Familie passiert. Ich würde ziemlich viel dran setzen, wenn es einem meiner Brüder so gehen würde, da zu sein, zu verstehen, auf jeden Fall im Herzen zu tragen, auch wenn ich nicht helfen kann.

Wenn wir füreinander schon Schwestern und Brüder, Väter und Mütter waren, Söhne und Töchter, was ändert das mit unseren Feindbildern? Gibt es Feinde, bleibende Feinde? Wie ist das? Vielleicht sind es doch nur temporäre Unterschiede. Einige von uns haben schon schwere Trennungen hinter sich, wo die geliebte Person nicht mal mehr ein Freund oder eine Freundin ist. Man könnte sogar behaupten, feindliche Scheidung. War mal so, ist jetzt anders, kann auch wieder anders werden.

Damit halten wir etwas offen. Unser Herz bleibt offen, wenn wir zulassen, die Perspektive zu weiten. Es gibt zwei Wege, das zu erklären, wie auch diese Änderung der Sicht sehr nah an der Wahrheit ist. Sehr, sehr nah.

Die erste ist für alle sehr gut verständlich: Ich fühle mich hinein, wie verwandt ich der anderen Person bin in ihrem Streben nach Glück, in ihrem Vermeiden von Schmerz, im Ausweichen von angsterzeugenden, verunsichernden Situationen, im Festhalten an Standpunkten und so weiter, wie ähnlich, wie verwandt wir uns sind. Das ist die grundlegende Verwandtschaft aller Lebewesen aufgrund ihres Strebens nach Glück und des Vermeiden-Wollens von Schmerzen, von Leid, von Verunsicherndem. Das ist sehr, sehr leicht zu spüren. Aber wir müssen es uns schon in Erinnerung rufen, dass das, was wir bei anderen wahrnehmen, ebensolche Strategien des Vermeidens und Erlangen-Wollens sind, wie wir sie bei uns auch kennen. Dieses Vermeiden-Wollen von Schmach, von Leid, von Niederlagen, von Schmerzen und das Erlangen-Wollen, Erstreben-Wollen von Glück, von Erfolgen, von Anerkennung, von Geliebt-Werden - die weltlichen Dharmas. Wir sind uns da extrem ähnlich. Wir sind wirklich verwandt.

Ich muss gerade mal tief durchatmen, denn es ist so. In dieser Verwandtschaft miteinander können wir atmen.

Die zweite Erklärung wird tatsächlich oft von tibetischen Autoren und auch von lebenden tibetischen Meistern benutzt. Sie sagen: Wir waren tatsächlich all das schon füreinander, weil wir schon so viele Existenzen erlebt haben, dass wir alles durchgespielt haben. Wir haben alle Beziehungen miteinander durchgespielt, die man sich vorstellen kann. Wir, die wir hier einträchtig im Raum sitzen, haben einander schon umgebracht. Wir haben einander schon manipuliert. Wir haben einander geliebt. Wir haben einander großgezogen. Sie sagen, das ist die Wirklichkeit.

Sich das vorzustellen bedeutet nur, sich endlich mal die Erinnerung einzuladen, dass es so war. Aber dafür muss man an Wiedergeburten glauben, an unzählige Wiedergeburten. Deswegen ist uns die erste Erklärung vielleicht erstmal näher. Für mich ist die zweite Erklärung bis heute auch mehr so eine Hypothese. Ich kann es doch nicht wissen, ich weiß es nicht.

Es gibt viele Berichte von Meistern, denen plötzlich die Augen aufgehen, wenn sie eine Situation sehen und sagen: Oh, das ist die frühere karmische Beziehung zwischen denen, die jetzt da miteinander sind, Vater und Sohn, Mutter, Tochter, was auch immer, Hund und Peiniger. Die waren in früheren Situationen, in früheren Leben das und das. Es gibt viele Geschichten, wo durchaus verlässliche Meister sagen, oh, das ist wie ein Blitz über mich gekommen, eine erhellende Klarheit,

wow, die haben diese Beziehung aus früheren Leben.

Solche Geschichten gibt es. Ihr müsst sie nicht glauben. Aber für diese Lehrer, die so einen Weitblick haben, ist die erste Erklärung eher trivial und die zweite ist die wirkliche. Wir sind wirklich so verbunden. Die andere Aussage, dass wir über unser Menschsein und die so gleichartige innere Ausrichtung und unser Vermeidungsverhalten verwandt sind, da sagen sie eher: Ja, klar, das auch. Aber wie wir es auch nehmen, sich mit allen verwandt zu fühlen, ist eine unglaubliche Hilfe.

Ich konnte das wirklich nochmal üben und auch erfahren, wie hilfreich das ist, als ich jetzt in Israel und Palästina unterwegs war und sozusagen die Seiten gewechselt habe, in verschiedenen Kontexten war: Es sind alles meine Brüder und Schwestern. Es gibt keine Übeltäter und Opfer, die man einfach so kategorisieren könnte, das macht man so schnell. Es sind unzählige Generationen von Tätern und Opfern. Unzählige Traumata. Unzählige. Es ist unüberschaubar. Und alle sind sie Brüder und Schwestern. Auch miteinander sind es Brüder und Schwestern, die sich da Leid antun.

Das bewahrt uns, Schubladen zu erzeugen. Es ist sehr schwer. Wir sind so gewöhnt daran, Schubladen zu erzeugen und zu sagen, das sind die Schlechten, das sind die Guten. Das ist meine Seite, ich bin pro sowieso, ich bin „anti“ sowieso. So, so leicht. Dabei ist es höchstens mal gerade für diesen Ausschnitt in der Zeit zutreffend. Das weitere Panorama ist ein ganz anderes. Aus der therapeutischen Arbeit wissen wir das doch. Wir wissen doch, wie sich Traumata fortsetzen über Generationen, wie Opfer zu Tätern werden und umgekehrt.

Das ist alles gemeint mit dieser Meditation: Das Ändern der Sicht, alle als unsere nächsten Angehörigen zu betrachten. Habt ihr dieses Prinzip verstanden? Aus dem Dharma-Unterricht wird uns vorgeschlagen, die Dinge mal mit einer bestimmten Sicht anzuschauen.

Unbeständigkeit

Ein noch nicht erwähntes Beispiel ist, alles ist vergänglich, alles vergeht. Das ist auch eine Sicht. Es ist so offenkundig, wenn wir den Blick auf die Unbeständigkeit von all dem richten, dass sich natürlich die Dinge schneller lösen. Aber es ist natürlich eine selektive Sicht. Aus all dem, was wahr ist, richten wir uns speziell darauf aus, mal den unbeständigen, dynamischen Charakter des Erlebens besonders im Blick zu haben. Das ist wahr, es ist wirklich wahr und öffnet uns die Augen und hilft uns, aus den Fixierungen rauszukommen.

Wie dynamisch die ganzen Geschichten sind. In dem Zeitgeschehen erster, zweiter Weltkrieg und die Entwicklung danach bis zur Gründung der EU und so weiter, Freunde wurden zu Feinden, Feinde wurden zu Freunden und wir wissen nicht, wie es weitergeht, wahrscheinlich wechselt es ständig. Vermutlich wird es so sein. In kurzen Zeiträumen krasse Unterschiede.

So suchen wir uns eine Sicht, die wir gerade für besonders herzöffnend oder erhellend halten. Wir arbeiten damit, wenden sie an mit einer gewissen Intensität, bis sich die Wirkung zeigt. Wir lassen diese etwas willentlich, absichtlich stimulierte Sicht dann los und ruhen in der Nachwirkung. Und da hat sich dann einiges gelöst.

Fragen und Antworten

Die Sitzung ist jetzt dem zweiten und dritten Schritt des Arbeitens mit Emotionen gewidmet, und auch noch Fragen zu den Gelübden, zu diesen Versprechen.

***Teilnehmer:** Als ich vor vierzig Jahren Zuflucht nahm bei Tenga Rinpoche, war auch die Frage, was bedeutet ein Gelübde. Anders als im christlichen Kontext kann man das im Buddhismus zwar brechen, aber sofort neu nehmen, weil es ja nur eine Ausrichtung ist, die man nicht verlassen will.*

Ja, das ist ein ganz wichtiges Element. Ich weiß jetzt gar nicht, wie die Christen das so genau halten, aber Gelübde in buddhistischen Traditionen, speziell auch in dem Kontext des Mahāyāna kann man immer wieder nehmen, auch wenn man sie beschädigt und gebrochen hat. Die werden bereinigt und man richtet sich wieder neu aus. Das ist überhaupt keine Katastrophe, wenn da mal etwas passiert. Es kann alles bereinigt werden und zu vertiefter Einsicht beitragen.

Teilnehmer: *Kann man sagen, dass Gelübde eine Form von Training sind?*

Absolut, wir können sagen, die Gelübde sind eine Praxis, ein Training. Wir üben uns immer weiter darin, in sie hineinzuwachsen.

Teilnehmerin: *Mir scheint es ein gewisses triebflussartiges Interesse in den Emotionen zu geben. Könntest du etwas zu den Zeichen sagen, woran man merkt, dass man in Spiritual Bypassing abrutscht? Eins war beim vierten Schritt, man geht durchs Nadelöhr und landet in der Bubble.*

Du hast bemerkt, dass es in den Emotionen ein Interesse gibt. Ich glaube, ich verstehe, was du meinst, aber gib uns ein Beispiel. Vermutlich meinst du, dass da ein Interesse ist, was uns gar nicht motiviert, diese Emotionen auflösen zu wollen, oder was meinst du?

Ein Beispiel aus dem EPT-Kurs, es ging um Ärger. Auf der einen Seite wurde er weniger, gleichzeitig gab es eine Strömung, ihn doch noch zu behalten, ein bisschen dieses Sein-Wollen.

Ja, das hat was mit dem Sein-Wollen zu tun. *Dass es was Triebflussartiges hat.* Ja, das könnten wir vielleicht so sagen, auf jeden Fall hat es etwas mit Identifikation zu tun. Ärgerlich zu sein ist mir so wichtig, dass ich mir gar nicht vorstellen möchte, ohne Ärger zu sein. Das begegnet mir im mediterranen Umfeld ganz oft, wenn ich dort über das Arbeiten mit Emotionen spreche, kommt oft die Bemerkung: Ja, wer sind wir denn ohne Emotionen, ich weiß ja gar nicht mehr, wer ich bin. Die Identifikation ist so stark, sie können sich gar nicht vorstellen, dass ein lebendiges, waches, interessiertes Leben, auch leidenschaftlich, aber im guten Sinne, möglich wäre ohne Dukkha, also ohne verstrickende Emotionen. Das geht uns genauso, nur wir halten uns etwas bedeckter, aber wir sind genauso identifiziert mit unseren Emotionen.

Gehen wir zum zweiten Punkt mit dem Spiritual Bypassing, du wolltest noch ein paar Beispiele. Ich finde es so traurig, aber man kann jede Methode für Spiritual Bypassing missbrauchen. Du kannst Zuflucht missbrauchen, um dich abzulenken, dich dem Thema zu stellen, was ansteht. Mantra-Rezitationen, Visualisationen, deine Yoga-Praxis, du kannst das alles benutzen, um auszuweichen und um dich in eine Bubble zu begeben. Da gibt es gar keine Ausnahme.

Es ist nur unsere eigene Aufrichtigkeit, die dazu führt, dass wir die Praxis, die Methoden aufrichtig dafür einsetzen, um klarer zu sehen, nicht abzuhaufen. Es liegt wirklich an uns. Es gibt keine Garantie sonst. Es ist unglaublich, wenn man sich das klar macht. Den Dharma zu studieren kann ein völliger Ausweg sein, ein Vermeidungsfall. Es gibt viele tibetische Kommentare, die das Studieren und Unterrichten von Dharma als eine der großen Möglichkeiten des Spiritual Bypassing beschreiben. Man kann ins Retreat gehen, um auszuweichen, man kann rauskommen, um auszuweichen. Es gibt keine Ausnahmen. Wir müssen hinfühlen, hinspüren, was in uns aktiv ist.

Schon spannend, oder? Und so wahr. Tatsächlich ist nur unsere eigene Aufrichtigkeit die Garantie, dass es immer ein bisschen weiter aus der Bubble rausgeht.

Teilnehmer: *Ich habe die Fantasie, dass du über individuelle Kleśas geredet hast. Ich neige dazu, zu glauben, dass es auch universelle Kleśas gibt, vielleicht, weil Trennung auch Illusion ist.*

Universelle Kleśas, da würde ich sagen, das, worüber wir sprechen, ist in allen zu finden, aber immer in individueller Ausprägung. Ein universelles Kleśa ist ein Widerspruch in sich, es können nicht alle Lebewesen gleichzeitig dasselbe erleben, geht nicht. Aber die sind so universell, wenn man über die fünf oder sieben wichtigsten spricht, dass man eigentlich für alle schon die Hauptbereiche abgedeckt hat. So universell sind sie natürlich.

Wir reden von Individualität, gleichzeitig sind wir nicht getrennt von allen. Die Kleśas sind individuell in meinem Geistesstrom drin, gleichzeitig aber doch nicht getrennt.

Jetzt verstehe ich dich noch etwas besser. Also, ich kann dir kein Kleśas in den Geist setzen. Wir sind ausreichend eigenständige Individuen. Wenn ich traurig werde, musst du nicht traurig werden, aber du kannst natürlich in Resonanz gehen. Speziell, wenn wir in engerem Kontakt sind, kann Trauer in dir stimuliert werden. So gibt es Phänomene in der Welt, dass so Stimmungen durch die Welt gehen, wo Menschen miteinander in Resonanz gehen, durch dieselben Nachrichten beeinflusst

werden, ähnliche emotionale Reaktionen, und man kriegt dann so ein Gefühl, als würde weltweit die eine oder andere Emotion gerade dominieren. Aber das ist ein individuelles Phänomen, wo jeder in seine persönliche Resonanz geht, und tatsächlich gibt es immer wieder wunderbare Ausnahmen von Menschen, die davon nicht infiziert sind.

Teilnehmer: *Du sprachst von leeren Ritualen. Bei den Gebeten morgens ist man ja mal verschieden motiviert. Ich versuche, es für mich lebendig zu machen, manchmal klappt es nicht so gut. Ist der Wunsch ausreichend, das zu entwickeln, aber man nimmt an, dass es in dem Moment nicht so ist?*

Richtig. Du akzeptierst, dass es gelegentlich mal mit wenig innerer Beteiligung stattfindet und du nicht so richtig den Zugang findest, aber du lässt es nicht so, das darf nicht länger so sein. Das ist ein bisschen wie jemand, der sich vornimmt, Achtsamkeit auf dem täglichen Weg zur Arbeit zu üben. Du nimmst immer den Zug um die Uhrzeit und steigst in dem Bahnhof aus, dazwischen sind andere Bahnhöfe und immer so die ähnliche Landschaft. Deine Übung wäre, wach zu bleiben und die feinen Nuancen wahrzunehmen, wie diese Fahrt heute anders ist als alle anderen Fahrten. Aber manchmal bist du in deinem Grauschleier und nimmst es nicht wahr. Aber das nächste Mal oder ein paar Minuten später bist du wieder da. So ist das auch mit dem Ausführen von Sādhana. Ja, es ist ganz normal, dass es manchmal Routine ist, aber wir tun unser Bestes, um dieses Sādhana immer wieder ganz lebendig zu gestalten.

Diese ganzen Gebete sind doch genau dafür da, diese Motivation auch zu stimulieren, oder? Den Lama aus der Ferne rufen ist ja auch so ein Beispiel.

Ganz genau, ja. Um eine höhere Lebendigkeit und Verbindung zu ermöglichen, hatte Gendün Rinpoche uns zum Beispiel empfohlen, nie direkt mit der Sādhana oder den Gebeten zu beginnen, sondern erst still zu werden, innezuhalten, uns zu besinnen, zu sammeln, anzukommen und dann zum Beispiel die Zuflucht zu sagen. Das ist schön, dann ist es nicht so ein leeres Ritual.

Teilnehmer: *Warum wird unterschieden zwischen Heilmittel anwenden und Sichtweisen ändern? In meinem Gefühl ist das eins, warum wird das nochmal klassifiziert?*

Ja, das ist tatsächlich so, dass wir das Ändern der Sichtweise auch als Heilmittel betrachten können. Es ist eine besondere Form von Heilmittel, die darin besteht, die Sicht zu ändern. Aber wenn ich als Heilmittel nehme, mich zum Beispiel auf den Atem auszurichten, ändere ich nicht gleich die Sicht, sondern ich übe eine Methode, die meinen Blick auf die Welt nicht tief verändert. Es gibt viele Methoden, die die Sicht nicht so stark oder überhaupt nicht verändern, sondern nur ein bisschen selektiv sind, und andere, die die ganze Weltsicht verändern. Deswegen wurden die unterschiedlich gruppiert. Meistens ist es so, dass die Veränderung der Sicht ein wenig subtiler ist und ein bisschen mehr Verständnis braucht von dem, was man da gerade tut.

Teilnehmerin: *Warum steht Schuld nicht bei den fünf primären Emotionen?*

Ja, das ist interessant, das haben wir uns auch gefragt. Schuldgefühle sind offenbar ein Gemisch von Gefühlen, sodass sie gar nicht als ein separates Kleśa behandelt werden, nicht mal bei den sekundären Kleśas. Hättest du erwartet, dass das da stehen müsste?

Nein, weil ich glaube, dass die Huckepack mit Stolz, Begierde und Eifersucht daherkommen.

Ganz genau, also wenigstens diese drei, wenn nicht alle fünf. Alles, was so deutlich gemischte Gefühle sind, fungiert nicht als primäre Gefühle. Die primären sind so ein bisschen wie die Primärfarben in der Farbenlehre. Blau und Gelb gemischt gibt grün, deswegen ist grün keine primäre Farbe. Das ist bei den Kleśas ein ähnliches Vorgehen. Man hat geschaut, was sind die wesentlichen, unterscheidbaren, emotionalen Farbtönungen, und der Rest sind die Gemische dieser verschiedenen Anteile.

Ich finde Stolz sehr diffizil zu merken, es kommt in so vielen Bereichen vor, wo ich denke, das ist nicht Stolz, und plötzlich merke ich Stolz. Wenn ich Stolz in den verschiedenen Situationen besser erkennen kann, kann ich tiefer gehen und merke unter Umständen ein Schuldgefühl.

Ja, unter Umständen, natürlich. Und der Weg umgekehrt auch, du magst vielleicht zuerst das

Schuldgefühl wahrnehmen und dann über diese verschiedenen Anteile, die da drin sind, merken, oh, da ist ein ganz starker Anteil von dem, was in den Bereich des Selbstwertgefühls und Stolzes und der Identifikation gehört.

Übrigens eine interessante Bemerkung von vielen tibetischen Lehrern ist, dass diese Schuldgefühle bei uns offenbar extrem ausgeprägt sind, dass sie das gar nicht so kannten. Die waren wie verzweifelt zu Anfang, als sie mit uns Westlern begannen zu arbeiten, dass wir so von Schuld- und Schamgefühlen geprägt und geplagt sind. Da brauchten sie, glaube ich, einige Jahrzehnte, um zu merken, wie stark das in unserer Kultur ist. Und es war sehr schwer, das zu übersetzen, denn sie kannten das Schuldgefühl nur als etwas Positives über etwas, was man tatsächlich falsch gemacht hat und dann eine Reue empfindet. Aber dass es ein neurotisches Schuldgefühl gibt, wo man gar nichts falsch gemacht hat, das war in ihrem Erleben nicht so. Das ist bei Scham ähnlich.

Teilnehmer: *Eine Frage zu den Methoden. Ich habe Panik vor Fahrstuhlfahren. Entweder so lange Fahrstuhlfahren, bis ich keine Angst mehr habe oder ergründen, warum ich die habe. Wenn ich jedes einzelne Gefühl analysiere mit einer Methode, habe ich viel zu tun. Ist es nicht besser, die grundsätzlichen Mechanismen anschauen, warum das so ist und viele Probleme auf einmal lösen?*

Mit dem Analysieren hast du dich auf therapeutische Methoden bezogen? *Ja.* Der unmittelbare Dharma-Ansatz wäre, glaube ich, ein sehr verhaltenstherapeutischer: Stell dich erstmal neben den Fahrstuhl und spüre, dass im Jetzt alles okay ist. Gehe an die Fahrstuhltür - jetzt ist alles okay. Gehe in den Fahrstuhl, lasse ihn ruhig schließen, aber drücke auf keinen Knopf, sodass du jederzeit wieder rauskommst, spüre, dass alles okay ist. Eher so, also immer wieder zu merken, ah, es passiert gar nichts Schlimmes, um vertraut zu werden. Das wäre so ein ganz einfaches Vorgehen, wie eine Desensibilisierung. Immer das ist effektiv, was hilft, und vielleicht klappt das ja auch nicht.

Dann nehmen wir was anderes. Wir gehen vielleicht ein Stück weiter und könnten sagen: Steig mal als jemand anders in den Fahrstuhl. Stell dir vor, du wärst der Buddha, der Fahrstuhl fährt. Könnten wir auch versuchen, alles Mögliche. Du musst es nur halten können. Wir können aber auch analysieren, in die Tiefe gehen und spüren, was da für eine Resonanz kommt, wenn du mit dem verbunden bist. Wir haben alle Möglichkeiten offen, es gibt nichts, was besser oder schlechter ist, sondern nur das, was wirkt. Das nehmen wir, sehr pragmatisch.

Teilnehmerin: *Es gibt auch Bypassing im Alltag, in merke, dass ich plötzlich einen Text lese, einen Brief schreibe, irgendetwas anderes mache und dann sehe, ich wollte mich doch hinsetzen. Würde es helfen, das zu benennen? Ich fühle mich dann auch schuldig, schon wieder eine Stunde weg...*

Das einfach benennen und konstatieren ohne Schuldzuweisung. Ein ganz liebevolles, mitfühlendes Konstatieren: Ah, jetzt bin ich offenbar gerade wieder dabei, wie eine Katze um den heißen Brei um meinen Meditationsplatz meine Touren zu drehen und erstmal einen Brief zu schreiben, dann muss ich ja auch noch aufräumen, und ach, die Wäsche habe ich auch noch nicht aufgehängt. Da könnten wir noch tiefer schauen. Wir müssten eigentlich mal eine Selbsthilfegruppe bilden von all denen, denen das so geht. Ich glaube, wir könnten alle hier im Raum rekrutieren.

Wir bleiben dran. Tatsächlich ist es so, dass es ein wenig Entschluss braucht, es braucht eine Entschlusskraft, wo nicht mehr diskutiert wird. Wenn du diese Entschlusskraft ab und zu schon mal aufbringst, sobald du auf dem Sitz ankommst, überlässt du den Rest deiner Buddhanatur, dem Lama. Aber tatsächlich braucht es auch ein bisschen Willen, um diese Hürde zu überwinden. Es passiert ja nichts Schlimmes.

Das habe ich auch gelernt von Gendün, wir können viel machen mit Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Verständnis, aber dann braucht es auch ein bisschen Willen und Entschlusskraft, um zu sagen: Es wird nicht diskutiert, jetzt ist Zeit zu meditieren, basta. Denk an die anderen, die sich auch mit dir zusammen gleichzeitig hinsetzen: Ja, okay, wir haben es wieder mal auf den Sitz geschafft. Es ist nicht festgelegt, wie lange ich auf dem Sitz bleibe, aber ich habe es bis auf meinen Sitz geschafft. Das versuchen wir, da machen wir einen Club.

Teilnehmerin: *Kann ich die große Mutter auch im Bauch sitzen lassen, wenn es gerade zu anstrengend ist, sie oben zu halten?*

Ja, die fühlt sich ganz wohl in deinem Bauch. Alles gut, die kannst du auch im Bauch sitzen lassen. Die hat auch einen Bauch, der ist ganz entspannt, und es fühlt sich in deinem Bauch ganz super an. Es gibt keinen Ort, wo sie nicht sein darf.

Teilnehmer: *Ich bin überrascht, immer wieder zu merken, wenn ich aus der Aktivität in den Meditationsmodus switchen möchte, dass ich diese Hürde überwinden muss, mich hinzusetzen. Wenn ich dann sitze, ist nach zwei, drei Minuten alles bestens. Ich verstehe diese Anstrengung nicht, es ist doch mein tiefer Wunsch, ich bin froh, wenn ich es mache. Weshalb dieser Widerstand? Warum ist es so anstrengend, sich hinzusetzen?*

Ich weiß es auch nicht genau. Meine Erklärung ist, dass es so ein Momentum gibt im Aktivitätsmodus, im Ablenkungsmodus, wie so eine Trägheit, etwas, was sich fortsetzen möchte, und dass es schwierig ist, in den anderen Modus hinüberzuwechseln. Dieses Momentum des Aktivseins setzt sich gerne fort, bis wir umkippen. Da bin ich mir eigentlich sicher, das kann ich bei mir beobachten, das höre ich auch von anderen. Das ist wohl der wichtigste Grund, dass viele die Erfahrung machen, eigentlich tut es uns gut, und wir wundern uns, wo war die Schwierigkeit.

Das andere ist, und das ist ein tieferer Vorbehalt, wenn ich mich dann hinsetze und zur Ruhe komme, dass dann Dinge auftauchen in mir, bewusst werden, die ich vermeiden möchte. Ich möchte gerade nichts mehr fühlen, nichts mehr denken, nichts mehr verdauen. Ich will verflücht nochmal einfach abgelenkt sein. Trotzdem kann die Wirkung auftauchen, dass man sich nach zwei, drei Minuten wohlfühlt und sagt, so schlimm ist das doch gar nicht. Also gut, und dann bin ich auch okay, dass die Erinnerungen vom Tag hochkommen, dass das, was schwierig war, auftaucht. Alles ist gar nicht so tragisch, aber es war ein gewisses emotionales Vermeidungsverhalten dabei. Das gehört auch mit dazu. Das sind vielleicht die beiden ersten wichtigsten Faktoren, die mir einfallen. Das würden wir auch in unserer Selbsthilfegruppe besprechen.

Meditation

Wir beschließen den Tag mit zehn Minuten Stille.

Ich lade euch ein, selbst den Weg ins möglichst entspannte Sosein zu finden. - Vielen Dank.

VIII. Schritt Vier: In die Natur der Emotion schauen

Tag 6, Donnerstagvormittag, 23.4.2026

Meditation

Und wieder öffnen wir uns dafür, ganz in die Zuflucht einzutreten, ganz eins zu werden. Das kann man so ausdrücken, dass wir die Zuflucht mit uns verschmelzen lassen, also dass wir in die Zuflucht verschmelzen.

Wir praktizieren dieses Nach-Hause-Kommen. Gelöstes Sein, Einkehr in unserem einfachen Sosein. Zulassen, fließen lassen - auf die einfachste und natürlichste Weise präsent sein.

Und ja, ihr dürft das richtig genießen, so einfach zu sein, so als würden wir von unserer Geschäftigkeit genesen, im Nichtstun.

Die einfachste Art zu sitzen, die einfachste Art zu hören, zu sehen. Ohne Kommentare, ohne etwas ändern zu wollen.

Da ist es auch ganz einfach, ein offenes Herz zu spüren. Es ist einfach bloß dieses Verbundensein, das sich einstellt, wenn wir nicht mehr trennen.

Falls wir in diesem entspannten Sein immer noch das Gefühl haben zu meditieren, dann könnten wir den Blick nach innen richten, um zu schauen: Gibt's da jemanden? Wer meditiert?

Ohne nach einer Antwort zu suchen, ohne eine Antwort zu geben, sondern nur hinspüren, um zu entdecken, dass auch da, wo wir dachten, da wäre die Meditierende, dass sich auch dort genauso

offener Raum findet wie überall sonst. - Vielen Dank.

Auch wenn wir jetzt die Hände zusammenlegen und vielleicht auch Dankbarkeit empfinden, können wir immer noch diesen Blick nach innen nutzen. Falls sich wieder das Ichgefühl verdichtet, können wir immer wieder schauen: Ist da jemand, der die Hände zusammenlegt? Ist da jemand, der hört? Es geht nicht darum, eine Antwort zu fabrizieren, sondern nur: Ah - selbst während ich spreche, nur offener Raum, niemand zu finden, niemand Konkretes, kein Kern, kein Jemand.

Damit wären wir schon mitten im Thema, da sind wir wohl beim vierten Schritt: In die Natur der Emotionen schauen. Dieser Schritt ist ungewöhnlich.

Das ist nicht dasselbe, als ob wir mit achtsamer Präsenz mit einer Emotion sind, mit einem Gefühl, und wir merken, indem ich da so verweile mit dem, verändert es sich und löst sich. Eben war noch starker Ärger, mit dem Ärger zu sitzen und zu spüren: Es beruhigt sich, es löst sich, es löst sich so auf. Dieses Decrescendo in einer Emotion, dieses Abflauen, auch wenn es innerhalb weniger Sekunden ist, so wie Nebel, der sich auflöst oder wie Wolken, die über einen Bergkamm kommen und sich auf der anderen Seite der Sonne im Hochdruckgebiet auflösen, dieses Auflösen ist das typische Zeichen der Praxis von Geistesruhe. Die zeichnet sich dadurch aus, dass wir nicht mehr mit dem Thema beschäftigt sind, was die Emotion auslöst, sondern mit der Erfahrung verweilen. Das bedeutet, dass diese Kräfte, die diese emotionale Erfahrung, diese Stimmung, dieses Gefühl ausgelöst haben, nicht mehr weiter aktiviert werden.

Wir sind bei der Wirkung. Die Auswirkung ist zum Beispiel dieses ein bisschen erregte Sein, ein bisschen aufgewühlt, wir sind damit und nicht mehr mit der Story, nicht mehr mit dem Auslöser. Dieses Verweilen damit führt innerhalb von Sekunden, Minuten, wie lange es halt braucht, dazu, dass sich die Natur der Emotion auch zeigt, und zwar als nicht substanzhaft, aber es ist so ein allmähliches Ausklingen.

Das gehört noch nicht zum vierten Schritt. Das ist eine wichtige Abgrenzung. Das ist nicht der vierte Schritt, in die Natur der Emotion zu schauen oder hinein zu fühlen, obwohl sich darin natürlich die Natur der Emotion zeigt, die zeigt sich jedes Mal. Die zeigt sich schon beim Innehalten, die zeigt sich beim Anwenden von hilfreichen Methoden, die zeigt sich beim Verändern der Sicht. Immer zeigt sich, dass Emotionen total veränderliche Auswirkungen von bestimmten Kräften sind: Von Sichtweisen, von Interpretationen, von Mögen und Nichtmögen, die Kombination von all diesen Kräften. Das, was dadurch entsteht, nennen wir dann die Emotion, in dem Fall handelt es sich um belastende Emotionen. Wir sind immer in dem Bereich der Kleśas.

Auch bedingte Freude entsteht durch solche Bedingungen, bedingtes Glücksgefühl. All die angenehmen Gefühle entstehen auch durch solche Bedingungen. Von denen bleibt aber mehr, weil ein Teil davon auch zur Grundnatur des Geistes gehört.

Die Kleśas lösen sich vollständig auf, wenn kein Greifen mehr da ist, wenn die Story nicht mehr zum Greifen führt, sondern eine Achtsamkeit auf das Erleben gerichtet wird. Diese Achtsamkeit reicht nicht aus, um die Emotion zu verdinglichen. Sie schmilzt, obwohl wir ihrer gewahr sind. Man könnte sogar behaupten, dass der Blick ins emotionale Geschehen dazu beiträgt, so wie Sonnenstrahlen die Schneeflocken auflösen. Man könnte das Gefühl haben, immer wenn ich in ein emotionales Erleben hineinspüre, dass sich unter dem Licht der Aufmerksamkeit, des Gewahrseins, die kristallinen Strukturen lösen.

Das, was ich bis jetzt beschrieben habe, ist alles im Bereich der Geistesruhe, und man könnte es in den dritten Schritt packen, wenn man denn wollte, weil es eine Veränderung der Sicht ist. Aber nicht, wie ich etwas einschätze, sondern der Blick richtet sich statt nach außen nach innen. So einfach ist das. Veränderung der Blickrichtung. Nicht mehr auf das, was mich ärgerlich macht, worüber ich stolz bin, was ich haben möchte, was mich nervt, wo ich den Mangel spüre - sondern die Welle selbst bekommt die Aufmerksamkeit, nicht mehr ihre Auslöser. Und dann löst sie sich.

Der vierte Schritt ist ein Schritt der Einsichtsmeditation, gehört zu Lhaktong Vipassana. Die Texte benutzen immer dieses Verb: In die Natur der Emotion schauen, sehen, als ob es etwas mit den Augen zu tun hätte. Ich benutze dafür gern auch das Hineinspüren. Aber wir könnten auch sagen, Hineinhören, Hineinschmecken. Wir wollen einfach, dass sich die Aufmerksamkeit dorthin richtet, dorthin geht, wo das dichteste Gefühl ist, wo wir das Gefühl haben, da ist das Zentrum des Geschehens, also in den Ärger, in den Stolz.

Wenn wir das Gefühl haben, das ist nichts zu finden, aber der Stolz bleibt noch übrig, dann in dieses dichte Gefühl: Ich bin. Wie vorhin das Subjekt beim Meditieren, wer meditiert. So zu spüren, ist da jemand, ist da etwas? Darum geht es. Die Aufgabe in dieser Einsichtsmeditation in dieser kurzen, blitzschnellen Bewegung ist, in einer einmaligen Bewegung das Interesse ins Zentrum zu lenken, wo es am intensivsten zu sein scheint.

Es ist nicht so, dass wir auf ein Decrescendo warten, indem wir dabei gemütlich verweilen, entspannt verweilen, sondern im Moment der höchsten Intensität, genau dann, wenn die Emotion am wirklichsten erscheint, wenn der Ärger sich am wirklichsten anfühlt, wenn wir wirklich drin sind, wenn wir wirklich Angst haben, in dem Moment sich dem zuwenden, was als das Zentrum des Erlebens gefühlt wird.

Das hört sich wie eine irre Kehrtwendung an, als ob wir von außen völlig das Gegenteil machen, nach innen gucken. Ich bin damit jetzt so vertraut geworden, dass ich merke, diese vermeintliche große Kehrtwendung, so kam mir das früher auch vor, ist bloß etwas ganz Feines. Es ist so fein, dass wir uns vermutlich selbst ein Beinchen stellen, wenn wir denken, es würde sich um eine Anstrengung handeln. Eigentlich ist es mehr so, als ob wir jetzt mit offenen Augen schauen, und während wir schauen, schauen wir nach innen: Wie ist es, zu schauen? Dann geht es nicht mehr darum, was ich sehe, sondern wie ist es, zu schauen? Das geht, ohne dass man viel machen muss.

Es ist nur, dass die Aufmerksamkeit im inneren Erleben landet statt im vermeintlich äußeren. Mit der Zeit ist es sogar so, dass wir im geeinten Erleben landen, dass gar nicht mehr innen und außen unterschieden werden, sondern äußeres Erleben geht weiter und innen alles weiter Raum. Das gesamte Erleben wird zu diesem weiten Raum.

Das ist Einsichtsmeditation, die zum Mahāmudrā wird. Darum geht es in diesem vierten Schritt. So wie wir es gelernt haben und wie ich auch gesehen habe, dass es gut funktioniert, ist es am besten, das dann anzuwenden, wenn wir wirklich ein klares Gefühl von so einer Dichte haben, wenn es wirklich intensiv ist. Das ist der beste Moment, um das zu praktizieren.

Je subtiler das ist, desto mehr müssen wir vertraut sein damit, dass es sich wirklich nur um eine subtile, kleine Wende in der Aufmerksamkeit handelt. Die Aufmerksamkeit ist erst draußen gebunden, das heißt in der Dualität, in der Illusion zwischen Subjekt und Objekt, ich und was ich sehe, ich und das Gesehene, der Sehende und das Gesehene, die Hörende und das Gehörte. In dieser Dualität spielt sich normalerweise unser Erleben ab.

Ob wir ins Subjekt oder ins Objekt schauen, bleibt uns selbst überlassen, das ist völlig egal. Da ist eine Emotion: Ich habe Angst, Angst, wo ist die Angst? Wir machen das nicht kompliziert, wir gehen einfach mit der Aufmerksamkeit dorthin, wo es am dichtesten ist, wo es am festesten ist, wo es sich eng anfühlt. Kleśas haben wir ja definiert als etwas, was eng macht, was belastend ist, was Druck erzeugt, was dicht macht. Wir gehen genau in das hinein, in dieses Erleben. Uns ist völlig egal, ob es Subjekt oder Objekt ist, das gibt es sowieso nicht. Das ist dieses Interesse für das vermeintliche Zentrum des dualistischen Erlebens.

Dadurch löst sich die Dualität auf. Weg, nichts mehr zu finden, ist weg. Und das ist im Moment selbst. Da gibt es nicht mal die Möglichkeit zu sagen, das dauert eine Hundertstelsekunde. Im Moment der Wende ist es schon vorbei.

Das zeigt uns, und deswegen ist das so ein wichtiger, separater Schritt, dass selbst im intensivsten Moment des Erlebens von Angst und Ärger und so weiter diese sogenannte Emotion null Substanz hat, aber auch nicht die kleinste Spur und nicht mal ein Decrescendo braucht, um zu verschwinden. Nicht mal das braucht sie.

Ich weiß nicht, was ein gutes Beispiel wäre. Es ist ein bisschen so, als ob das Licht an- oder ausgeht. Es ist so ruckzuck. Aber selbst da wissen ja Physiker, der Strom muss erstmal fließen. Ich suche nach einem Beispiel, was diese Unmittelbarkeit zeigt. Es geht nicht um einen allmählichen Prozess, der einfach sehr schnell geht, sondern es gibt keine Verzögerung. Es ist weg. Das nennt man einen Moment der Einsicht. Das ist ein Moment des Mahāmudrās.

Als Beispiel eine Seifenblase, die platzt, ein Blitz, der erscheint, wenn wir einen Diaprojektor ausschalten und die Projektion ist weg. Super Bild. Solche Bilder nehmen wir, das ist schön, danke. Diese Unmittelbarkeit des Verschwindens dessen, was eben noch so intensiv war und sich so wirklich angefühlt hat, das ist der Erkenntnismoment. Wenn uns das einmal passiert, mit so etwas Starkem, dann bahnt sich schon das Verständnis an, dass das möglicherweise auch in Zukunft so mit anderem ist, vielleicht war es immer schon so. Dieses Verständnis ist direkt da. Es kann nur jetzt so passieren, weil es die Natur dieser Projektion ist, null Substanz zu haben. Diese Verallgemeinerung der Erkenntnis passiert automatisch, sonst könnte das nicht passieren.

Wir werden es immer wieder erleben, es wird auch leichter, wir gewöhnen uns dran, wir werden vertraut damit. Diese Einsicht entwickelt dadurch immer mehr Kraft. Es ist eine transformierende Kraft, die uns den Glauben an die Emotionen raubt.

Wie jemand, der professionell Filme schaut. Wie sie gemacht sind, der die Projektionen beurteilt, die Art, wie sie den Dialog führen, das ist super, um die und die Emotionen anzuheizen, und guck mal, wie das Licht da ist, und da die Nahaufnahme und dort die Fernaufnahme - der die ganzen Mechanismen durchschaut. Es ist reine Projektion, aber total geschickt gemacht.

In der Sprache der alten Texte werden wir zu einem Zauberkünstler, der vielleicht der Einzige ist, wenn er seine Zaubertricks vorführt, der nicht getäuscht ist. Die Tricks, die Magie der emotionalen Projektion wird von uns total durchschaut. Wir gehen dem nicht mehr auf den Leim. Das wäre schön, ich gehe dem immer noch auf den Leim, also geben wir uns ein bisschen Zeit, dass sich diese Einsicht ausweitert und dann tatsächlich bei allen Auslösern einstellt. Dass die Auslöser mit ihren möglichen Projektionen, die auftauchen, direkt durchschaut werden, das, was sich da zeigt.

Ich habe dafür den Ausdruck Quantensprung benutzt. Das ist ein Quantensprung in der Praxis mit den Emotionen. Bis dahin, Schritte eins, zwei, drei, ist es ein Arbeiten innerhalb des dualistischen Erlebens. Der Quantensprung ist: Jetzt kommt die eigentliche Dimension des Seins ins Bewusstsein. Wenn wir dies verstehen, wenn das möglich ist, geht es nicht darum, mit der Emotion zu arbeiten. Das ist jetzt was Radikales, es geht an die Wurzel. Radix heißt Wurzel, radikal heißt an die Wurzel gehen. Das geht an die Wurzel der Täuschung. Das ist der erste Moment, wo die tiefliegende Unwissenheit aufgelöst wird, die die Wurzel der Täuschung ist, die Wurzel der Illusion.

Alle wünschen sich jetzt, machen wir das doch. Seid geduldig, das braucht Zeit, das ist irgendwie ein Segen, eine Gnade, wenn es mal passiert. Wir üben das immer wieder, indem wir schauen: Wer meditiert, wo ist die Emotion? Irgendwann passiert es spontan.

Man nimmt ja gerne seine eigenen Geschichten, um Sachen zu illustrieren: Ich hatte das immer wieder geübt in der Meditation, aber nie so ein durchschlagendes Ergebnis gehabt. Dann ist mir das im Streit passiert, ausgerechnet mit meiner Meditationslehrerin Wally. Wir waren uns uneins, wie man bestimmte Passagen im Ozean des wahren Sinnes übersetzt. Ich war von Gendün Rinpoche als Lektor eingesetzt worden und sagte, so könnt ihr das nicht ausdrücken. Wir standen so voreinander, es war mitten im Retreat, und ich war richtig dabei, mich zu nerven. Plötzlich passierte diese Schau nach innen, und ich konnte nur noch in Lachen ausbrechen. Es war weg. Ich konnte meine Wut nicht mehr finden.

Das war so ein Geschenk, vermutlich aufgrund der fortgesetzten Übung, die nie so richtig durchschlagende Früchte gezeigt hatte. Dann ist es einfach von selbst passiert. So höre ich das auch von anderen, es ist eher so, dass es nicht durch Anstrengung passiert. Offenbar bereitet dieses Üben den Boden vor. Das Interesse an der Natur des Erlebens wird energetisiert, wird hochgeschraubt. Es wird zu einer Gewohnheit, sich für die Natur des Erlebens zu interessieren, und dann passiert es von selbst, mitten im Erleben. Das ist dann wirklich ein erster Moment der Erkenntnis, der sehr gut tut.

Übrigens war dieser Moment des Erkennens noch nicht da, wo ich sagen würde, dass wirklich die Natur des Geistes so richtig verstanden wurde, aber es war dieser Moment, wo zum ersten Mal die Luftblase geplatzt ist. Und so überzeugend geplatzt ist, dass es zu einer inneren Verallgemeinerung kam, dass da ein Wissen entstanden ist. Den Emotionen kannst du nicht trauen, das ist ja eine aufgeblasene Illusion, eine Blase.

Ich vermute, wenn ich jetzt mit euch in den Dialog gehen würde, dass einige hier im Saal solche Erfahrungen schon hatten. Die sind gar nicht so selten, die passieren immer wieder, weil es einfach in der Natur des Geschehens liegt, dass das so passiert. Es ist ja auch nur die sich selbst befreiende Natur von allen Geistesbewegungen, die da zum Tragen kommen, es ist nichts Außergewöhnliches. Das passiert manchmal einfach. Es kann durch einen Schock passieren. Es kann durch eine Ablenkung passieren. Es kann einfach dadurch passieren, dass für einen Moment mitten in der Emotion unsere Aufmerksamkeit völlig woanders hinget, und das, was eben noch war, ist weg.

Oder die berühmte Sandale auf den Kopf. Tilopa, Naropa, Sandale auf den Kopf, alles Anhaften in dem Moment weg. Wir brauchen jetzt nicht unsere Sandalen auszupacken es klappt so nicht. Es muss der richtige Moment sein. Kürzlich hat mich jemand gebeten, ihm doch mal eine Sandale auf den Kopf zu geben. Das ist auch mit einem gewissen Humor gesagt worden, aber auch ein bisschen ernsthaft. Aber es geht so nicht. Wenn wir vorbereitet sind, klappt das nicht. Elf Jahre Meditation vorher, das war Saraha und seine Frau. Bei Saraha war die Geschichte, nachdem er lange verschwunden war im Samādhi und dann immer noch seine Rettich-Suppe verlangt hat, hat ihm seine Gefährtin gesagt, du hast überhaupt nichts geblickt. Dann hat er es geblickt.

Einigen von uns dürfte das schon passiert sein. Wir dürfen darauf vertrauen. Diese Erklärungen sind dazu, wenn es passiert, dass wir diese überraschende Erfahrung ein wenig einordnen können, dass uns ihre Tragweite deutlicher bewusst wird. Wir haben diesem Phänomen, dass sich etwas spurlos im Nu auflösen kann, nicht genug Aufmerksamkeit gezollt. Es ist eine Erfahrung von unglaublicher Tragweite. Das sind Momente, wo sich etwas zeigt, und wenn wir es nicht richtig beachten, haften wir danach doch wieder an der vermeintlichen Wirklichkeit unserer Emotionen und denken doch wieder, dass sie eine gewisse Existenz haben, eine gewisse Dinglichkeit und dass sie eine Macht über uns hätten. All diese Projektionen in Bezug auf die Emotionen tauchen dann wieder auf.

Das war auch schon die Erklärung vom vierten Schritt.

Alle von euch, die mit Therapien unterwegs sind als Therapeuten, ihr merkt, das ist schon etwas, was man in der normalen psychotherapeutischen Fortbildung nicht unbedingt hört. Das gehört nicht ins normale Repertoire dessen, womit wir arbeiten, obwohl alle Psychotherapeuten sich dessen bedienen. Alle wissen, dass sich die emotionale Illusion sehr schnell oder sehr langsam auflösen kann. Aber sie verändert sich, sie hat keine Substanz. Alle wissen das.

Aber wie wenig Substanz sie hat oder dass sie gar keine hat, das ist nicht so klar. Eigentlich funktioniert Heilung im psychotherapeutischen Bereich genau deshalb, weil die Emotion von leerer Natur ist, weil sie gar keinen Wesenskern hat. Wir müssen gar nichts beseitigen oder auflösen. Wir müssen nur schauen, dass die Kräfte, die diese Illusion erzeugen, nicht mehr aktiv sind, sich nicht mehr auf dieselbe Art kombinieren und zu diesem emotionalen Erleben führen. Und das machen Therapeuten mit großem Geschick.

Wisst ihr was? **Der fünfte Schritt** ist genau dasselbe. Wenn sich das immer wiederholt, wenn wir immer wieder in die Natur der Emotionen schauen, in diesem nondualen Gewahrsein landen, das ist gemeint damit, die Emotionen als Weg nehmen. Es sind nicht die ersten drei Schritte gemeint. Die Emotionen als Weg des Erwachens zu nehmen, bedeutet, immer wieder ins nonduale Erleben finden, wenn sich die Subjekt-Objekt-Illusion aufbaut. Das ist ja die Natur des emotionalen Erlebens: Ich will das nicht, ich will das, ich bin so und so - immer dieses Subjekt-Objekt.

Die sieben traditionellen Formen von Stolz

Im EPT-Buch unter Stolz sind die ein bisschen ausführlicher erwähnt. Diese Einteilung der verschiedenen Formen von Stolz ist schon sehr alt und dient eigentlich dazu, dass wir feiner wahrnehmen, wann verschiedene Aspekte dieser Selbstwichtigkeit in uns aktiv sind.

1) Die erste Form ist die stärkste Form, kann man sagen, die wird hier als **Arroganz oder Hochmut** übersetzt. Das ist eine Form von Stolz, wo man sich anderen Menschen sehr überlegen fühlt, die mir eigentlich gleichwertig sind, gleiche Fähigkeiten und so weiter haben. Obwohl wir tatsächlich ähnlich qualifiziert sind, zum Beispiel im Beruflichen, diese Arroganz, ein Hochmut, nicht zu sehen, dass die andere Person gleich ist, und davon auszugehen, ich bin sehr, sehr viel besser.

Nehmen wir mal ein Beispiel aus dem Sport. Sportlerinnen, Sportler, die gleich schnell laufen, aber: ICH sause denen allen davon, ich putze die vom Tisch. Und dann das Herausfinden, oh, die anderen sind genauso schnell, sind vielleicht sogar noch ein Stück schneller. Nehmen wir das mal im spirituellen Bereich: Wenn man zum Beispiel in eine Unterweisung bekommt und keine höheren Qualifikationen hat als die Person, die den Dharma erklärt, aber hochmütig denkt: Das könnte ich alles viel, viel besser. Diese Spielform gibt es.

Das geht oft mit geringschätzigem, aggressivem, unverschämten Verhalten einher und führt dazu, dass man diejenigen wegstößt, die eigentlich unsere Peers sind, die auf gleicher Ebene sind wie wir, sodass eine arrogante Distanz entsteht.

2) Die zweite Form ist **Herablassung**. Das ist eine Form des Stolzes, sich Unterlegenen gegenüber weit überlegen zu fühlen, zum Beispiel Bettlern. Ja, die sind unterlegen, denen geht es nicht so gut wie uns, und denen dann herablassend eine Bemerkung zu servieren: Du könntest auch mal arbeiten gehen. Oder: Hier haste. So, nimm es und verpiss dich. Das ist Herablassung, sich sehr überlegen zu fühlen und das raushängen zu lassen und so Menschen zu behandeln, die uns tatsächlich in irgendeiner Form unterlegen sind.

Das könnten zum Beispiel Angestellte sein. Das könnten Kinder sein, Jugendliche. Das könnten alte Menschen sein. Jetzt wo ich da ein bisschen stärker unterwegs war, in der Zeit, bevor die Mutter von Evelyn gestorben ist, sozusagen meine Schwiegermutter, da haben wir das mitbekommen, was so an Herablassung sogar auf der Straße passiert. Es gibt auch das Gegenteil von sehr viel Fürsorge, aber wie viel Herablassung gegenüber Schwächeren in unserer Gesellschaft an der Tagesordnung ist, ist sehr eindrücklich.

Das ist eine Form des Stolzes und kann sich auch in Form einer heuchelnden Zuwendung äußern. Wir sind schon so überzeugt, höher zu stehen, dass es eine große Gefälligkeit ist, dem anderen überhaupt zu antworten. Das können wir leider sogar bei spirituellen Lehrern beobachten, immer mal wieder. Achten wir drauf, wann wir selbst herablassend sind, wann wir selbst arrogant sind.

Arroganz ist jetzt das Wort, was wir gewählt haben gegenüber Menschen, die in der gleichen Art und Weise unterwegs sind, ähnliche Möglichkeiten in der Gesellschaft haben und dann diese Herablassung denen gegenüber, die viel schwächer gestellt sind aufgrund irgendwelcher Bedingungen. Dass wir innerlich alle gleichwertig sind, ist sowieso verständlich. Es geht nicht um eine Tatsache, sondern es geht hier um soziales Gefälle.

Herablassung in der Firma zum Beispiel. Ein Angestellter oder eine Angestellte hat ein Thema, möchte ein Gespräch beim Chef und er sagt: Phhhh, ich habe keine Zeit, mich mit so einem Kleinkram zu befassen. Genau davon spreche ich, das haben wir bestimmt alle schon mal erlebt.

3) Jetzt haben wir als dritte Form die **Überheblichkeit**. Überheblichkeit ist, sich denjenigen überlegen zu fühlen, die uns eigentlich überlegen sind. Das kriegen wir natürlich nicht mit.

Überheblichkeit ist, zu denken, mit dem oder der nehme ich es allemal auf. Wie der oder die das erzählt und unterrichtet, das kriege ich noch allemal hin. Überheblichkeit, auch in der spirituellen Szene ist, zu denken, naja, also der Dharmalehrer, die Dharmalehrerin, was die einem verklickern, das ist so das kleine ABC, das kleine Einmaleins. Die sollten mal ruhig ein bisschen tiefer gehen, ich könnte es ihnen ja gerne mal zeigen, wie es geht. Dieses Gefühl, und vielleicht gar nicht

mitzubekommen, wie viel tatsächliche Erkenntnis, Erfahrung und Praxis hinter den einfachen Dingen steht, die der andere Mensch da gerade anspricht. Also eine Überheblichkeit gegenüber denen, die uns eigentlich voraus sind, die eigentlich mehr auf dem Kasten haben.

Jetzt kommen wir zu einer anderen Form von spiritueller Überheblichkeit. Ich nenne mich Buddhist, ich gehe immer wieder zu buddhistischen Kursen und Retreats, ich habe auch schon Retreats gemacht, und ich gucke überheblich auf diese Psychotherapeuten da herab. Die fuhrwerken da in Samsāra herum, Trostpflasterchen für Samsāra, und ich lasse so überhebliche Bemerkungen fallen, die kennen halt nicht den Dharma. Ich merke gar nicht, dass ich zum Teil über Menschen spreche, die mir weit voraus sind an Mitgefühl, an Einfühlungsvermögen, an Wissen im Umgang mit Emotionen und, und, und. Keine Seltenheit. In unseren Kreisen nicht so aktiv, weil wir schon lange immer darauf schauen, dass alle gewürdigt werden in ihren Qualitäten und dem, was sie auch professionell können und mitbringen.

Aber wie schnell geht das, dass man sich mit etwas identifiziert, mit seinen eigenen Knowhows und Qualitäten und völlig den Blick dafür verliert, wie andere unterwegs sind. Ich bin immer froh, wenn ich höre, wenn jemand sagt, meine Nachbarin, mein Freund, meine Partnerin, wer auch immer, die haben noch nie was vom Dharma gehört, aber das sind insgeheim meine Lehrer. Die legen Qualitäten an den Tag, wow, wenn ich nur ein bisschen was davon hätte, das wäre super, da kann ich mir richtig ein Stück von abschneiden.

Diese Haltung, wirklich die Qualitäten im anderen zu sehen, ist natürlich ein Ausdruck dessen, dass wir genauer hinspüren und sehen, was tatsächlich an Qualitäten versammelt ist.

Ich bin jetzt hier oft in Monologen unterwegs, und dann sprechen wir miteinander und es sieht so aus, als ob ich der Alles-Checker wäre. Nee, nee, in meinem Gefühl bin ich voller Wertschätzung und Dankbarkeit für das, was ihr mitbringt. Ich habe zum Beispiel mit dir vor kurzem gesprochen, es war mir gar nicht so bewusst, dass du vier Kinder großgezogen hast und immer noch großziehst. Wow, denke ich, alle Achtung, was dahinter alles steckt. Oder wie viele Geburten du schon gemacht hast, tausend Geburten, oder wen du begleitet hast. Wow. Und, und, und, man kennt ja immer nur so ein bisschen was vom anderen, man kriegt nur so ein bisschen mit. Dahinten strahlt mich ein Musiker an, der in recht fortgeschrittenem Alter noch einfach so ein Konzert von Grieg spielt, ein großes Konzert mit Grieg und Orchester. Also fantastisch, auf was der sich wieder einlässt. So könnte man jetzt einen nach dem anderen von euch nehmen, in jedem sind Qualitäten, von denen ich mir ein Stück abschneiden kann, aber nur das bisschen, was ich überhaupt schon weiß.

Diese Haltung ist so wichtig, Wertschätzung und nicht Selbstüberschätzung.

4) Vier ist **Anmaßung**, eine Variante der Überheblichkeit. Das bedeutet, sich selbst für kaum geringer zu halten als jemand, der uns weit überlegen ist. Oh Mensch, ich bin in Grund und Boden versunken, als ich das gelesen habe, das habe ich, glaube ich, häufiger gehabt in meinem Leben. Oh, wie oft habe ich das in der Schule oder auch im Dharma gehabt: Ja, die können das schon ein bisschen besser - und habe überhaupt nicht geblickt, wie groß der Unterschied ist.

Man hat nicht die Form der Überheblichkeit, sich dem anderen überlegen zu fühlen, aber man sagt, oh, da fehlt nicht mehr viel. Also im Sport, du spielst in der zweiten Regionalliga und denkst, fehlt nicht mehr viel, bald spiele ich in der ersten Bundesliga. Für die, die sich nicht auskennen, das ist ein Riesensprung. Man merkt nicht, wie stolz man ist, denn man hält sich ja nicht für überlegen, aber man hat überhaupt keinen Blick dafür, wie viel Kompetenz bei der anderen Person ist.

Zum Beispiel, sich als Dharma-Lehrer, Dharma-Lehrerin, für so kompetent zu halten im Umgang mit Emotionen, dass man sagt, ja, die Psychotherapeuten haben ja schon viel geübt, aber eigentlich könnte ich das auch händeln, viel fehlt da nicht. Es ist so ein berühmtes Beispiel, wenn ich jetzt schon wieder dieses Spannungsfeld anspreche. Das war früher ein großes Thema bei uns im Kloster, dass sich diejenigen, die sechseinhalb Jahre Retreat gemacht haben, irgendwie für völlig kompetent fühlten, mit den emotionalen Problemen und schweren Krisen, schwersten Depressionen, Psychosen und so weiter umzugehen, aber im Grunde genommen null Ahnung hatten. Bis die Wertschätzung für die Kompetenz des anderen Einzug gehalten hatte, das waren einige Jahre

Überzeugungsarbeit. In dem Kontext ist EPT entstanden. Deswegen auch diese Einführung zu Anfang des Buches, wo die Vorbehalte aufgezählt werden.

Umgekehrt natürlich auch, ich kenne mich nicht so aus, aber wie leicht umgekehrt auch herabgeschaut wird oder man sich fast für so kompetent hält. Man hört ein bisschen über den vierten Schritt des Arbeitens mit Emotionen, ja, das baue ich jetzt in die Therapie ein. Ich muss vielleicht nochmal einen Retreat machen.

Keinen Blick für das, was wirklich die Fähigkeiten und die Kompetenz des jeweils anderen sind. Falsche Selbsteinschätzung, immer wieder die Selbstüberschätzung: Da fehlt mir ja nicht mehr viel, ich bin schon fast so wie sie. - Wir bemerken zwar die Qualitäten des anderen, aber unterschätzen völlig, wie groß der Unterschied zwischen der eigenen Kompetenz und der des anderen ist. Wir gleiten nur deshalb nicht in völlige Überheblichkeit ab und behaupten, wir seien besser, weil die überlegenen Qualitäten der besagten Person unübersehbar groß und einfach nicht zu leugnen sind. Also man beugt sich knapp noch, weil es einfach nicht übersehbar ist.

Ich schmunzle manchmal über meine eigene Fehleinschätzung, körperlich zum Beispiel. Ihr kennt das Phänomen mit älter werdenden Männern, die irgendwie immer noch so funktionieren, als bräuchten sie nur aufs Fahrrad zu steigen und würden mal kurz die Alpen überqueren, also ohne E-Fahrrad, so wie früher. Und sie würden das auch noch fast so schnell können wie diejenigen, die das täglich machen. Das ist so gang und gäbe, diese fehlende Selbsteinschätzung, in allen Bereichen. Ich bin halt gerne mit sportlichen Sachen unterwegs, da sieht man das dann besonders deutlich und kriegt den Spiegel natürlich auch entsprechend oft gezeigt. Ich könnte innerlich planen, einen Urlaub zu machen mit schwerem Rucksack, Zelt dabei, bin dann plötzlich mit fünfzehn Kilo beladen und vergesse, dass vielleicht meine Hüfte das dann doch nicht mehr mitmacht.

Es geht in alle Bereiche rein. Man braucht gar nicht unbedingt jemand anders, um sich zu vergleichen. Man vergleicht sich mit dem eigenen Selbstbild von früher, man ist nur ein bisschen schwächer geworden in der Zwischenzeit, eigentlich zu vernachlässigen. Das Selbstbild, mit dem man sich vergleicht, ist ja der Held, der ich früher war und jetzt bin ich ein bisschen weniger Held.

Das sind alles Spielformen dieses Stolzes. Nicht wirklich in der Wirklichkeit sein. Nicht in der Realität angekommen sein.

5) Die fünfte Form ist **Einbildung**. Jetzt kommt ein bisschen was anderes. Diese Form von Stolz besteht darin, sich einzubilden, größere Qualitäten zu besitzen als tatsächlich vorhanden sind. Man kann sich alles einbilden, sogar Qualitäten, die überhaupt nicht vorhanden sind, das geht locker. Sich einzubilden: Das kann ich doch, ich habe es zwar noch nie probiert, aber es wird schon gehen. Unglaublich. Ich hoffe, ihr habt ein paar persönliche Beispiele. Bin ich nur der Einzige, der die hat?

Diese Einbildung kann auch in die andere Richtung gehen, sich einzubilden, man könnte nicht. Das ist auch eine Form von Stolz. Sich einfach nicht zu kennen: Ich kann das nicht, ich werde das nie können. Völlige Ichbezogenheit. Probiere es aus, dann findest du es raus. Sag nicht, wer du bist, bevor du es nicht ausprobiert hast.

Ich habe mir mal eingebildet, ich könnte Geschäftsführer sein. Ich sage es euch, keine gute Idee. Ich musste viel nachlernen. Jetzt klappt es allmählich, aber jetzt ist auch Zeit, das abzugeben, bevor ich noch mehr Schwierigkeiten habe. Das lernt man nicht einfach so, da muss man sich richtig reinhängen. Bis ich gemerkt habe, dass ich mich da richtig reinhängen muss, hat es ein bisschen was gebraucht. Ich habe ja alles delegiert.

Einbildung, das ist tägliches Geschäft. Das können wir gut, in die eine oder andere Richtung bilden wir uns ein, etwas nicht zu können oder zu können, und wir sind beides Mal nicht richtig in Kontakt mit dem, wie es tatsächlich ist.

6) Jetzt kommt ein besonders schönes Beispiel, wieder etwas ganz anderes: **Völlig in die Irre gehender Stolz**. Man glaubt, Qualitäten zu besitzen in einem Bereich, wo man keinerlei Qualitäten hat oder man nimmt gar Fehler oder Mängel als Basis für den Stolz. Das mit der Einbildung, wo man gar keine Qualitäten hat, habe ich schon erwähnt. Völlig in die Irre gehender Stolz ist zum

Beispiel: Mich durchschaut keiner, ich kann so gut lügen, das merkt keiner. - Ethisch völlig daneben, völlige Betrugerei, scheinheilig bis dort hinaus und obendrauf noch der Stolz, das so gut zu können, dass niemand mir auf die Schliche kommt. Man kann schlimme Handlungen nehmen und stolz darüber sein. Den Rest lasse ich euch selbst ausmalen. Völlig in die Irre gehender Stolz.

Jetzt gibt es noch etwas, dass dieser völlig in die Irre gehende Stolz sich sogar auf andere beziehen kann. Das heißt, man ist gar nicht stolz auf das, was man selber tut, sondern: So gut wie mein Sohn klaut niemand, der ist der beste Dieb überhaupt, das ist mein Sohn. Das geht ethisch völlig in die Irre, und es ist nicht mal eine Qualität, die ich selbst habe, sondern jemand, mit dem ich mich identifiziere. Völlig in die Irre gehender Stolz. Nach einem Fußballmatch, mein Team hat hochgewonnen, denen haben wir es mal wieder gezeigt. - Völlig in die Irre gehender Stolz. Wir haben gar nichts gezeigt. Ich habe keinen Finger gekrümmt, kein bisschen Muskelkater nach dem Spiel, höchstens ein bisschen Schreikater oder den Saufrater. Völlig in die Irre gehender Stolz. Das ist so absurd und trotzdem gang und gäbe. Wir haben es denen gezeigt, in der Straße von Hormus oder so. Wir sind Weltmeister. Mit den Fehlern anderer sich identifizieren und stolz drauf sein.

Krasse Ungerechtigkeit und sich identifizieren damit, wie schlimm man sein kann. Das sogar noch, wenn man nicht das Geringste damit zu tun hat. Irriger kann es doch gar nicht sein, das ist doch völlig daneben. Ihr merkt, wenn ich darüber spreche, wie weit das verbreitet ist. Ihr könnt euch doch ohne weiteres Schlagzeilen in einer Zeitung vorstellen, wo sowas genau drin steht: Wir haben es ihnen gezeigt. Es braucht bloß eine Lokalzeitung zu sein oder eine nationalistische Zeitung.

7) Das Letzte ist ganz süß, das ist **Eitelkeit**, das kennen wir gar nicht. Eitelkeit, fällt mir schwer, ich muss nachlesen, Selbstgefälligkeit oder Eitelkeit. Ich brauche die Brille, ohne Brille kriege ich das gar nicht gelesen... Ihr denkt, das wäre, wenn man sich vor den Spiegel stellt und die nicht vorhandenen Haare kämmt. Selbstzufriedenheit in Verbindung mit der Annahme, dass diese Aggregate mein Ich ausmachen. Wir identifizieren uns mit den Aggregaten, das heißt mit unserer äußeren Erscheinung und unseren geistigen Fähigkeiten.

Das ist Fremdsprache für euch. Die Aggregate sind die Skandhas, das sind diese Prozesse: Das sind unsere Form und unser Erleben von unserer äußeren, körperlichen Form und Identifikation mit den Sinneswahrnehmungen. Es fällt uns vielleicht gar nicht so auf: Die Eitelkeit, wenn ich zum Beispiel sage, ich kann so fein hören! Oder die Eitelkeit: Ich kann so gut sehen! Oder die Eitelkeit: Ich kann so gut spüren! Oder: Ich habe mich doch ganz gut gehalten. Identifikation, Eitelkeit über das eigene Wissen, Eitelkeit: Ja, ich weiß halt eine Menge.

Also da ist was, das ist tatsächlich vielleicht so, und gleichzeitig eine eitle Selbstgefälligkeit, die zeigt, wie stark wir mit etwas identifiziert sind, wofür wir zum Teil gar nichts können. Das ist einfach ein Geschenk der Natur, dass wir vielleicht besonders gut sehen oder hören oder schnell laufen können, was auch immer. Identifikation damit, als hätte ich was dafür getan. Und selbst wenn ich was dafür getan habe, weiß ich gar nicht, ob das überhaupt das ist, was dann diese Auswirkungen gehabt hat. Es ist vielleicht einfach, wie so vieles andere, den Umständen zu verdanken. Ein Geschenk der Gene, ein Geschenk von was auch immer.

Eitelkeit, was ich für eine schöne braune Haut habe, was ich für eine schöne weiße Haut habe, endlos. Es geht nicht darum, shoppen zu gehen und sich ein schönes Kleid zu kaufen, das ist nur eine kleine Spielform der Eitelkeit. Es geht nicht darum, ob ihr euch schminkt oder nicht, das ist völlig uninteressant. Es geht um das Gefühl dabei, sich mit den Skandhas, dieser vergänglichen Anhäufung so zu identifizieren, dass einem der Tod, also das Verlassen dieses Körpers und dieses Lebens wie ein persönlicher Angriff vorkommt. Als ob das Alter ein persönlicher Angriff auf das ist, was mir so wichtig ist, wo ich so eitel bin.

Alter und diesen Körper Verlassen ist überhaupt kein Thema, gar kein Problem, wenn wir nicht identifiziert sind, wenn ich eitel mit diesen Skandhas identifiziert bin. Es ist in uns allen.

Es tut mir richtig gut, mal wieder diese sieben erklärt zu haben, meine Güte, ich verkrieche mich gleich und ihr habt von mir nichts mehr zu hören... **Verkehrter Stolz**, umgekehrter Stolz, den haben wir hier noch gar nicht drin. Sich zu verkriechen, weil man den eigenen Stolz nicht aushält, ist

wieder Stolz. Es gibt nichts zu verstecken. Wir sind, wie wir sind und brauchen weder besser noch schlechter zu sein. Dieses ganze Herummachen an uns selbst ist auch nur ein Versuch, unter Umständen, wenn es nicht aus Mitgefühl passiert, uns aufzupolieren, ein bisschen angenehmer daherzukommen, ein bisschen mehr geliebt zu werden.

Merkt ihr, wie weit das geht, dieses Geistesgift des Stolzes? Es ist omnipräsent und es ist schön, wenn wir dem Aufmerksamkeit schenken können.

Teilnehmerin: *Stolz in Konflikten, Rechthaben und darauf stolz sein.*

Es ist alles so wahr, was du sagst, schön, dass du es noch benannt hast. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, wie sich Stolz zeigt.

Jetzt hilft es auch nicht viel, Demut zu üben, um dann besonders demütig daherzukommen und stolz darauf zu sein, wie demütig ich bin. Echte Demut spüren wir, das ist eine innere Offenheit des Herzens, eine Geschmeidigkeit. Es ist ein Sein, in dem wir auch kritisiert werden dürfen und nicht direkt mit Rechthaberei und mit Gegenangriff reagieren. Es ist ein weiches, inneres Sein, was nichts Besonderes braucht. Wir müssen nicht besonders hilfreich sein in der Welt, wir sind auch nicht besonders dienend und müssen das Dienen so raushängen lassen. Auch kein Helfersyndrom, wir brauchen nicht die Retter der Welt zu sein, wir sind einfach da und offen. Es ist ganz natürlich, uns einzulassen auf Situationen.

Es ist tatsächlich wunderschön, wenn das dann so mal gefühlt wird. Es muss ja nicht durchgehend sein, aber wenn es mal auftaucht, ist das einfach eine großartige Erfahrung. Wenn man sich gar nicht mehr überwinden muss, um etwas für eine Situation zu tun. Es geht von selbst von der Hand. Das ist wunderbar.

Teilnehmerin: *Ist Stolz immer nur negativ? Wenn meine Enkeltochter endlich mit dem Kopf unter Wasser geht im Schwimmbad, da ist ein Gefühl von Stolz, was mit Freude verbunden ist.*

Da ist nichts verkehrt dran, wenn du dieselbe Freude beim Nachbarkind erlebst und bei jedem anderen Kind. Im EPT-Buch habe ich zu jeder dieser Emotionen auch ihre positiven Seiten aufgeführt. Jede Emotion hat ihre wunderbaren Seiten.

Wir sprechen ja im Vajrayāna, im tantrischen Buddhismus, sogar von dem **Vajra-Stolz**, den es zu entwickeln gilt, dem Stolz, so zu sein. Das ist ein gesundes Selbstvertrauen, völlig frei von Anhaftung. Wir arbeiten sogar damit, dass wir Stolz in seinem positiven Aspekt kultivieren. Das ist dieses gesunde, geschmeidige Selbstvertrauen in die Buddhanatur, für die wir nichts können, die nicht auf unserem Mist gewachsen ist.

Ich habe natürlich mit Gendün einige Male über Stolz gesprochen. Die wichtigste Unterweisung, die mir persönlich so gut getan hat, war: Lhündrup, schau mal hin. Es ist schwer, nicht stolz zu sein, wenn tatsächliche Qualitäten da sind. Aber schau hin. Diese Qualitäten sind gar nicht auf deinem Mist gewachsen, die kommen von der Buddhanatur. Wenn niemand mehr auf der Bremse steht, dann zeigen sich unsere innewohnenden Qualitäten, und dann sind wir fantastische Menschen.

Dann lernen wir schwimmen, die Mutter freut sich und die Großmutter auch, alle freuen sich, aber sie freuen sich auch an den anderen. Es ist ohne ein Besitzergreifen.

Lasst uns nochmal meditieren, es tut einfach gut.

Meditation

Das, was wir gesunden Stolz nennen, diesen Vajra-Stolz, das ist dieses tiefe Vertrauen in die Qualitäten des Seins, die Eigenschaften, die sich zeigen im Sosein.

Das ist die Verlängerung von dem, was wir intuitiv spüren, wenn wir den Buddha in uns meditieren lassen, erleben lassen. - Da sind wir wieder.

Fragen und Antworten

Teilnehmer: *Kannst Du noch was zu Gewährseinsschleiern und den emotionalen Schleiern sagen?*

Gerne. Gewährseinsschleier sind die Schleier, die unsere Unwissenheit verursachen. Die Unwissenheit, dieses mangelnde Gewahrsein zählt man zu den fünf Kleśas, das ist eine Untergruppe der emotionalen Schleier, aber eben kein emotionales Erleben, wie wir das sonst so kennen. Die wichtigsten Gewährseinsschleier sind: Ein Ich für wirklich existent zu halten, in Subjekt und Objekt wahrzunehmen und zu denken, diese dualistische Trennung gäbe es wirklich. Das sind alles Annahmen über die Wirklichkeit, die völlig unbewusst in uns aktiv sind und die Basis dafür sind, dass die anderen Kleśas entstehen können.

Teilnehmerin: *Kann ich die Kontemplation über die Demut auch in die Kontemplation des ersten grundlegenden Gedanken mit reinnehmen?*

Selbstverständlich. Wo immer du das Thema wahre Demut einbauen kannst, es ist immer am richtigen Platz. Es ist wunderbar, wenn du diese Idee hast und das vielleicht für eine Weile tun kannst, das ist wunderschön.

Teilnehmerin: *Ich habe gleichzeitig das Gefühl, ich möchte auf jeden Fall ein Bodhisattva sein und ich bin da ganz weit weg von. Das ist doch eine umgekehrte Art von Stolz, wie gehe ich damit um?*

Das ist schön, wie du das ansprichst. Tatsächlich ist in dieser Bodhisattva-Idee, wenn wir sie im dualistischen Sinne verstehen, ein bisschen was von einer Anmaßung drin, ein bisschen was Stolz drin. Wer will denn hier wen retten? Wer glaubt, das tun zu können? Du kannst das ganz entspannt demütig angehen, du sagst, ja, ja, ich bin bereit dafür, dass sich dieser Geistesstrom zum Wohl aller dort manifestiert, wo es sinnvoll ist. Du bist einfach offen dafür. Du hast keinen Plan, dass es so sein muss. Und weil du so bereit bist und weil deine Liebe so ausströmt, wird es auch so sein. Denn tatsächlich gibt es bei den Bodhisattvas, wenn es nicht mit diesem dualistischen Touch daherkommt, ein tiefes Wissen darum, gar nicht als ein Selbst zu existieren und dass es gar keine zu rettenden Lebewesen als konkrete Personen gibt, sondern nur die Kräfte der Täuschung in dieser Welt zu reduzieren. Dieser Aufgabe öffnet sich unser Geistesstrom so lange, wie es halt möglich ist.

Teilnehmerin: *Vorhin hat sich bei mir eher ein Gefühl von Hilflosigkeit breitgemacht. Ich finde mich überall wieder, aber auch dieser ewige Schatten, sich selbst zu bewerten. Wie ist man sich der eigenen Qualität bewusst ohne Überheblichkeit?*

Danke, dass du deine Betroffenheit und diese große Frage jetzt teilst mit uns, ich kann das sehr gut nachvollziehen. Das ist auch ein Lebensthema von mir. Es geht über die Freude, die Dankbarkeit und das Mitgefühl, das ist wunderbar. Wir nehmen es als ein Geschenk, alles was wir tun und sein dürfen, was von Nutzen ist, die Qualitäten, die sich zeigen, wir danken dafür und erleben es selbst als Segen, dass sie sich manifestieren dürfen. Wir nehmen jedes bisschen mehr an Freiheit, was wir erleben, dankbar zur Kenntnis und widmen es. Wir teilen es mit anderen, wir schenken es, wir behalten es nicht für uns.

Wir haben eine große Unterstützung in diesem Prozess darin, dass wir immer wieder Bezug nehmen auf den Buddha in uns, diese große Mutter, diese Dimension in uns, die das Nicht-Selbst ist. Die machen das. Wenn ich unterrichte, ich habe wirklich nicht das Gefühl, dass ich unterrichte. Das ist so eine Erleichterung, das ist so wunderschön, dass sich das im Laufe der Jahre so eingestellt hat. Man lernt dann auch mit Lob umzugehen und zu wissen, dieses Lob oder dieser Dank richtet sich gar nicht an mich. Man braucht auch nicht extra auf die Seite zu treten, das geht durch, so ist es halt. Buddhanatur ist so wunderbar, da passiert das alles. Es geht wirklich. Es wird geteilt, in Liebe und Mitgefühl, es ist die eigene Praxis von Segen und im Segensstrom stehen.

Ich habe protestiert dagegen zu unterrichten, wirklich, ich habe mich energisch dagegen gewehrt. Gendün Rinpoche hat insistiert. Mein Hauptargument war, dann wird doch mein Stolz größer. Da sagt er: Dem kannst du sowieso nicht aus dem Weg gehen. Wenn ich dich jetzt zehn Jahre nach Mahāmudrā Ling gehen lasse, glaube nicht, dass du mit weniger Stolz rauskommst. Das geht in den

Untergrund. Wenn die Situationen nicht so sind, dass wir unseren Stolz merken, löst sich der deswegen nicht auf. Du kannst sozusagen Stolz-abstinent leben, kaum kommt der Trigger wieder, ist alles wieder am Start. Er hat mir erklärt, dass wir in Situationen reingehen müssen, wo das stimuliert wird oder werden könnte und darin authentisch praktizieren, authentisch um Segen bitten.

Deswegen ist mir dieses Gebet an den Guru vorm Unterricht so wichtig, das möchte ich nicht weglassen. Ich könnte es zwar innerlich machen. Ihr habt vielleicht mit diesem dritten Gebet, was wir machen, nicht so viel am Hut, aber für mich ist das dieses Mich-Verbinden mit der Guru-Dimension, die durch uns alle wirkt.

In der Anfangszeit, als ich unterrichtet habe, habe ich so intensiv dieses Gefühl gehabt, dass mein normales Leben, mein normales Ich dem Unterrichtenden zuhört und ich unglaublich viel gelernt habe von dem, der da die Unterweisung gibt. Das war ein irres Phänomen. Ich war völlig baff, was durch den Segen an Wahrheit ausgedrückt wurde, und es war noch gar nicht integriert mit meinem normalen Selbst. Dieses normale Selbst hörte dem zu, der das unterrichtete. Ich war ganz berührt und ging ganz im Segen auf. Das war so spannend. Zu Anfang war es wie zwei in solchen gesegneten Situationen. Jetzt erlebe ich das nicht mehr so.

Aber es hat in mir wirklich tiefes Vertrauen entstehen lassen, wie mich Gendün Rinpoche geführt hat, dass es tatsächlich einen Weg gibt, diesen Stolz weniger werden zu lassen. Das ist ganz überraschend, dass ich spontane Reaktionen jetzt in meinem Herzen habe, die nicht mehr dieselben stolzen Reaktionen sind von früher, dass sich wirklich was geändert hat. Die Summe all dieser Praktiken hat dazu beigetragen. Auch vom Leben gebeutelt werden, hat gut dazu beigetragen.

Was mir wirklich hilft, ist Humor, zu schmunzeln. Es ist bedrückend, dass wir aus der Stolz-Nummer nicht so leicht rauskommen, aber ein bisschen Galgenhumor, so ein bisschen schwarzer Humor hilft, und es ist eigentlich richtig lustig, wie sich dieses Ichgefühl aufspielt. Mit Humor immer wieder durchschauen, immer wieder die Blase, diese Illusion durchschauen. Es braucht nicht viel mehr, als es zu durchschauen, und jedes Mal, wenn ich es durchschaue, findet dann was anderes statt. Ich bin in dem Moment dann ein Stück freier, weil es durchschaut ist.

Richtig wirken in mir kann es nur, wenn ich es nicht durchschaue, dann hat es eine Kraft. Dann sind meine Worte, mein Denken, mein Verhalten gelenkt von diesem Stolz, der unbewusst ist, dann hat er eine große Kraft. Aber wenn die Muster durchschaut sind und ich schon anfangen zu schmunzeln, dann wird das nichts mehr mit dem Stolz. Ich hoffe, ich habe dir ein bisschen Mut gemacht.

Ich bin noch ein bisschen mit der Keule unterwegs. Diese Keule kenne ich auch so gut. Natürlich habe ich mich selbst dafür verurteilt und war mit der Keule unterwegs: Lass das mit dem Stolz. Und dann die Scham, da drin zu sein, und was der manchmal für Auswirkungen hatte. Da gibt es so viele Verdrehungen. Plötzlich ist das Mitgefühl wie aufgesetzt, es ist kein echtes Mitgefühl, es ist ein stolzes Mitgefühl. Die Verdrehungen, die man da alle erlebt, sind ja immens. Man kann gar nicht richtig lieben. Es ist ja alles so besetzt, Scham und Schuldgefühle und so waren mit am Start.

All diese komplizierenden, sekundären Reaktionen lassen wir auch noch sein. Wir sehen es, und eigentlich fällt es ziemlich von uns ab. Wenn wir es immer wieder sehen, wird es nicht mehr so stark aktiviert. Es ist immer häufiger im Bewusstsein.

Mir hat auch sehr geholfen, was Trungpa Rinpoche im Zusammenhang mit Yidam-Praxis schrieb: Der Yidam, der Heruka, trägt die Emotionen als seine Ornamente. Das ist eine spannende Formulierung. Den Stolz kann man als Ornament tragen, aber das ist im Heruka-Bewusstsein, also völlig transparent. Man kann auch den Ärger als Schmuck tragen, man kann die Eifersucht als Schmuck tragen, man kann die Begierde als Schmuck tragen. Schmuck bedeutet hier etwas, was nur der äußere Aspekt ist, innen drin ist total stark das Bodhicitta aktiv. Das war noch etwas Wichtiges.

Das macht mich natürlich sehr glücklich, wenn ich dich so schmunzeln sehe. Vielleicht erreicht dich das, damit kannst du vielleicht was anfangen.

Teilnehmer: *Gibt es einen Unterschied zwischen Eitelkeit und einem gesunden Selbstwertgefühl? Wenn ich mir viele Sachen nicht zugetraut hätte, hätte ich einige Qualitäten nicht erreicht.*

Ja, natürlich gibt es einen großen Unterschied zwischen Einbildung und einem gesunden Selbstwertgefühl, ganz klar. Und wie du sagst, man muss gewisse Dinge ausprobieren, um zu merken, dass diese Qualitäten in uns angelegt sind. Natürlich, man muss testen, man muss sich trauen, in Situationen mit einer gewissen Einbildung und Stolz reinzugehen und dann all die Erfahrungen machen, die damit zusammenhängen.

Teilnehmer: *Für Menschen mit frühem Bindungstrauma ist das Loslassen im vierten Schritt schwierig, da sie die Erfahrung von Vertrauen in ihrer Kindheit nie machen durften. Wie können sie Hoffnung bekommen, diesen Schritt, Angst vor Kontrollverlust, doch irgendwann zu wagen?*

Schön, dass du die Frage stellst. Ich bin nicht ganz einverstanden. Was du sagst, stimmt, dass alle mit Bindungstrauma, mit unsicherem Hintergrund und so wirklich Mühe haben, diese Kontrolle loszulassen, da stimme ich Dir zu. Für diesen vierten Schritt, das direkte Hineinschauen in die Emotionen, braucht man nicht durch irgendeine Form von Kontrollverlust hindurchzugehen. Das ist da nicht aktiv, das können die auch. Auch Menschen mit stark ausgeprägter Unsicherheit, Bindungstrauma aufgrund von früher Kindheit können das genauso wie alle anderen.

Es geht da also nicht um diesen Prozess des Sich-Entspannens und allmählichen Loslassens und dann gucken. Das ist ein Prozess, der in den tiefen Schichten der Shamata-Praxis stattfindet, wo dann eine sanfte Form von Einsicht auftaucht. Diese instantaneous awareness, dieses Augenblicks-Gewahrsein ist tatsächlich unabhängig von Traumata.

Eine meiner Lieblingsgeschichten ist die von einem schwer traumatisierten Koch bei uns im Drei-Jahres-Retreat. Dieser junge Mann war im Heim großgeworden, war überall tätowiert und von einem stark mangelnden Selbstwertgefühl. Er hatte jede Nacht denselben Albtraum, immense Verfolgungsträume, Paranoia. Jede Nacht schweißgebadet erwacht. Der kriegte im Rahmen des Drei-Jahres-Retreats, wo er Koch war, dieselben Instruktionen wie alle anderen auch, sich ins Zentrum der Emotionen zu richten. Irgendwann, das muss im zweiten Jahr gewesen sein, kommt er freudestrahlend ins Sharing, in den Unterricht und sagt, ich muss euch unbedingt was erzählen: Es hat geklappt, nachts im Traum habe ich mich der Angst zugewendet, und zwar der Projektion, das was mich verfolgt, und es war nichts da, es war keine Angst mehr. Im Nu.

Er war ja ein Praktizierender mit all seinen Traumata und konnte überhaupt nicht entspannen, Shamata war Null, es war keine Geistesruhe in seiner Praxis, nur Hingabe und Mitgefühl. Für den ist dieser Albtraum, den er seit der Kindheit jede Nacht hatte - und er war da bestimmt schon Mitte dreißig oder vierzig - kein einziges Mal mehr aufgetaucht, so stark ist die Kraft der Einsicht aufgrund dieses Hineinschauens in das Dichteste vom Erleben. Nur um ein ganz konkretes Beispiel zu geben. Jemand mit starken Bindungstraumata, im Waisenheim groß geworden, auf der Straße gelebt, kriminell, die ganze Geschichte, und dann so ein befreiendes Erleben. Dass wir das ein bisschen unterscheiden. Gut, dass du gefragt hast.

Teilnehmerin: *In manchen Kontexten gibt es eine regelrechte Rivalität darum, wer ist am meisten hilflos, benachteiligt, gekränkt, bedürftig, darf den meisten Raum einnehmen und die meiste Rücksicht einfordern. Würdest du das auch unter Stolz subsummieren, und wie damit arbeiten?*

Absolut. Als ich gespielt habe, dass ich mich verkrieche - umgekehrter Stolz. Das ist alles so bescheiden und so sensibel. Genauso wie du es beschreibst, ich unterschreibe es, das gehört in dieselbe Kiste. Wir müssen darauf achten. Der einzige Ausweg ist nicht, demütig zu werden - das darf kein Ziel sein - sondern natürlich und normal zu sein. Es geht nicht darum, einen Gegenpol zu statuieren, sondern einfach zu sein, so wie wir sind. Deswegen danke, dass du es nochmal so explizit angesprochen hast. Es war beeindruckend, die Serie von Beispielen, die du da gerade gegeben hast. Ich kann jedem dieser Beispiele zustimmen und habe das auch schon erlebt.

Teilnehmerin: *Seit einiger Zeit erdrücken mich negative Ereignisse, die mein Geist erschafft. Hier verstärkt es sich, als stünde ich vor einem Zusammenbruch. Du sagst so viel Gutes, es erreicht mich nicht. Meditieren geht auch nicht. Wie gehe ich damit um? Die Adresse einer Therapeutin habe ich.*

Du siehst ganz traurig aus. Das ist auch eine ganz traurige Botschaft. Schön, dass du jemanden erhalten hast. Da bricht etwas auf in dir. Wir hatten ja schon häufiger Kontakt, offenbar ist jetzt was

dabei, ganz ins Bewusstsein hochzukommen, was dich jetzt so traurig macht und wo du dich ein bisschen auch schützen musst und nicht wie sonst so mitschwingen kannst. Ich kenne dich ja, wie stark du mitschwingst und wie du sonst unterwegs bist. Du siehst auch ganz verändert aus. Deswegen ja, geh in den therapeutischen Prozess hinein. Ich gebe dir jetzt keinen weiteren Dharma-Rat, außer vielleicht deine Grundnatur. Verzweifle nicht an ihr, es ist dieselbe, wie sie es auch zuvor war, nur kommt jetzt was anderes an die Oberfläche. Das ist nicht so überraschend. Es ist eigentlich ein Geschenk, dass das passiert, ein schmerzliches Geschenk. Aber geh deinen Weg. Wenn du mal ein Einzelgespräch brauchst, ist die Möglichkeit in der zweiten Hälfte Mai bei mir auch gegeben.

***Teilnehmerin:** Das Buch Buddhistische Psychologie habe ich durchgearbeitet, die Bearbeitung von Emotionen ist aber für mich nicht im Vordergrund. Ich möchte die Verbindung mit normalen Menschen nicht verlieren, die Emotionen haben. Emotionen sind ja auch hilfreich, als mein Baby schrie, wusste ich, es hat Hunger.*

Tatsächlich geht es nur darum, normal und natürlich zu werden. Es geht keineswegs darum, keine Emotionen mehr zu haben, sondern nur, sie als solche zu erkennen. Also vielen Dank fürs Teilen. Du wirst nie zu einer Person werden, die keine Emotionen hat, da brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Auch wenn du den Dharma-Weg nimmst, werden sich die Emotionen etwas spielerischer und leichter zeigen, und die Verbindung zu anderen wird immer intensiver statt schwächer. Aus meiner Erfahrung meine ich sagen zu können, dass Menschen mir immer näher kommen, dass die Trennung sich auflöst und dass sie mir immer näher kommen und dass es leichter wird.

IX. Schritt Fünf: Geistestrübungen als Weg nehmen

Tag 7, Freitagvormittag, 24.4.2026

Meditation

Lasst uns diesen Raum mit unserer ganz feinen Aufmerksamkeit füllen, durchdringen, annehmen, so ein liebevolles Gewahrsein ausstrahlen lassen.

Ihr merkt sicherlich, dass die Atmosphäre ein wenig anders ist.

Einatmen, ausatmen und weiten, durch die Decke hindurch, durch die Wände hindurch, sodass wir wieder dieses Gefühl bekommen, im Palast der Befreiung zu sitzen.

Das kann ein natürlicher Dom sein. So wie die Natur uns das zeigt auf Berggipfeln, in Waldlichtungen, am Meer. Lasst die Weite des Geistes, die Weite des Herzens zum Ort der Praxis werden.

Die Grundnatur unseres Geistes ist so, dass sie keinerlei Grenzen hat. Unbegrenzte Weite, Dynamik, ohne Mittelpunkt, fließendes, offenes Sein.

Erleben im Wechselspiel unzähliger Kräfte. Wenn wir von Kräften sprechen, dann bedeutet das, dass sie selbst und das, was sie erzeugen, keine Substanz haben.

Wir haben wieder ein Thema heute Vormittag, es kann sich ja nur um den fünften Schritt handeln. Meditation bedeutet, dass wir tatsächlich immer Emotionen als Weg nehmen. Klar, die ganze Dharma-Praxis ist das. Hier in dem Kontext baut dieser spezifische fünfte Schritt auf dem vierten auf. Es geht also immer um das Erkennen der Natur der Emotionen.

Die ganze Unterweisung, die ich euch gebe, beruht auf dem Buch: Der große Pfau von Gendün Rinpoche. Das hatte Gendün Rinpoche aus den Unterweisungen von Karma Tschagme aus der Berg-Dharma-Unterweisung, Ri Chö auf Tibetisch, ausgesucht. Da gibt es Kapitel über das Arbeiten mit Emotionen. Das ist eigentlich ein langer, langer Brief, den Karma Tschagme aus dem Retreat an einen Lama schreibt. Er sagt, ich mache nicht so richtig Fortschritte im Auflösen der Kleśas, obwohl ich schon so lange praktiziere. Und dann geht Karma Tschagme diese fünf Schritte

durch. Er hält sich sehr lange mit dem fünften Schritt auf, weil es sich eben um einen geübten Praktizierenden handelt. Gendün Rinpoche verbringt in seinen Erklärungen auch sehr viel Zeit mit dem ganz subtilen Auflösen von Unwissenheit. Wir haben auch den Originaltext auf Tibetisch studiert. Dann gibt es sehr viele Instruktionen, wie man mit Ärger und Begierde arbeitet, auch in den sechs Yogas, den sechs Doktrinen von Naropa.

Der fünfte Schritt ist erst in der tibetischen Tradition benannt worden, es ist ein tantrischer Schritt. Auf dieser fünften Ebene geht es darum, gezielt bewusst Emotionen zu stimulieren. Sie bewusst stärker zu machen, um sie durchschauen zu können, um in die Natur des Geistes hineinschauen zu können. Ich mir vorgenommen, euch heute ein wenig davon zu erzählen. Nicht, dass ihr das machen solltet oder müsstet, sondern dass ihr eine Ahnung habt, wo die Praxis hingehen würde. Ich erzähle ein wenig aus den Praktiken, die wir im Sechs-Jahres-Retreat gemacht haben.

Die Doktrinen oder die Lehren, die damals von Naropa bekannt geworden sind, gehen natürlich auf Tilopa und die verschiedenen Übertragungslinien zurück. Da werden Emotionen angeheizt. Bewusst. Während eines Retreats. Nicht im Alltag, im Alltag haben wir immer genug. Ich glaube, ihr habt keinen Mangel, und es ist auch jetzt nicht angesagt, dass ihr irgendetwas davon umsetzen müsstet. Aber ich kann diesen Punkt entweder fallenlassen oder ich erkläre, was tatsächlich damit gemeint ist. Ich habe mich für das Zweite entschieden.

Unwissenheit

Gendün Rinpoche verbringt in diesem öffentlichen Teaching relativ viel Zeit damit und erklärt den Yoga des Tiefschlafs, den Yoga des klaren Lichtes. Ihr müsst euch vorstellen, man ist schon einige Jahre in der Praxis, hat gelernt, tief zu entspannen, und dann kommt die Phase, wo es möglich ist, mit den Erfahrungen der Unwissenheit direkt zu praktizieren und in die Natur von Dumpfheit und Schläfrigkeit zu schauen, in die Natur von Schleiern. Dann versucht man bewusst, viel zu schlafen, immer wieder zu schlafen, immer wieder einzuschlafen, aufzuwachen, den Schlaf aber so leicht zu halten, dass man im Schlaf als Yogi, Yogini, noch eine gewisse Beweglichkeit behält, dass man nicht zu tief wegsackt in so ein tiefes, unbewusstes Schlafen.

Tiefschlaf bedeutet, du nimmst Deinen Körper nicht mehr wahr, du bist der Atmung nicht mehr bewusst, du hörst nicht, ob du schnarchst oder nicht. Das ist richtiger Schlaf. Aber es gibt auch da noch unterschiedliche Tiefen des Schlafs. Erstmal geht es durch diese Auflösungsphasen, derer man bewusst werden kann. Die sind dieselben wie beim Verlassen dieses Körpers, wenn man stirbt. Und dann das Eintreten in das, wo normalerweise das Bewusstsein verschwindet und man bewusstlos wird. Da bleiben die Yogis dann bewusst beziehungsweise die Bewusstheit kommt wieder, nachdem sie vielleicht kurz in der Einschlafphase unbewusst gewesen sind. Und Yogi, Yogini verweilt in der Erfahrung der Lichthaftigkeit des Geistes.

Diese Lichthaftigkeit, früher mit klarem Licht übersetzt, ist die Grundnatur des Geistes. In dieser Lichthaftigkeit zu verweilen, bedeutet, dass keinerlei sonstige Geistesbewegungen da sind. Es ist kein Traumgeschehen, es ist nur Sosein. Es ist also einfaches Sein, ohne Inhalte, ohne Sinnesempfindungen. Wir hören nichts, wir sehen nichts, wir riechen nichts, schmecken nichts, fühlen nichts, all das ist weg. Nur sein.

Das geht gar nicht, wenn die Yogini das tagsüber nicht auch geübt hat. Es ist absolut essentiell, tagsüber lange Phasen im einfachen Sosein zu ruhen, ohne Begriffe zu erzeugen, ohne in die intellektuelle Aktivität zu gehen, es wirklich auch tagsüber aushalten zu können, frei von Inhalten einfach zu sein. Diese Erfahrung des klaren Lichtes oder der Lichthaftigkeit nachts im Tiefschlaf stellt sich nur ein, wenn die Voraussetzungen dafür tagsüber gegeben sind. Wenn tagsüber ein starkes, begriffliches Greifen da ist, kannst du es vergessen, dann tauchen nachts keine Erfahrungen der Lichthaftigkeit auf. Aber wenn tagsüber viele nichtbegrifflichen Samādhis sind, ein Verweilen im gelösten Sein, dann stellt sich das automatisch auch nachts ein. Dann kommt das mit der Zeit.

Wenn die ersten Erfahrungen auftauchen, bekommt man die Instruktionen, wie man das vertiefen kann. Es geht darum, die Illusion, die Täuschung aufzulösen, es gäbe unbewusste Geisteszustände. Gibt es nicht. Tiefschlaf entpuppt sich einfach als die ruhigste Form der Präsenz. Völlig gelöste

Präsenz. Das ist so erholsam, dass schon kurze Phasen der Erfahrung des klaren Lichtes eine unglaubliche Frische des Geistes hinterlassen. Man braucht nur kurz darin zu verweilen, es ist zigfach erholsamer als der normale Schlaf. Der normale Schlaf ist für uns nicht so erholsam, weil noch so viel unbewusstes Greifen aktiv ist.

Yogis und Yoginis entdecken die Möglichkeit, da wo normalerweise Schläfrigkeit, Dumpfheit, Trägheit wären, in der Quelle zu ruhen, in der Grundnatur. Die ist gelöst, so frei von Greifen, ohne dass die Triebflüsse aktiv sind. Es entsteht kein Wunsch zu sein, sich zu bestätigen durch Träume, etwas zu erleben. Es ist kein innerer Kampf da, ist es völlige Gelöstheit. Es ist eine nonduale Erfahrung. Wir ruhen in der nondualen Erfahrung reinen Gewahrseins, während nichts los ist. Dieses Verweilen im nondualen Gewahrsein wird das klare Licht genannt, die Lichthaftigkeit des Geistes. Unglaublich erholsam.

Darum brauchen Praktizierende, die darin aufgehen, die darin verweilen, gar nicht zu schlafen, zum Beispiel jemand wie der sechzehnte Karmapa, von dem das berichtet wird. Der hat zum Teil Audienzen um drei Uhr morgens gegeben. Das wissen wir von Lama Tönsang aus Montchardon, er war Türwächter vom Karmapa in Rumtek. Er war der Yogi, der draußen praktizierte und aufpasste, wer rein und raus geht. Karmapa war drinnen in seinen Gemächern, und er kriegte das so mit.

Bei Gendün Rinpoche war es ähnlich, aber beim sechzehnten Karmapa war es besonders ausgeprägt, dieses einfache, so gelöste Sein. Er verweilte im klaren Licht, nachts, auch wenn er tagsüber ein völlig bewegtes Leben hatte, Hunderte von Menschen sah, unglaublich viele Aufgaben, war aber trotzdem nicht im begrifflichen Greifen. Viel zu tun, ohne Greifen, nie in den Schleiern der Unwissenheit und nachts erholsames Verweilen im Samādhi des Soseins. Einfach so. Das nannte man dann Schlaf, aber das ist nicht Schlaf im üblichen Sinne.

Gendün Rinpoche bekam vom sechzehnten Karmapa diese Linienübertragung, wo er ermächtigt wurde, wirklich in seinem Namen in Europa alles weiterzugeben, die fand auch so statt. Er wurde um drei Uhr morgens gerufen, und die haben die Zeit miteinander bis in den Sonnenaufgang verbracht an dem Morgen, wo das passierte. Das war auch so eine nächtliche Aktion.

Ich darf euch gar nicht viel mehr erzählen, das bringt es auch gar nicht so, aber ihr kriegt eine Ahnung: Daher kommen die Gewissheiten darüber, wie der Geist eigentlich ist. Dass es Schleier sind, die uns vortäuschen, manchmal nicht bewusst zu sein. Diese Schleier können aufgelöst werden. Daher kommt die Gewissheit, was es mit den Auflösungsphasen auf sich hat, wenn der Geist sich aus dem normalen Wachbewusstsein löst und in dieses Bewusstsein eingeht, wo nur noch Bewusstheit ist, ohne Abkapselung und ohne Sinnesempfindungen.

Man kann aus diesem klaren Lichtbewusstsein ruckzuck wieder zurückkehren in ein Alltagsbewusstsein. Das ist eine geschmeidige Erfahrung. Die ist höchst subtil, aber sehr geschmeidig. Es ist kein Samādhi, wo du jemandem auf den Rücken klopfen kannst und der merkt es nicht, sondern es ist ein ganz feines, gelöstes Bewusstsein, wo es jederzeit möglich ist, zurückzukommen in die Aktivität. Aber das findet nicht statt, weil keine Notwendigkeit da ist.

Diese grundlegende Erfahrung des klaren Lichtes, der Lichthaftigkeit, der Luminosität des Geistes nachts gibt den Yogis und Yoginis eine Sicherheit, was die unsterbliche Natur des Geistes angeht. Auch wenn man sich nicht an frühere Leben erinnern kann, kommt daher ein tiefes Verständnis dafür, wie die Prozesse gehen, wenn man stirbt, und wie sich das dann wieder in umgekehrter Reihenfolge der Auflösungsprozesse bildet, Stückchen für Stückchen, wie das Normalbewusstsein zurückkommt im Aufwachprozess.

Das sind sehr, sehr subtile Wahrnehmungen, die aber jedes Mal gleich sind. Diese Erfahrung der Lichthaftigkeit des Geistes nachts ist immer identisch. Da gibt es keine individuellen Schwankungen, da gibt es keine Formschwankungen. Das ist immer gleich. Deswegen nennen wir das die Natur des Geistes, die ist für alle gleich. Die ist nicht zwischen dir und mir verschieden. Deswegen ist das die universelle Natur des Geistes für alle. Alle, die das erfahren, berichten das identisch selbe. Individualität hat da aufgehört. Die Beschreibungen zeigen, dass in diesem sich Lösen aus dem Körper, im Durchgehen durch diese Auflösungsprozesse, in dieser Bewusstheit,

diese Erfahrung des klaren Lichtes nach diesen Auflösungsphasen, dass das für alle gleich ist. Und wenn man wieder auftaucht in ein aktiveres Bewusstsein, kommen die karmischen Muster und Triebflüsse wieder zur Wirkung.

Es gibt so Meister wie eben auch die Karmapas, die durch sämtliche Prozesse hindurch, nicht nur jede Nacht während des Lebens, sondern auch im Sterbeprozess, im Nachtodzustand nach dem Sterbeprozess, also im Zwischenzustand, im Übergang in die nächste Geburt, also Eintreten in die Gebärmutter, in der Gebärmutter selbst und bei der Geburt bewusst bleiben. Bewusst durch und durch und durch und durch. Und sie sind nicht die Einzigen, es gibt auch andere. Guru Rinpoche war so jemand, der voll bewusst diese Prozesse durchmachte, und es gibt viele. Also viele im Vergleich zu unserer Annahme, es gäbe niemanden. Es gibt sicherlich mehr als ein Dutzend Meister, Meisterinnen, von denen ich gelesen und gehört habe, die diese Übergänge bewusst erlebt haben und beschreiben können. Und es gibt natürlich so viele, von denen wir nichts wissen.

Aber in einer jeweiligen Menschheitsgeneration, also jetzt, wie viele gibt es wohl, die das können? Die, die diese Art von Bewusstheit haben, sind wahrscheinlich an einer Hand in der ganzen Welt abzuzählen. Diese Art von Bewusstheit durch den Sterbe- und Wiedergeburtprozess aufrecht-erhalten zu können, hat dazu geführt, dass man diese Tulkus, diese Ausstrahlungskörper, Tschog-gi-Tulkus, höchste Ausstrahlungskörper genannt hat. Es waren nur ganz wenige, die das gemeistert haben. Das ist eine ganz spezielle Bezeichnung für diejenigen, die bewusst wiederkommen und tatsächlich bewusst bleiben und den ganzen Prozess auch erinnern können, vorwärts, rückwärts.

Oder einer der Karmapas, ich weiß nicht mehr genau, welcher es war, der so frech war: Es kommt ein Paar zu ihm in die Audienz und Karmapa hatte das Gefühl, sein Wirken in diesem Körper näherte sich dem Ende. Er sagt dem Paar, ach übrigens, ich werde bei euch wiederkommen. So frech. Und dann sagt er, es dauert noch ein bisschen, dann und dann wird das sein. Er hinterlässt das auch anderen, dann stirbt er, dann wird die Frau schwanger und dann ist er da wiedergekommen. Also wirklich so, wie man sich das im Märchen vorstellt. Zu wissen, das sind geeignete Eltern, in der Umgebung wird die Aktivität wunderbar weitergehen, dort sind die idealen Bedingungen, um wieder im Dharma weiterzuwirken, okay, diesmal ist es bei denen. Wie in einem Rezeptbuch.

Aber das setzt voraus, dass der ganze Prozess bewusst ist und es zu keinerlei Greifen kommt, wo karmische Muster einen von dem eingeschlagenen Weg abhalten. Nichts, da darf nichts dazwischenkommen. Das ist jetzt Auflösen von Unwissenheit.

Merkt ihr jetzt, was mit Emotionen als Weg nehmen in Bezug auf Unwissenheit gemeint ist? Bewusst viel schlafen, um im Schlaf immer das klare Licht zu erleben. Tatsächlich haben auch unter uns westlichen Praktizierenden durchaus einige die Erfahrung des klaren Lichtes, der Lichthaftigkeit gemacht, einige mehr, einige weniger. Es ist möglich, es ist nicht nur Hörensagen. Es gab in jeder Retreat-Generation ein paar Praktizierende, die damit auch in Berührung kamen.

Es ist so selten, dass ich darüber spreche. Das war der Grund, warum wir im Grünen Baum ursprünglich ganz auf Langzeit-Retreats ausgerichtet waren. Es ging um diese Praktiken.

Meditieren wir ein paar Minuten, bevor ich zum nächsten gehe, sonst seid ihr völlig überflutet. ---

Begierde

Es gibt Praktiken, die berühmteste davon ist wahrscheinlich die Tummo-Praxis, die damit arbeiten, das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit tiefer zu senken unter den Nabel und ins geheime Chakra, nachdem oben die Chakren geöffnet worden sind durch Guru Yoga, Mantra-Rezitation, Herzenspraxis. Sie arbeiten dort mit Visualisationen, die auch dafür gedacht sind, eine hohe Vitalität freizusetzen. Da das in diesen unteren Chakren passiert, reagieren unsere anhaftenden Muster: Wenn da unten viel Vitalität zu spüren ist, erleben wir das dann oft als sexuelle Begierde, als eine Hitze, eine Wärme, ein Aufsteigen von Feuer.

Dabei bleibt es nicht. Wenn das nicht ausreicht, dem Praktizierenden Gelegenheit zu geben, die leere Natur dieser Erfahrungen zu praktizieren, die leere Natur von Begehren, dann kann man noch Visualisationen nutzen, in Vereinigung zu sein. Yidam, Buddha mit Partner, Partnerin in

Vereinigung zu sein und sich darauf einzulassen, die Energien in der Visualisation wirklich auch zwischen den Partnern zirkulieren zu lassen. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, das in der Praxis mit einem Partner, einer Partnerin zu erleben.

Es geht immer darum, sich nicht von der Begierde überrennen zu lassen, also den Blick in die Natur des Geschehens rechtzeitig zu nutzen, bevor man sich in der Begierde verliert. Also stark werden lassen und dann schauen, stark werden lassen und dann schauen, stark werden lassen und schauen. Weiter stärken, schauen, schauen - bis man mit der ganzen Lebendigkeit und den herzensöffnenden Bereichen der Sexualität vertraut ist und merkt, dass Begehren überhaupt kein Problem ist, wenn man die wahre Natur des Begehrens durchschaut. Dass diese Intensität der Zuwendung zu etwas, der Öffnung für etwas, des Durchströmt-Werdens von Vitalität alles harmlos ist.

Freude, eigentlich nur reine Freude. Deswegen interessiert es uns ja auch so, weil es in der Natur Freude ist, aber dann verstricken wir uns, und dann kann es sogar zu Sucht werden. Das heißt, wir sind dann gefangen, wir sind so verstrickt, dass wir uns gefangen fühlen.

Es geht also darum, das Gewahrsein der leeren Natur aller Erscheinungen in die Erfahrung höchster Vitalität zu bringen. Das löst normalerweise sexuelle Begierde aus, ein Bedürfnis, sich vital zu spüren, ein Bedürfnis, so im intimen Herzensaustausch zu sein, im Ganzkörper-Austausch, diese ganz natürliche, wunderbare Möglichkeit, die wir haben und mit dem wir auch groß werden. Als Babys, wenn Haut auf Haut liegt, so sind wir ja auch in der Schwangerschaft getragen worden - intimster Austausch. Diese Energien werden mit dem Erwachsenwerden in die Fortpflanzungs-Richtung gebracht, um sich zu vereinigen, zu zeugen und zu empfangen. Ja, wunderbar.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, diese Energien frei zirkulieren zu lassen, ohne sich zu verstricken. Es ist ein Riesengeschenk, dass es das gibt auf unserem Planeten, dass es Wege gibt, sich mit dieser großen Herausforderung als Praxis auseinanderzusetzen, das zu durchdringen mit Gewahrsein und darin frei zu werden. Es ist höchst anspruchsvoll, die Verlockung ist immer da, den Energien auf den Leim zu gehen und sich doch wieder in der Begierde-Energie zu verstricken.

Es braucht deswegen einen ganz hohen Grad von Bodhicitta, also einen unglaublich starken Entschluss, alles für die Bodhicitta-Praxis zu nutzen. Deswegen nennt man auch die Fähigkeit, die sexuelle Energie halten zu können und mit Gewahrsein zu durchdringen, das Bodhicitta halten zu können. Das ist synonym geworden in diesem Bereich der Praxis. Also das Bodhicitta halten können auch bei potentiell stärksten Auslösern für das sexuelle Greifen. Das ist so fantastisch wie es auch riskant ist, weil Mensch sehr Mensch ist und Lust nach mehr hat.

Und schon ist das Greifen da. Das typische Greifen der Begierde ist ja Lust nach mehr, Wiederholungswunsch, Mehr-Wunsch, Stärker-Wunsch. So ist es ein allmähliches Hineinfinden darein, dass wir uns mit stärker werdenden Triggern immer noch entspannen können, es immer noch schaffen, die leere Natur zu sehen, uns immer wieder in die substanzlose Natur der Begierde hinein zu öffnen, womit sie jegliche Macht verliert.

Natürlich lernen wir dabei, auch wirklich vital zu sein, ohne uns in Begierde zu verstricken. Also es ist ein Weg in die Vitalität. Diejenigen von euch, die TCM machen oder mit Qi Gong oder Tai Chi unterwegs sind, ihr wisst, dass unterhalb des Nabels zwischen Nabel und Becken ein unglaublich wichtiges Energiezentrum ist. Mit dieser Energie wird gearbeitet. Aus dieser Energie heraus ist Mensch in der Lage, unglaublich gesund und kraftvoll in der Welt zu sein.

Das Bodhicitta rutscht dorthin und verströmt von dort aus seine Energie, füllt alles mit seiner Energie. Die Energie wird mehr, wird nicht weniger. Das ist tantrisch. Das ist Mahāmudrā. Das ist tantrischer Ansatz. Schwer anderswo zu finden. Die Taoisten haben ein Wissen darum.

Aber es ist eine Praxis, die sich nicht weit ausgebreitet hat. Die ist geheim gehalten worden, zu Recht, denn es hat auch viele Formen des Fehlverhaltens gegeben, Ausrutscher würde man vielleicht sagen, auch mal längere Ausrutscher. Genau diese Art Praktiken hat auch den Vajrayāna in Verruf gebracht, weil so viel Missbrauch in dem Bereich möglich ist. Das gehört nicht zur Praxis dazu, aber genau das ist der Anlass dafür. Indem man sich oder jemandem vorgaugelt, wir machen Dāka-Ḍākinī-Praxis, wir machen tiefe spirituelle Vereinigung, nutzt man dann Menschen aus und

führt sie in Abhängigkeit. Das ist sozusagen um die Ecke, wie bei allen diesen Praktiken. Auch bei der Praxis des Tiefschlafes sind Faulheit und der Schlummerzustand um die Ecke. Das ist also auch sehr nah dran, da ist man nicht gefeit vor.

Da braucht es wirklich ein starkes Bodhicitta, eine starke innere Ausrichtung und Klarheit, und es braucht auch Führung, es braucht Austausch, um zu wissen, was darf ich mir schon zumuten, was ist zu viel. Aber es gibt da eigentlich keine Grenzen.

Das ist der fünfte Schritt des Arbeitens mit Emotionen in Bezug auf Begierde gewesen.

Ärger

In der Logik der Dinge sollte ich jetzt über das Arbeiten mit Ärger sprechen, das wäre die nächste Emotion, wie wir die als Weg nehmen. Die sechs Yogas von Naropa sind nicht so eindeutig den Kleśas zugeordnet, das ist gar nicht das Anliegen. Wenn man mit Tummo praktiziert, praktiziert man mit allen Emotionen. Vitalität steckt natürlich auch im Ärger drin. Und wenn man da unten stimuliert, kann auch Ärger wachwerden, da kann alles Mögliche hochkommen. Natürlich arbeitet man die ganze Zeit auch mit dem Stolz. Also man kann das nicht so direkt zuordnen.

Aber es gibt Möglichkeiten der Praxis mit Ärger, die zur Praxis des illusorischen Körpers dazu gehören. Das ist ein dritter Yoga, eine dritte Praxis, die von Naropa zusammengestellt wurde, die Praxis des Illusionskörpers. In den anfänglichen Übungen dazu beginnt man zum Beispiel damit, sich selbst vorm Spiegel zu beschimpfen oder Grimassen zu schneiden. Dann lädt man jemanden anders ein, einen zu loben und dann zu beschimpfen, zu kritisieren, sodass man richtig hochfährt: Ah ja, das hat sie aber schön gesehen, dass ich diese Qualitäten habe... so innerlich. Da ist der Stolz, und dann reinschauen in die Natur dieser Emotion Stolz. Und dann kommt die Kritik. Was? Nein!

Da man sich gut kennt in so einer Retreat-Gruppe, war das wunderbar. Wir konnten einander so fantastisch loben und kritisieren, und alles war wahr. Das heißt, man konnte sich nicht dahinter flüchten, dass das, was gesagt wird, sowieso nicht wahr ist, das perlt einem ab, damit brauche ich mich nicht zu befassen - das saß. Ich kannte zum Beispiel meine Retreat-Freunde so gut, dass ich allein schon am Klang des Schrittes, wie sie am Fenster vorbei gehen, wusste, wer vorbeigeht, und die Art, wie sie in der Dusche aktiv waren - man kennt sich. Man kennt sich in- und auswendig. Es gibt keine anderen Bezugspersonen. Deswegen sind die Besten, mit denen man übt, die, die einem am nächsten sind und die einen sehr gut kennen. Also bewusstes Einladen von Provokation.

Und dann, nächster Schritt: Man weiß nicht mehr, wann es stattfindet. Es ist keine Situation, die kreiert wird, wo man übt, sondern es findet irgendwann mitten im Alltag statt, mitten im Zusammenleben. Irgendjemand fängt an, uns zu provozieren und wir gehen dem vielleicht auf den Leim, weil wir gerade nicht in der Praxis sind. Also andere fangen an, mit uns zu arbeiten, wenn wir alle in derselben Praxis unterwegs sind und uns ein bisschen zu pieken oder infrage zu stellen, unseren Stolz etwas hoch zu kitzeln und uns dann einen obendrauf zu geben, was auch immer. Die Abmachung ist, wir dürfen das miteinander tun und wissen nicht, wann es stattfindet. Irgendwann. Der ganze Tag ist Praxis. Es gibt keine Zeiten des Tages mehr, wo keine Praxis stattfindet, und immer ist unsere Aufgabe, in die Natur der Erfahrungen zu schauen.

Tatsächlich muss ich sagen, dass in einem Drei-Jahres-Retreat die meisten davon überfordert waren. Die ersten beiden Übungen gehen noch, aber diese Übung hat dann zu echten Streitereien geführt. Sie sind auf den Leim gegangen, die Praxis war nicht stark genug. Es ist also keineswegs eine Ermutigung, das zu machen, keineswegs. Aber das gibt es, das gibt es durchaus, und alle Muster können stimuliert werden. Unsere Praxis ist, dass wir uns immer verbinden mit dem Gewahrsein, dem offenen, durchlässigen Mahāmudrā-Gewahrsein, das noch unterstützt wird durch die Selbst-Visualisation als Yidam, dass wir uns als Vajrayoginī, als Khorlo Demchog / Cakrasaṃvara oder solche Yidams visualisieren und so Zugang haben zu einer anderen Art, uns selbst zu betrachten. Wir sind nicht identifiziert mit diesem Skandha-Körper.

Es wäre eigentlich Sinn der Praxis, durchgehend im Gewahrsein zu sein, einen illusorischen Körper, einen regenbogengleichen Körper zu haben, der nur so erscheint als ob, aber der nicht mein wahres Selbst ist. Also wir sind immer mit der Grundnatur in Verbindung. Und was dann so kommt, sind

Herausforderungen, in die Natur des Erlebens zu schauen. Das ist die Praxis des Illusionskörpers. Ärger steht im Vordergrund, Stolz habe ich schon erwähnt, aber es können alle anderen Emotionen auch sein, Neid, Rivalität, alles darf stimuliert werden. Es gibt keine Ausnahmen. Alles wird in die Praxis des Illusionskörpers hineingenommen.

Diese Praxis des Illusionskörpers tagsüber spiegelt sich dann nachts im Traum-Yoga. Der Traum-Yoga nachts nutzt die aktiven, dynamischen Zeiten des Schlafs, wo der Geist aktiver ist und Eindrücke produziert, um die Natur des Traumgeschehens zu durchschauen. Traumgeschehen ist per se eine Erfahrung des Greifens, fast ausschließlich, es sei denn, wir haben eine Vision von irgendetwas, aber normalerweise sind es die karmischen Muster, die aktiv sind, und Yogi / Yogini ist eingeladen, jedes Mal sofort unverzüglich die Natur der Erfahrung zu durchschauen.

Es geht darum, luzide zu werden, sich nicht täuschen zu lassen. Luzide zu werden im Träumen bedeutet, dass wir schon mal bewusst sind, dass wir träumen. Wenn wir die Natur der Erfahrung durchschauen, hört der Traum auf. Der Traum ist fertig, weil niemand mehr an ihn glaubt. Träume leben davon, dass wir ihnen auf den Leim gehen. Wenn wir sie aber durchschauen, sind sie fertig. Dann kommt es nicht mehr zu Träumen.

Dann können wir anfangen zu gestalten. Wir gehen in das bewusste Gestalten des Traumgeschehens, genauso wie wir tagsüber, wenn wir diese innere Freiheit haben, ins bewusste Gestalten gehen und den Geist ins Heilsame richten. Das heißt, wir fangen im Traum an zu praktizieren. Wir erinnern uns im Traum an unsere Yidam-Praxis. Wir praktizieren im Traum Metta oder Herzensgüte. Im Traum wenden wir uns an die Buddhas und bitten um Unterweisungen, all das. Das geht weiter und weiter, die Möglichkeiten der Praxis im Traum sind unendlich.

Zuerst geht es darum, alle Illusionen aufzulösen. Das bedeutet, dass wir alle Annahmen über die Wirklichkeit testen. Im Traum fallen die Dinge nicht mehr runter, Schwerkraft wird aufgelöst. Im Traum sind Mauern keine dichten Gebilde, wir können hindurchfliegen und hindurchsehen. Im Traum gibt es keinen Körper. Es gibt eine Idee von einem Körper, aber wir lernen, uns zu vervielfältigen und wieder eins zu werden, aus eins nichts zu werden, zu einer Pfütze zu werden, zu einem Feuer zu werden, Wasser zu atmen, Feuer zu trinken und so weiter. Alle Transformationen der Elemente. Einfach um wirklich sicher zu gehen, ob wir denn tatsächlich verstanden haben, dass wir träumen. Im Traum ist alles möglich. Also - völlige Meisterschaft des Traumgeschehens.

Dann fangen wir an, im Traum noch intensivere Praktiken zu machen. Erstmal natürlich meditative Praktiken, aber zum Beispiel auch, im Traum aus dem Körper auszusteigen. Also im Traum Phowa zu machen, diesen Körper zu verlassen und Erfahrungen zu machen außerhalb des Körpers, in anderen Bereichen oder um uns herum, in der Umgebung um den schlafenden Körper herum. Das sind alles Aspekte des Traumyogas.

Dann machen wir weitere sehr erhellende Erfahrungen, wo wir merken, wow, es ist ja möglich, in andere Bewusstseinswelten einzusteigen und wieder zurückzukommen. Es ist möglich, den eigenen Körper von außen wahrzunehmen und mitzubekommen, was woanders los ist. Es hinterlässt eine Gewissheit, dass Körper und Geist nicht eins sind. Die Bewusstheit ist nicht an diesen Körper gebunden. Damit bricht nochmal die Idee zusammen, der Geist, die Bewusstheit müsse aufhören, bloß weil der Körper stirbt. Diese Idee ist nicht mehr haltbar, denn wir haben direkte Erfahrungen, dass Bewusstheit sogar wahrnehmen kann, sehen, riechen kann außerhalb des Körpers, berichten kann über das, was in gewisser Entfernung stattfindet, zu der wir keinen Zugang haben.

Wir machen das, was man Traumreisen nennt, aber echte Traumreisen in unserer menschlichen Umgebung und Traumreisen, Hinüberwechseln in andere Bewusstseins- oder Erlebnisbereiche. Das gehört alles zum Traum-Yoga hinzu und ist weitaus mehr als man in der Yoga-Tradition, im Yoga Nidra kennt. Es geht darum, schließlich auch das Traumgeschehen zu einer vollständigen Bodhicitta-Praxis zu machen, in der Einheit von Mitgefühl und dem Erkennen der leeren Natur. Es kann sein, dass man gar nicht mehr träumt, weil Träume keine Chance haben, sich zu manifestieren, der Geist ist nicht im Greifen. Es taucht vielleicht ein Eindruck auf, aber führt nicht zu einer Geschichte, die karmischen Geschichten erledigen sich. Es taucht nichts mehr auf, was sich zu

einem Traum auswachsen würde. Es ist nicht Ziel der Geschichte, aber passiert normalerweise so.

Man kann die dynamische Zeit des Schlafens nutzen, um weiter Bodhisattva-Aktivität auszuführen. Das scheinen die großen Meister so zu machen. Sie sind aktiv in der aktiven Phase nachts. Sie bleiben nicht in ihrem Zimmerchen und machen dort einen verschleierte Schlaf, sondern sind aktiv in anderen Bereichen. Das ist Traum-Yoga als Verlängerung der Praxis des illusorischen Körpers. Illusorischer Körper wird tagsüber praktiziert, der Traum-Yoga ist das Äquivalent nachts.

Das sind die wichtigsten Praktiken, um mit den Emotionen zu arbeiten. Die anderen brauchen wir gar nicht aufzuzählen, die werden alle gleich behandelt. Immer geht es darum, in die Natur der Erfahrung zu schauen, wodurch sich unsere Erkenntnis vertieft und wir diesen ganzen Erscheinungen nicht mehr glauben. Die Vorstellung, dass sie solide sein könnten, dass irgendetwas an unserer Welt nicht geistig geschaffen ist, das löst sich alles auf. Es ist völlig klar, dass alles von unserer geistigen Haltung abhängt, von unserer Erkenntnis oder Nicht-Erkenntnis, von der Art, wie wir gestalten oder passiv den karmischen Mustern folgen.

Das ist die Praxis der Befreiung, wenn wir Emotionen tatsächlich als Weg nehmen. Wir nehmen alle Situationen des Lebens als Weg. Was ich euch jetzt beschrieben habe, ist tagsüber Meditations-Praxis, Bodhicitta, Tummo genannt, aber das ist eigentlich die Bodhicitta-Praxis in der tiefen Meditation. Alltagspraxis illusorischer Körper, aktive Schlafphase, Traum-Yoga, Tiefschlafphase, Yoga des klaren Lichtes, der Lichthaftigkeit. Dann gibt es noch zusätzlich als Ergänzung den Yoga der Bewusstseinsübertragung, also des bewussten Sterbens, und den Bardo-Yoga, also wie wir die Praxis des illusorischen Körpers, das heißt, das Bodhicitta, das Mahāmudrā, im Zustand nach dem Tod fortsetzen in den verschiedenen Bardos. Das sind aber nur ergänzende Praktiken.

Das war eine kleine Einführung in den fünften Schritt, was damit alles gemeint ist. Es ist nicht so schlimm. Manchmal ist es auch gut, euch etwas zu erklären, dass ihr wisst, dass gibt es auch noch, und es gibt Menschen, die haben sich damit intensivst befasst, beste Kenntnis dieser Bereiche. Auch wenn das nicht für die Öffentlichkeit gedacht ist, so mag es doch jemanden inspirieren, sich auf einen Weg der Praxis zu machen, wo man sich die Möglichkeit gibt, diesem Weg zu folgen, bis das dann mal tatsächlich auch meine eigene, persönliche Praxis werden kann.

Dieser fünfte Schritt des Arbeitens mit den Emotionen, die Emotionen als Weg nehmen, findet sich nicht in der Auflistung von Buddha Śākyamūni. Das wurde später im tantrischen Weg angefügt, also tatsächlich sogar Emotionen, Kleśas zu stimulieren, um sie noch schneller zu befreien und sozusagen einen großen Hausputz zu machen.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Es gibt keine Buchempfehlung.*

Es gibt keine Buchempfehlung, all das empfehle ich euch, mündlich zu lernen. Es gibt natürlich Bücher auf dem Markt, es gibt jede Menge Bücher zum Traum-Yoga, aber ich empfehle euch keines. In meiner Tradition sind das Instruktionen, die man zum gegebenen Zeitpunkt von seinem Lehrer bekommt. In der Bön-Tradition, in der Gelug-Tradition ist das nicht dasselbe Samaya, darum gibt es aus diesen Traditionen eine Menge Bücher. Es gibt aber auch sonst viele Bücher über luzides Träumen, aber empfehlen würde ich jetzt keines.

Teilnehmerin: *Wieso gibt es einige Meister, die zurückkommen und andere nicht? Tja, frag sie doch. Man hat nicht immer die Gelegenheit, den Lehrer zu fragen, bevor er stirbt.*

Wir haben Gendün Rinpoche gefragt, bevor er starb. Er hat gesagt, doch, ich bin bereit zurückzukommen, falls es noch welche gibt, die mich brauchen können. Ich werde wohl an den Ort wiederkommen, wo man mich am meisten braucht.

Ja, bei Gendün ist es leicht, er ist ja da, mein eigener Lehrer ist nicht zurück.

Du hättest ihn mal fragen sollen, was er vorhat. Vielleicht ist er zurück, nur jetzt als Frau in Japan.

Nein, er sagte, dass er nicht zurückkommt. Dann glaub ihm doch. Ich glaube ihm, ich weiß bloß nicht, wieso. Weil er keinen Bock hatte, das ist anstrengend.

Das heißt, die Verpflichtung, die man als Bodhisattva eingeht, ist nicht für die Ewigkeit?

Nein, das heißt es nicht. Du bist fixiert auf den Menschenbereich und denkst, die müssten hierhin zurückkommen. Es heißt nicht, dass die nicht weitermachen, es gibt unzählige Daseinsbereiche.

Wieso gibt es Meister, die immer zurückkommen wie Karmapa?

Ein Teil von denen kommt in den Menschenbereich zurück, aber die haben noch ganz viele andere. Du bist fixiert auf den Menschenbereich und denkst, dein Meister müsste hier wieder auftauchen.

Nein, das ist eine Unterstellung von dir. Ich will nur wissen, warum, ob es Gründe dafür gibt.

Du hast eben gesagt, dass er dir gesagt hat, er kommt nicht zurück, aber es gibt noch so viele andere Bereiche. Und du hast dann direkt gesagt, das passt doch nicht zum Bodhisattva-Gelübde. Man kann sein Bodhisattva-Gelübde halten und eine Weile nach Dewachen gehen, man kann eine Weile in andere Bereiche gehen. *Das ist doch eine Erklärung, das kannst du mir doch einfach sagen.*

Das ist keine Erklärung für deine Frage, warum. Du hast nach dem Warum gefragt. Das ist die Motivation desjenigen, der stirbt, die kann dir nur diese Person beantworten. Niemand sonst kann dir die Frage nach dem Warum beantworten. Du musst dich immer an die Person wenden. Warum, weiß ich nicht, dass es die Möglichkeiten gibt, kann ich dir erklären.

Teilnehmerin: *Ich bin schon ziemlich alt - ihr lacht, diese wunderbar aussehende Frau ist knapp achtzig - und ich frage mich, wie viel Zeit ich vergeudet habe und wie viel mir noch bleibt. Ich kämpfe mit meiner Praxis, mache Bögen ums Kissen. Wie geht man am besten um mit dem Rest?*

Nach so vielen Jahren, neunundsiebzig und ein halb, kannst du Energie sparen, wenn du direkt zum Kissen gehst, und diesem Wissen gilt es jetzt mal zu folgen. Einfach so banal. Diesen kleinen Willensaufwand, dieses zusätzliche Entschlusskraft kann dir niemand schenken. Ich kann dir sagen, kontempliere noch mehr über den Sinn des Lebens, was du brauchst, wenn du stirbst, aber eigentlich weißt du das alles schon. Jetzt geht es um diesen zusätzlichen Willen. Das wird selten gesagt, aber wir brauchen auch Willenskraft. Ich wünsche dir, dass das immer häufiger klappt.

Teilnehmerin: *Wie erkenne ich die Lichthaftigkeit des Geistes? Geht da ein Licht an?*

Die Lichthaftigkeit des Geistes ist immer aktiv. Jetzt gerade ist sie diese Fähigkeit, zu sehen, zu hören, zu denken, Fragen zu stellen und so weiter. Das alles ist Ausdruck der Lichthaftigkeit des Geistes. Die ist also immer da, du brauchst sie gar nicht zu suchen. Es ist die Fähigkeit, bewusst zu sein. Diese Fähigkeit, bewusst zu sein, ist nicht an Sinneseindrücke gekoppelt. Die grundlegende, nonduale Lichthaftigkeit des Geistes ist, diese grundlegende Bewusstheit sogar ohne Inhalte zu haben. Du wirst sie nicht erkennen. Es gibt kein Ich, was das erkennt.

Also wie ist es ohne Sinneseindrücke? Wie erlebe ich das oder wie erlebt man das?

Du meinst, ich sollte versuchen, eine Beschreibung zu geben? *Ja, dass ich weiß, jetzt bin ich da.*

Nein, so geht das nicht. Tatsächlich kann man Worte dafür finden, aber wenn das jemandem passiert, weiß man immer nur nachher, dass es passiert ist, bis man so vertraut damit ist, dass es auch währenddessen ein Gewahrsein gibt, im Gewahrsein zu ruhen. Aber das wichtigste Zeichen im Nachhinein ist eine unerklärliche, unglaubliche Frische, wo man denkt, wow, was ist denn das? So eine Frische. Wenn man merkt, aha, da war kurzer Schlaf und offenbar ist da was passiert, dass ich so wahnsinnig erfrischt danach bin oder dass ein Meditationszustand aufgetreten ist, der so eine unglaubliche Frische hinterlassen hat, dann liegt die Vermutung nahe, dass man in diese nonduale Lichthaftigkeit eingetaucht ist, ohne es zu merken. Denn es gibt keine beobachtende Instanz, es gibt keine beobachtende Aktivität in diesem Zustand. Es gibt auch keine Erinnerungsspur, weil nichts passiert und nichts beobachtet wird.

Teilnehmerin: *Ich habe oft Träume, dass ich im Wasser atmen kann oder so, aber bisher gedacht,*

ist alles Nonsens. Wenn ich diese Träume habe, wache ich total wach, frisch und freudig auf. Es geht um die Traumqualität, die ich abgewertet habe, weil ich dachte, das ist Alltagsgeschehen.

Ich versuche, dich zu verstehen. Sind das besonders klare Träume, über die du sprichst? *Ja*. Die dann auch eine ganz klare Erinnerungsspur haben? *Ja*? Okay. Das ist ein allgemeines Phänomen des Geistes. Jetzt meine ich dich zu verstehen. Immer wenn wir erhöhte Klarheit erfahren, sind wir nachher viel frischer. *Dann kann ich dem trauen?*

Du kannst dem trauen, dass ein ganz klar bewusstes Erleben, egal ob im Traum oder tagsüber, dich tatsächlich in der Frische hinterlässt. Das heißt nicht, dass die Träume irgendwie wichtig sind.

Teilnehmerin: *Wenn wir in nonduale Gewahrseins-Zustände kommen, wo es kein Bewusstsein mehr gibt, wo es keine Persönlichkeit mehr gibt, woher wissen wir, dass es diese gibt?*

Hast du das Gefühl, dazu bräuchte es eine Persönlichkeit?

Nein, aber wir brauchen ja eine, um das wahrzunehmen.

Ah, du hast das Gefühl, wir bräuchten eine Persönlichkeit, um wahrzunehmen, zu lernen oder zu kommunizieren.

Ja, was das Erwachen ist, wo wir hinwollen. Wir als Menschen sind ja ein Vehikel und haben unseren Geist, um zu verstehen.

Das sind so diese verkehrten Hypothesen über die Wirklichkeit, dass wir denken, wir bräuchten die Dualität, um zu kommunizieren. Dass wir denken, wir bräuchten Dualität, um etwas zu verstehen. Das scheint ja hinter dem Wort Persönlichkeit zu stecken. Tatsächlich geht es viel besser ohne. Deswegen ist es ganz leicht, dass dieses Wissen zu uns kommt. Die einzige Herausforderung ist, wie man aus einem ganz weiten Geisteszustand, der aber über alle Fähigkeiten verfügt, in die Illusion der Menschen hinein kommuniziert. Aber da einem diese Illusion ja bestens vertraut ist von der Zeit vor dem Erwachen und durch die vielen Kontakte, gelingt das dann. Aber es gibt natürlich immer einen Rest, der nicht kommuniziert werden kann.

Die eigentliche Erfahrung des Erwachens kann nur angedeutet, aber nicht wirklich kommuniziert werden, genau wie die Natur des Geistes. Aber tatsächlich ist es für Menschen, die diese Erfahrung haben und die nicht mehr an ihrer Identität oder Persönlichkeit haften, viel, viel leichter, solche Dinge zu kommunizieren, als für andere, die in ihrer Persönlichkeit gefangen sind oder noch eingeeignet sind durch die Kleßas. Merkst du, es ist andersherum.

Was du andeutest, ist ein ganz grundlegendes Thema, dem wir auch in philosophischen Diskussionen begegnen, wo es um den Wahrnehmungsprozess geht. Gibt es Wahrnehmung ohne Subjekt und Objekt? Das ist aus der Sicht des Erwachens absurd, wahrnehmen, da gab es noch nie ein Subjekt und Objekt. Das wird erzeugt, kostet Kraft, Anstrengung und macht müde und macht das Wahrnehmen so anstrengend. Diese zusätzliche Illusion im Sehen, im Hören, im Schmecken, diese Illusion der Trennung von Subjekt innen, Subjekt hier, Objekt dort. Mit dieser Illusion ist es sehr viel schwerer zu leben, sehr viel schwerer zu lernen, sehr viel schwerer zu kommunizieren als ohne. Also gerade das Gegenteil von dem, was so die gängigste Hypothese ist. Immer wenn ich in der Dualität lande, habe ich es schwieriger im Leben, weil das Ich dann wieder spürbar wird.

Teilnehmer: *Wenn ich in einem relaxten Zustand bin, das Ego-Gefühl ist fast weg und ich sehe die Kamera, ist die doch nicht von mir getrennt, die ist ja in meinem Erleben drin. Ich weiß aber nicht, ob ich mir das einbilde.*

Du bist jetzt schon so lange unterwegs im Dharma, vierzig Jahre oder länger, und du kannst das sehr gut beschreiben, sehr gut ausdrücken. Deswegen kann ich an den Worten, die du benutzt, nicht ablesen, ob du das Tatsächliche beschreibst. Die Worte sind zutreffend, aber mich wundert, dass du einen Zweifel hast. Dieser Zweifel selbst ist für mich der Hinweis, dass du dir vermutlich mit deinem starken, intellektuellen Verständnis etwas einredest, was noch nicht richtig deine tatsächliche Erfahrung ist.

Also du nutzt dieses starke, intellektuelle Verständnis, nicht abwertend, eine gute Dharma-Kenntnis,

du hast tief reflektiert, kontempliert, auch sicher Erfahrungen gemacht und kannst deswegen sagen, ja, die Kamera ist im eigenen Erleben, da ist keine Trennung. Du spürst es auch, aber es ist, wie soll man sagen, noch im beschreibbaren Bereich, noch im dualen Bereich. In dieser Phase des Übergangs von Geistesruhe in Einsicht entstehen tiefe Ahnungen davon, wie es ist. Diese Ahnungen kannst du ganz gut beschreiben. Du merkst aber auch, so ganz bin ich wohl nicht drin. Irgendwie tauchen noch Anzeichen auf, die mir zeigen: Entweder ich war für einen Moment in der Blase oder ich bin für einen Moment doch in die Trennung reingeschlittert, und bin ja auch noch nicht frei von Kleśas, die leben ja auch von der Trennung. Du merkst, da sind Anzeichen, dass das intellektuelle Verständnis noch nicht zu einer gelebten Realität geworden ist. So wäre meine Vermutung.

Teilnehmer: *Geschieht das, was wir eben gehört haben, unter Nutzung der Skandhas?*

Alles geschieht unter Nutzung der Skandhas, es gibt gar nichts, was nicht unter Nutzung der Skandhas ist. Aber du meinst etwas Besonderes? *Schmecken, unterscheiden, gestalten.* Das sind alles Beschreibungen von geistigen Prozessen.

Das eben beschriebene Erleben geht ja unter die körperlichen Auslegungen der Skandhas.

Ah, du meinst, der Grund, dass er sich vielleicht täuscht, würde sein, dass er noch Skandha-Prozesse beschreibt. Es gibt aber auch nonduale Skandha-Prozesse, es gibt auch die reinen Skandhas. Auch Erwachte, völlig frei von Gewährseinsschleiern, haben Formwahrnehmungen, Empfindungen, treffen Unterscheidungen, gestalten. Dass solche Prozesse stattfinden, ist kein verlässlicher Hinweis darauf, ob es sich um Täuschung oder erwachtes Gewahrsein handelt.

Das ist auch so eine Diskussion, wo andere Schulen im Buddhismus sagen, irgendwie müssten diese ganzen Skandha-Prozesse aufhören im Erwachen. Aber vehement sagen die erwachten Bodhisattvas, nein, nein, nein, wir brauchen diese Bewusstseinsprozesse, um als Bodhisattva aktiv zu sein. Das heißt aber nicht, dass man sich im dualistischen Gewahrsein verstrickt.

Einer, der von Gampopa zitiert wird, ist zum Beispiel Milarepa in der Diskussion darüber, was ist erwachtes Gewahrsein und was nicht. Milarepa hat betont, ja, man kann sogar singen und Dharma-Unterweisungen geben, ohne in irgendeiner Form in den dualistischen Skandhas unterwegs zu sein. Das ist tatsächlich eine schöne Art, das zu sagen, sonst weiß man nicht, wie man kommuniziert. Wie könnte man kommunizieren in einer Welt, wo alle im Anhaften sind? Ist es möglich, als Erwachter zu kommunizieren, ohne wieder in der Verstrickung zu landen? Das geht aber, das geht tatsächlich, und das nennt man dann die reinen Skandhas, diese Prozesse des Wahrnehmens, des Empfindens, Unterscheidens, Gestaltens, was dann zu verschiedensten Bewusstseinsverfahren führt.

Teilnehmer: *Nehmen wir an, ich weiß, dass ich träume, aber die Handlung des Traumes geht weiter. Alles gut oder die Traumhandlung abbrechen?*

Wenn ihr wisst, dass ihr träumt, hört normalerweise, wenn ihr nicht sehr geübt seid, die Traumhandlung sofort auf, weil es keinen Glauben mehr an die Wirklichkeit der Traumhandlung gibt. Es ist ein Zeichen für Fortschritt im luziden Träumen, wenn das Träumen nicht gleich abbricht, bloß weil man luzide ist. Dann merkt ihr, dass die Traumhandlung jegliche Zwanghaftigkeit verloren hat. Es kann dann ein feines Gestalten stattfinden. Das heißt, ihr könnt bewusst weiterträumen. Diese Geschmeidigkeit des gestaltenden Träumens ist das eigentliche luzide Träumen. Ich vermute von der Art, wie ihr die Frage formuliert habt, dass es sich nur um eine partielle Luzidität handelt, also gerade beginnend, gerade mal so gewahr, dass ihr träumt, aber die karmischen Muster wirken weiter. Das heißt, da ist ein bisschen Traum-Gewahrsein, während man noch dem Film aufsitzt. Ein bisschen so, als ob man im Kino ist und schon bewusst ist, dass es ein Film ist, aber sich doch vom Film mitreißen lässt. Dieser Zwischenzustand scheint das zu sein.

Teilnehmerin: *In welchem Stadium tritt der Geistesstrom in den Embryo? Was ist mit einem Geistesstrom, der verwirrt durch Alzheimer in den Bardo eingeht, aber lange davor praktiziert hat?*

Die zweite Frage ist leicht zu beantworten, die habe ich nämlich auch klären wollen. Ich konnte das noch mit Gendün Rinpoche und mehreren Meistern klären. Alles, was Demenz ist, alles, was Symptome sind, die auch mit Schwund von Hirnzellen einhergehen, alle Behinderungen sind weg,

sobald der Auflösungsprozess stattgefunden hat. Das heißt, die Person findet sich im vollen Besitz der geistigen Kräfte wieder.

Wann genau das Bewusstsein in den Embryo eintritt? Tatsächlich scheint das nicht immer zur selben Zeit zu sein. Es gibt verschiedenste Beschreibungen, wann das genau passiert. Es ist nicht so, dass sich unbedingt das Bewusstsein schon in der sexuellen Vereinigung mit einem der Spermien oder Eizellen verbindet. Es scheint eine subtile Verbindung zu geben, wo es später zum Eintreten des Bewusstseins kommt. Das ist nicht festgelegt, in welchem Multiplikationsstadium der Eizelle, vierfach, achtfach und so weiter, sich das vollzieht. Aber man geht davon aus, dass sich in den ersten Wochen der Embryonalzeit Bewusstsein und der wachsende Fötus miteinander verbinden.

Die klassischen Texte, zum Beispiel vom dritten Karmapa Rangjung Dorje, das Sabmo Nangdön, sprechen davon, dass man nach zehn Wochen Embryonalzeit von einem vollgültigen Lebewesen sprechen kann. In dieser Zeit findet das vollständige Eintreten in den Fötus statt. Es wird also offengelassen, wann genau das stattfindet. Es ist vielleicht auch einfach gar nicht festgelegt. Das ist das, was ich darüber weiß. So viel kann ich dir antworten.

Teilnehmerin: *Frage zu den heilsamen Geistesfaktoren: Ist die Abwesenheit von XYZ ein Spektrum und nicht, wie es der Begriff andeutet, ein schwarz-weiß Zustand?*

Da würde ich sagen, von meiner Reaktion her, ja. Das öffnet ein Feld. Zum Beispiel Abwesenheit von Begierde öffnet das ganze Feld der Möglichkeiten, wie wir etwas erleben können, wenn wir frei von Greifen sind. Wenn du das mit Spektrum meinst, okay. Wenn du mit schwarz-weiß meinst, dass das so Abstufungen sind, ja. Wenn wir das als Praxis betrachten mit diesen heilsamen und nicht heilsamen Geistesfaktoren, dann müssten wir von einer dynamischen Reduktion und wieder Zunahme von heilsamen und nicht heilsamen Anteilen in diesen Geisteszuständen sprechen. Das ist keine Schwarz-Weiß-Geschichte. Der Eindruck von Schwarz-Weiß entsteht manchmal, wenn die Didaktik auf die Spitze getrieben wird und man die Dinge absolut festhämmern möchte, dann spricht man so: Wo heilsam ist, kann nicht nicht-heilsam sein, das sind Gegensätze und so weiter.

Tatsächlich ist es viel hilfreicher, jede Emotion als gemischte Emotionen zu verstehen. Es gibt gar keine Reinform von Emotionen. Egal, wie klar das jetzt gerade Begierde ist, da ist doch eine Spur Angst mit dabei, eine Spur Abneigung dabei, eine Spur Stolz dabei. Es sind unterschiedliche Intensitäten des Greifens wahrnehmbar. Es kann zum Beispiel Freudegefühle geben, die sowas von heilsam sind und trotzdem eine Spur des nicht-heilsamen Greifens dabei haben. Das scheint du mit Spektrum gemeint zu haben. Das muss man auf jeden Fall bei einer differenzierten Darstellung berücksichtigen. Ich würde verzweifeln, wenn ich in meinem Geist nach den absolut reinen heilsamen Geisteszuständen suche. So muss man das, glaube ich, beschreiben.

Teilnehmer: *Fällt es Frauen leichter, Methoden zu lernen, die mit dem Energiezentrum zwischen Nabel und Becken arbeiten, wo prinzipiell die Gefahr besteht, dass man von sexueller Begierde übermannt und überwältigt wird?*

Ja, der übermannte Mann, ne? Es fällt Frauen nicht leichter, Männern fällt es nicht leichter. Wir haben da keinen prinzipiellen Unterschied feststellen können. Wir haben uns natürlich nach unseren drei, sechs Jahren Retreats immer wieder ausgetauscht, wir hatten ja enge Freundschaften. Das scheinen alle sehr gleich zu erleben. Die Männer haben oft das Gefühl, als könne sie das umbringen, wenn sie ihre Sexualität nicht leben, was Voraussetzung für diese Praxis ist. Das ist bei Frauen nicht so stark. Es gibt einige, die auch das Gefühl haben, da platzen sie irgendwie, wenn das nicht gelebt wird, aber bei Männern ist das relativ oft der Fall gewesen. Eine übertriebene Identifikation damit findet sich vielleicht bei Männern mehr, aber die Praxis können sie alle gleich ausführen. Das war also nicht der feststellbare Unterschied.

Teilnehmer: *Du sagtest, dass man im Tiefschlaf im Yoga des klaren Lichtes erkennen kann, dass es keine unbewussten Vorgänge gibt. Ich hatte kurz einen intensiven Moment der Erleichterung mit der Intuition, dass der ganze Ärger mit dem Unbewussten mit einem leisen Puff einfach weg sein kann.*

Schön hast du das ausgedrückt! Du hast hier im Publikum gerade ganz viel zustimmende Lacher geerntet. Das ist unglaublich erleichternd, wie diese ganze Illusion des Kämpfens gegen

Unbewusstheit, gegen Stumpfheit, Schläfrigkeit, all das, so viel Energie des Alltags - ja, es kann einfach weg sein. Deswegen wiederhole ich mehr oder weniger, was du geschrieben hast. Da ist so eine Ahnung bei dir aufgetaucht. Das ist so etwas Wichtiges, dass selbst in der Tiefe unseres Seins, da, wo wir denken, da kommen wir nie hin, dass selbst dort sich das einfach so auf tun kann. Mehr mag ich dazu gar nicht sagen, es fällt mir nicht mehr ein.

***Teilnehmerin:** Ich kann nachvollziehen, wie heftige Emotionen mental aufgelöst werden können. Was ist mit anhaltender Traurigkeit, depressiver Grundstimmung, was ist mit körperlichen Prozessen, wenn man von Stresshormonen überflutet ist? Das dauert ja, bis die abgebaut sind.*

Ja, da gibt es so einen Nachklapp von diesen Prozessen, die auch hormonell bedingt sind und starke körperliche Beteiligung haben. Da kann sich zwar der geistige Aspekt im Nu auflösen, das heißt aber nicht, dass der Herzschlag schon direkt beruhigt ist und das Schwitzen direkt vorbei ist oder die Kälte oder was gerade spürbar ist. Das braucht entsprechend länger, das ist nicht synchron. Wir merken nur, dass die Weite des Geistes zurückgekehrt ist und der Körper noch etwas braucht.

Die Frage war ja noch tiefer: Wenn ich zum Beispiel eine serotoninabhängige Depression habe, da ist ja ein starker hormoneller Anteil. Das sind Menschen, die zum Beispiel im Winter regelmäßig depressive Phasen haben. Dann merken wir, dass das nicht allein von der geistigen Einstellung gesteuert ist, sondern starke hormonelle Faktoren hat. Oder bei einer fehlgeleiteten Ernährung können wir andere Geisteszustände erfahren, können depressiv werden. Diese Zusammenhänge müssen wir auch berücksichtigen. Also unser geistiger Zustand ist auch nicht einfach unabhängig vom Körper, wie wir mit dem Körper umgehen, hat Auswirkungen auf den Geisteszustand.

Ich fände es unangemessen, fast vermessen, wenn man eine Idee kultivieren würde: Wenn ich nur stark genug bin mit meinem Geist und mit dem Loslassen, dann macht mir der Körper nichts mehr. Ich bin darauf eingestellt, das ist so meine Lebenserfahrung, dass ich eventuell genauso dement werden kann, wie mein Vater gestorben ist. Ich bin darauf eingestellt, wenn ich mich falsch ernähre oder nicht genug schlafe, dass ich andere emotionale Zustände erlebe. Wenn bei mir vielleicht mal die Hormone, das Schilddrüsenhormon zum Beispiel aus dem Gleichgewicht kommt oder die Nebennierenrinde mit den Kortisol-abhängigen Hormonen, dass ich andere Geisteszustände erlebe, wo ich mir nicht anmaße, dann unbedingt noch Meister meiner Emotionen zu sein.

Das nehmen wir mit rein. Das ist ein ganzes Feld zusätzlicher Erklärungen zu dem Wechselspiel zwischen Prana und Geist. Hormone und die Ernährung, das hat alles Auswirkungen auf Prana, auf die subtilen Energien, und das hat innigste Auswirkungen auf den Geist.

X. Text: Das „Rufen des Lamas aus der Ferne“ von Lodrö Thaye

Tag 7, Freitagvormittag, 24.4.2026

Wir brauchen jetzt gar nicht Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln, das ist alles im Text mit drin. Mein Gefühl ist, dass wir die letzten Tage ganz schön viel Stoff gemacht haben. Es war anspruchsvoll, auch heute Morgen wieder zu hören, wie man die Emotionen stimulieren kann, wie man damit umgeht, was es noch für Praktiken gibt. Ich habe einige von euch ein wenig müde gesehen. Jetzt habe ich gedacht, machen wir doch mal was sozusagen noch mehr fürs Herz, den Lama aus der Ferne rufen ist eine Praxis der Hingabe. Und wenn ihr könnt, ist es sogar sehr humorvoll. Es geht nur um unsere sozusagen Fehler, also alles, was nicht läuft. Wir gestehen einfach alles ein, was schräg bei uns ist.

Es ist ein SOS-Ruf von einem vollkommen erwachten Meister. Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye hat ein Gebet geschrieben und das genannt:

Ein Gebet, das unserem Herzen Hingabe einflößt.

Das sind flehende Gebete, voller Verzweiflung eigentlich. Ich glaube, als wir hier über Emotionen gesprochen haben - wenn ich dran denke, was wir gestern über Stolz geteilt haben, obwohl auch mit Humor - kann man schon ziemlich verzweifeln, wenn man das Ausmaß der eigenen Kleśas sieht.

Dann ist es gut zu wissen, dass auch andere diese Gefühle kennen.

Wir unterstellen diesen großen Meistern immer, als würden sie jenseits sein und das alles nicht kennen. Es gibt auch von den Karmapas solche Gebete, dieses Genre, diese Art zu beten. Das Rufen des Lamas wie aus der Ferne, weil man sich so weit weg fühlt, der Lama, der Guru kommt einem so weit weg vor. Man ist auch völlig unfähig zur Hingabe und fängt irgendwie an zu stammeln: Hörst du mich überhaupt? Gibt es da überhaupt jemanden? Und dann allmählich, allmählich, allmählich kommt der Lama sozusagen näher. Der war ja nie weg. Aber in den Kleśas ist der Lama ganz weit weg, da ist so viel Trennung.

Es tut gut zu wissen, dass auch diese Meister, vor allen Dingen in jungen Jahren, Momente der Verzweiflung kennen. Ihre Hellsicht, also das dritte Auge, das beschreibt Gendün Rinpoche ja schön, dieses Weisheitsauge schaut nach innen und sieht die eigenen Fehler, das schaut nicht nach außen. Wenn dieses Auge sehr ausgeprägt ist, sieht man nur Fehler. Das ist ein Zeichen, dass man allmählich beginnt, luzide zu werden. Man wird klar, womit man es eigentlich zu tun hat. Man täuscht sich nicht mehr über das Ausmaß der eigenen Verstrickung, das Ausmaß von Samsāra.

Dann ist man manchmal so verzweifelt, dass man sagt, und was jetzt? Die Depression kündigt sich an, sie schleicht sich rein, man greift so halb blind ins Regal und sagt, da war doch was, da war doch: Den Lama aus der Ferne rufen, ich glaube, das ist gerade das, was ich brauche. So fängt man eigentlich an, das ist die Grundsituation.

Gendün Rinpoche hat uns dieses Gebet am Ende des ersten Retreat-Jahres gegeben, da ist man ziemlich am Verzweifeln. Die Ego-Suppe kocht so richtig hoch, man ist schon desillusioniert, das ganze Bodhicitta zerbröckelt, es war nur aufgesetzt, es war kein ehrliches, die gute Motivation ist irgendwie sehr fraglich geworden. Man guckt die ganze Zeit in den eigenen Spiegel und kann nicht weg. Wo man auch hinläuft, überall ist Retreat-Stimmung, man kommt überall wieder zurück zur Ruhe, immer wieder die Praxis - kein Entrinnen. In dieser Situation war dieses Gebet für uns sehr, sehr hilfreich. Sehr hilfreich, um uns auch da nicht getrennt zu fühlen.

Ich finde das englische Wort *shortcoming* so schön. Da wo wir irgendwie das Gefühl haben, gar nicht auf der Höhe zu sein, gar nicht in der Lage zu sein, wieso stecke ich hier überhaupt in dieser Praxis, wieso mache ich das? Ich sehe überhaupt nicht, dass ich irgendeinen Fortschritt mache. Alles, was ich sehe, ist, dass mein altes, geliebtes Selbstbild auseinanderfällt, und das neue, was da auftauchen soll - die reden ja immer von dieser tollen Grundnatur mit ihren vielen tollen Qualitäten - das spüre ich noch gar nicht. Das ist die Ausgangssituation.

Jetzt lese ich einfach mal vor und immer mal wieder erkläre ich, ich weiß nicht wie viel, aber wir versuchen heute Nachmittag durch dieses etwas längere Gebet durchzukommen. Es ist ja die Idee, dass ich euch in jedem Modul, in jedem Blog einen Text mit nach Hause gebe, der eure persönliche Praxis bereichert. So haben wir schon verschiedene Texte gehabt in den letzten vier Blöcken, das ist jetzt der fünfte. Die habe ich ausgesucht, das sind so Perlen aus dem großen Schatz vieler, vieler, vieler Texte, die dann zu verschiedenen Zeiten ihren Zweck erfüllen.

NAMO GURU BHYO. Verehrung den Meistern. Die Praxis „Den Lama aus der Ferne rufen“ ist weithin bekannt, also diese Art der Gebete, doch das Entscheidende, wenn wir um Segen bitten, ist wirkliche Hingabe, die aus Überdruß mit Samsāra, mit unseren eigenen Mustern und Entsagung entsteht. Also man muss die Nase voll haben. Sie muss tief aus unseren Knochen und aus der Mitte unseres Herzens kommen. Es reicht nicht, bloß die Worte zu rezitieren. Singe dieses Gebet mit einer schönen Melodie in der absoluten Gewissheit, dass es keinen anderen Buddha gibt, der den Guru übertrifft.

Jetzt beginnt das eigentliche Gebet. Johann konnte das wunderschön singen, wir haben noch eine Aufnahme. Ich habe das immer auf Deutsch, Englisch oder Tibetisch praktiziert, aber bin nicht so ins Singen gekommen. Dann liefen manchmal die Tränen runter, dann war wieder Stille, dann haben wir ein bisschen weiter gebetet - mit zusammenhängendem Singen war da nicht viel bei mir.

Guru, denke an mich! Gütiger Wurzellama, denke an mich! Du bist die Essenz der Buddhas der drei Zeiten, die Quelle des edlen Dharmas in Schrift und Verwirklichung, der Meister

der Saṅgha, der Gemeinschaft der Edlen - Wurzellama, denke an mich.

Es bleibt offen, wer Wurzellama ist. Aber für Lodrö Thaye war es sein Wurzellama, das war, glaube ich, der achte Situ Rinpoche. Er schreibt das aus dem Herzen. Wir wissen, dass wir eigentlich alle uns inspirierenden Meisterinnen und Meister zusammenfassen können und uns einfach einen oder eine vorstellen, zum Beispiel Milarepa würde alle Meister in sich vereinen, allesamt. Wir brauchen uns nur auf einen ausrichten und wissen, unser Gebet geht über diese Visualisation, über diese Ausrichtung in die erleuchtete Dimension hinein.

Heute stellen wir uns mal Milarepa vor, damit ihr eine kleine Fokussierung habt. Wenn ihr mit Milarepa nicht so gut zurechtkommt, könnt ihr wieder Prajñāpāramitā nehmen, die große Mutter, die habe ich ja in den Mondstrahlen immer so im Zentrum gehabt. Da haben wir ja auch einen Guru Yoga auf Prajñāpāramitā, auf die große Mutter kennengelernt. Ihr könnt euch das wirklich ganz frei vorstellen. Es ist nichts vorgegeben, was wir uns da vorstellen.

Dein Segen kommt aus dem großen Schatz des Mitgefühls. Du bist die Quelle der beiden Arten von Verwirklichung - den allgemeinen, relativen Siddhis und der Verwirklichung des Mahāmudrā - und vollbringst die Aktivität, die alle Wünsche gewährt - Wurzellama, denke an mich.

Guru Amitābha, Grenzenloses Licht, denke an mich! Schau her aus der Weite des Dharmakāya frei von Projektionen. Aufgrund von schlechtem Karma irren wir in Saṃsāra - führe uns nach Sukhavatī, ins reine Land Großer Freude, Dewachen.

Mächtiger Guru Avalokiteśvara, denke an mich! Schau her aus der Weite des Klaren Lichtes, dieser Lichthaftigkeit des Saṃbhogakāya. Entwurzele die Ursachen des Leidens der sechs Arten von Wesen in den sechs Daseinsbereichen und erschüttere zutiefst die drei Bereiche von Saṃsāra.

Guru Padmasambhava, Guru Rinpoche, denke an mich! Schau her aus dem Lotuslicht des Kontinents CāMāra. Wir Untertanen sind schwach und schutzlos in dieser Zeit des Verfalls - beschütze uns schnell in deinem Mitgefühl.

Guru Yeshe Tsogyal, das ist die große Meisterin Yeshe Tsogyal, denke an mich! Schau her aus der Stadt „Große Freude der Gewahrseinsaktivität“. Das ist der Ḍākinī-Bereich, das wird Stadt der Befreiung genannt. Da gibt es keine Stadt, da gibt es auch keine Häuser, das ist nur so ein Ausdruck. Befreie uns Übeltäter aus dem Ozean der Existenzen und führe uns in die große Stadt der Befreiung.

Habt ihr irgendwelche Emotionen, wenn ihr euch selbst Übeltäter nennt? Bei einigen dürfte es doch jucken, wenn ihr das hört, oder? Seid ihr identifiziert damit, keine Übeltäter zu sein? Das ist so alte Sprache, aber eine freie Sprache. Das ist nicht psychotherapeutisch austitriert: Was kann man den Praktizierenden so zumuten? Sondern es ist eine ziemlich krasse Sprache, wo man sagt: Oh ja, was habe ich alles angestellt? Man ist sich bewusst darüber, wie viel Schaden man schon in diesem und in früheren Leben angerichtet hat, das wird einem so richtig klar. War schon ziemlich übel, was ich alles so getan und gesagt habe. Deswegen zieht es euch nicht rein, andere fühlen sich auch so, dass sie denken, wenn die anderen sehen, was ich mir alles schon vorgestellt habe, was ich gedacht und gesagt und getan habe, dann verkrieche ich mich ins nächste Mauselloch. Wirklich mal dazu stehen.

Gurus der Karma- und Terma-Überlieferungen.

Karma sind die wörtlichen Überlieferungen der Worte der vollkommen Erwachten, also speziell des Buddhas, und Terma sind die versteckten Überlieferungen. Es gibt Termas, also Schätze, die in der geistigen Dimension versteckt sind, dann gibt es Termas, die auf Texten versteckt sind, und es gibt Termas, die in den Elementen versteckt sind. Das sind Unterweisungen, die im Wasser versteckt sind, in Flammen versteckt sind, in der Erde. Es braucht eine spezielle innere Vision, um diese Termas zu enthüllen. Es gibt es eine ganze Vielzahl von denen.

Denkt an mich. Schaut her aus der Weite des zeitlosen Gewahrseins der Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Durchbrecht das dunkle Verlies meines verwirrten Geistes und lasst die Sonne

der Verwirklichung aufgehen.

Eben nennen wir uns noch Übeltäter und jetzt merken wir, dass wir schon längst eingesperrt sind. Wir sind schon im Verlies. Dass wir das alles so für uns behalten, dass wir das geheim halten, das bewirkt, dass wir uns gar nicht zeigen können. Wir sind so eingeeengt in unserem Schutzbedürfnis und im Verstecken-Wollen. Hier legen wir das offen, und zwar nicht so schambehaftet wie bei einer Beichte oder so, sondern es ist ein Offenlegen vor den Buddhas, und die haben das schon unzählige Male gesehen. Wir legen es offen, und es tut einfach nur gut, das so alles ganz offen darzulegen.

Allbewusster Drime Öser - das ist der große Dzogchen-Meister Longchenpa - **denke an mich! Schau her aus der Weite der spontanen fünf Lichter**, die stehen für die fünf Buddha-Familien. **Hilf uns, das große Potential des uranfänglich reinen Geistes zu vervollkommen und den Weg der vier Erscheinungen zu vollenden.**

Ich werde jetzt nicht viel Zeit damit verbringen, all die Details zu erklären, darum geht es gar nicht. Ihr könnt die Fußnoten bei Gelegenheit mal lesen, was die vier Erscheinungen sind und so, ich habe mich bemüht, dass sie verständlich sind. Als ich das damals praktiziert habe, habe ich das auch nicht gewusst, da gab es nicht so tolle Wörterbücher, das ist schon viele Jahre her. Da waren wir alle am Anfang und mussten all das raussuchen, versuchen die Lamas zu fragen: Weißt du, was die vier Erscheinungen sind? Dann wurden uns Erklärungen gegeben, und wir haben uns Notizen gemacht.

Tatsächlich kommt es gar nicht so sehr darauf an, wenn wir verstehen, dass all diese Gurus, die da angerufen werden, aus der reinen Gewährseins-Dimension mit einem völlig nicht wertenden Geist unserer gewahr sind. Da ist überhaupt keine Bewertung drin von gut und schlecht. Das sind nur unsere Themen, da ist überhaupt nichts Abwertendes. Die freuen sich nur, dass endlich wieder einmal jemandem bewusst wird, in was für einem Schlamassel wir stecken, wenn wir weitermachen in diesen saṃsārischen, karmischen Mustern. Die freuen sich einfach nur.

Unvergleichlicher Djowo Atīṣa - der war sehr wichtig in der zweiten Welle, wo der Dharma nach Tibet gebracht wurde - **mit deinen Söhnen**, mit den damaligen Schülern, die er hatte, **denkt an mich! Schaut her aus Tuṣita, inmitten Hunderter von Göttern. Erweckt in uns den Geist des Erwachens: Die Leerheit mit Mitgefühl als innerstem Wesen.**

Ihr merkt, wenn wir sowas antönen, schaut her aus dem Bereich zum Beispiel Leerheit mit dem Herz von Mitgefühl, dann schwingen wir auch damit mit. Das ist gewollt, dass wir gleichzeitig in der Lösung mitschwingen. Wir beginnen, etwas offenzulegen, und gleichzeitig schwingen wir schon in der Lösung mit. Da gibt es eine offene Dimension und wir können in diese offene Dimension eintreten, wir sind nur einen kleinen Tick entfernt davon. Es reicht, wenn wir jetzt noch etwas mehr Hingabe erleben und den Segen spüren können, schon sind wir drin in dieser offenen Dimension.

Deswegen werden in solchen Gebeten ganz oft die Namen der Meister benutzt, um uns an die Geistesdimension zu erinnern, und es wird wie ein symbolischer Ort genannt. Das ist keine postalische Anschrift. Wenn ihr nach Tuṣita schreibt und mit dem Meister korrespondieren wollt, der Atīṣa genannt wird, ich weiß nicht, ob das ankommt. So ist das nicht gemeint.

Atīṣa gab es. Wenn das beschrieben wird, dass er in dieser Dimension ist, Leerheit mit dem Herz des Mitgefühls, ist das die Dimension, in der alle Erwachten sind. Es ist nichts wirklich Besonderes, aber es weist darauf hin, dass es keine trockene Erkenntnis der Leerheit ist, sondern eine Erkenntnis der leeren Natur aller Phänomene, tief durchdrungen mit Mitgefühl. Das ist das Wichtige. Deswegen, egal welches Wort euch gerade in den Sinn, ins Herz springt, verweilt damit. Spürt es, lasst es schmelzen in euch. Alle diese Worte haben die Möglichkeit, etwas in uns zu öffnen.

Höchste Verwirklichte Marpa, Milarepa und Gampopa, denkt an mich! Schaut her aus dem Reich der Vajra-Freude, der durch nichts bedingten und durch nichts zerstörbaren Freude. **Erweckt den Dharmakāya in unserem Herzen, Mahāmudrā - die höchste Verwirklichung von Freude-Leerheit**, also die leere Natur von Freude. Eben hatten wir die leere Natur des Mitgefühls oder der mitfühlenden Natur der Erkenntnis der Leerheit.

Karmapa, Mächtiger dieser Welt, denke an mich! Schau her aus der alldurchdringenden

Dimension, die alle Wesen zählt. Hilf uns zu verstehen, dass alle Dharmas illusorisch und nicht-wirklich sind -

Das bedeutet: Auch unsere Vergehen, unsere Schuldgefühle, was auch immer wir an Scham haben, was auch immer uns gerade bedrängt: Hey, ich öffne mich dem Segen, schick mir den Segen. Hilf uns zu verstehen, dass alle Erfahrungen, alle Dharmas, illusorisch und nicht wirklich sind.

- sodass sich Erscheinungen und Geist als die drei Buddhakörper offenbaren, Ausstrahlungskörper, Freudenkörper und Wahrheitskörper.

Dass wir merken, wow, auch meine ganze Verzweiflung hat als Ursprung die offene Dimension des Geistes - Wahrheitskörper, ist von Natur aus dynamisch, lebendig, kommunikativ - Freudenkörper, und zeigt sich als etwas im Erleben - Ausstrahlungskörper. Mir wird bewusst, ja, die Natur meines verzweifelten Erlebens ist nicht verschieden von der Natur meines glücklichen Erlebens. Das kontempliere ich, und etwas sackt tiefer, so ein bisschen was denkt schon daran, sich zu weiten.

Kagyüs der vier primären und acht sekundären Linien, denkt an mich!

Also die Haupt- und Nebenlinien. Vier primäre Linien gehen von Gampopa aus, und die acht sekundären Linien gehen von Phagmo Drupa aus, einem seiner fünf Hauptschüler. Vier haben Linien gegründet, einer davon war der Karmapa. Der fünfte Hauptschüler wird meistens vergessen. Das war ein Meister, der nur nicht sichtbare Wesen als Schüler hatte. Seinen Namen müsst Ihr in der Gampopa-Biografie nachschauen.

Schaut her aus dem reinen Land spontaner Erscheinungen. Bereinigt meine Täuschung während der vier Seinszustände, sodass ich Erfahrungen und Verwirklichungen vollende.

Die vier Seinszustände kann man sich im Zusammenhang der Erklärungen von heute Morgen so vorstellen: Der normale, aktive Wachzustand, die Meditation, der Traumzustand und der Tiefschlaf. In dem Kontext wäre das die korrekte Erklärung. - Erfahrungen sind Meditationserfahrungen, die noch was Dualistisches haben, und Vollendungen, Verwirklichungen sind nonduale Erfahrungen.

Ihr fünf edlen Sakya Vorväter, das sind die Begründer der Sakya-Linie, denkt an mich! Schaut her aus der Weite der Untrennbarkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa.

Das bedeutet, wenn ich jetzt gerade in Saṃsāra bin, dass da jetzt gerade, untrennbar von meinem jetzigen Erleben, ein Nirvāṇa zu entdecken ist.

Helft, dass ich mich mit reiner Sicht, Meditation und Handeln verbinde und so den höchsten, geheimen Pfad beschreite.

Es ist eine Ahnung von einer Dimension der Befreiung inmitten der Enge. Das sind alles so Hinweise auf das, was eigentlich die Lösung ist. Das schreibt Lodrö Thaye spontan, aber im vollen Bewusstsein eines vollkommen erwachten Genies. Das ist einer der ganz, ganz großen Meister, die Tibet hervorgebracht hat. Da sitzt jedes Wort, da ist nichts einem emotionalen Zufall überlassen. Die Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa, aus der Dimension möchte ich gern Rat und Segen haben, gerade jetzt, wo es schwierig ist.

Unvergleichliche Shangpa Kagyüs, denkt an mich! Das ist eine Kagyü-Richtung, die nicht zu den vier primären und acht sekundären Kagyü-Linien gehört. **Schaut her vom völlig reinen Buddha-Land. Helft, dass ich die Praxis der Befreiung durch geschickte Mittel meistere und so die Einheit des Nicht-Mehr-Lernens erlange.**

Mahāsiddha Tangtong Gyalpo, denke an mich!

Der hat die Tschendresig-Sādhana geschrieben, die wir in den meisten Dharma-Gruppen praktizieren. Dieser unglaubliche Meister meinte, zur Verständigung in Tibet ganz konkret etwas beitragen zu wollen und hat jede Menge Eisenbrücken gebaut, mit einer Legierung, die allem Rost widersteht, so wie die Schwerter der Damaszener. Diese Legierung hat er entwickelt und ganz viele Brücken in Tibet gebaut. Das war so eine Bodhisattva-Aktivität, um die Kommunikation über die Schluchten hinweg zu ermöglichen und die Gefahren für die Reisenden zu verringern.

Schau her aus der Weite mühelosen Mitgefühls!

Es ist nicht von ungefähr, dass der jetzt fürs mühelose Mitgefühl gerühmt wird: Das mit dem Brückenbau war extrem gefährlich, ihr müsst euch vorstellen, dass die ersten Teile der Brücke mit immensen Seilen über die Schlucht rüber gehievt werden mussten auf die andere Seite, um die erste Verbindung zu schaffen. Dann hat er sich manchmal in Meditation begeben, hat die Nacht durch meditiert und am nächsten Morgen war die Arbeit getan. Müheloses Mitgefühl hat also schon eine sehr konkrete Bedeutung. Der hatte Helfer und Helferinnen auf der anderen Seite, unter den nicht sichtbaren Lebewesen. Tibeter, die das lesen, wissen das natürlich alles. Deswegen erkläre ich euch hier und da, was da mitschwingt, damit ihr in das Assoziationsfeld dieses Gebetes eintreten könnt.

Helft, dass ich die yogische Disziplin des Erkennens der Nicht-Wirklichkeit meistere und subtile Energien und Geist unter Kontrolle bringe, also Prana und Geist.

Einziger Vater Padampa Sangye, der Lehrer von Machikma, der ihr die Inspiration für das Chöd gegeben hat, ein Inder, der nach Tibet kam. **Schau her aus der Sphäre des Verwirklichens höchster Aktivität. Hilft, dass der Segen der Linie in mein Herz eintritt und mir das neutrale, abhängige Verbundensein von allem aufgeht.** Neutral bedeutet hier, nicht sentimental.

Einzige Mutter Labkyi Drönma, denke an mich! Majikma, die Fackel aus Lab. Drönma heißt die Fackel, Labkyi heißt aus Lab, und einzige Mutter ist Majik, die Begründerin des Chöd. **Schau her aus der Weite Befreiender Weisheit, Prajñāpāramitā. Hilf mir, Ichanhaften und Arroganz an der Wurzel zu durchtrennen**, das ist eine Übersetzung von Chöd, das Durchtrennen der Ichbezogenheit, **und die Wahrheit der Ichlosigkeit frei von Projektionen zu sehen.**

Allbewusster Buddha Dölpopa, aus der Jonang-Tradition, **denke an mich! Schau her aus der Dimension der Vortrefflichkeit aller Aspekte.**

Die Leerheit mit den vorzüglichsten aller Aspekte ist ein Verständnis der leeren Natur aller Dinge, das eine vollkommene Manifestation, ein Entfalten aller innewohnenden Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und Freude und ermöglicht ein Verständnis der Leerheit mit der Präsenz aller Buddha-Qualitäten. Das ist damit gemeint.

Hilf, dass die wechselnden Atembewegungen im Zentralkanal, wo sich Dualität eingenistet hat, dass diese polarisierenden Bewegungen unseres Geistes **ein Ende finden und ich den Vajra-Körper frei von Wandel erlange.**

Edler Meister Tāranātha, aus der Jonang- und Shangpa-Kagyü-Tradition, **denke an mich! Schau her aus dem Reich der drei Arten von Boten. Hilf, dass ich ungehindert den geheimen Vajra-Weg gehe und die Gewahrseinsaktivität des Regenbogenkörpers verwirkliche.**

Der Regenbogenkörper ist eine ganz hohe Form der Verwirklichung. Jigme Rinpoche hat das noch erlebt. Ich erwähne es, weil es einen Zeitzeugen gibt. Als er jünger war, als Tulku, hat ein Meister in seiner Nähe den großen Übergang vollzogen und gesagt: Ich werde den Regenbogenkörper manifestieren, bitte öffnet mein Zelt nicht für sieben Tage. Sie haben sieben Tage und Nächte um das Zelt herum Wache gehalten, in dem dieser Meister den Körper verlassen hat. Als sie dann das Zelt öffneten, waren nur noch die Nägel und die Haare übrig. Alles andere war zu dieser Regenbogenenergie geworden, wo nachts um das Zelt herum Lichtphänomene zu sehen waren. Der gesamte Organismus war zu reinem Prana geworden. Das ist eine Verwirklichung, wo nur noch die nicht mehr belebten Teile des Körpers zurückgelassen werden.

Gendün Rinpoche hatte eigentlich auch vor, das zu verwirklichen, bis er vom Karmapa daran gehindert wurde und gesagt wurde, du gehst mal lieber nach Europa und unterrichtest da, dann war es aus mit Regenbogenkörper. Dann ging es darum, sich um Schüler zu kümmern. Um diesen Regenbogenkörper zu verwirklichen, muss man die ganze Zeit in der Lichthaftigkeit des Geistes aufgehen, die ich euch heute Morgen erklärt habe. Das, was wir im Tiefschlaf entdecken, wird ganztägig praktiziert, ein ganztägiges, nicht begriffliches, nicht greifendes Bewusstsein. Es ist also nur möglich, das zu verwirklichen, wenn man quasi durchgehend im Dharmakāya aufgeht. Da darf man keine Schüler haben und sich um nichts kümmern, keine Projekte, kein Kloster bauen, keine

Retreatzentren, das ist nicht förderlich dafür. Zu viel Sein in der Materie, in der Begrifflichkeit.

Djamyang Khyentse Wangpo, ein guter Freund und Meister von Lodrö Thaye, **denke an mich! Schau her aus dem Gewährseinsreich der zweifachen Allbewusstheit**, zu wissen, wie die Dinge erscheinen und wie sie wirklich sind. **Hilf mir, das Dunkel meines unwissenden Geistes zu vertreiben und das Leuchten höchster Bewusstheit auszuweiten.**

Ösel Trülpai Dordje, das ist vermutlich der tantrische Einweihungsname von Jamyang Khyentse Wangpo, **denke an mich! Schau her aus der Weite der fünf Lichter des Regenbogens. Hilf mir, die Unreinheiten von Essenztropfen, subtilen Energien und Geist zu reinigen und im jugendlichen Vasenkörper vollkommen zu erwachen**, noch eine unglaubliche Form der Buddhaschaft.

Pema dongag Lingpa, **denke an mich! Schau her aus der Weite der unwandelbaren Freude-Leerheit.** Die leere, nicht substanzhafte Freude, die die Natur des Geistes ist. **Hilf mir, all die vielfältigen Anliegen der Buddhas und Bodhisattvas vollkommen zur Erfüllung zu bringen.**

Ngawang Yönten Gyamtso, **denke an mich!**

Das sind jetzt Zeilen, die später eingefügt wurden, vermutlich von Kalu Rinpoche, denn Ngawang Yönten Gyamtso ist ein Name von Lodrö Thaye selbst. Das sind jetzt Verse, wo die späteren Generationen das Bedürfnis hatten, auch Lodrö Thaye selbst, der den ursprünglichen Text geschrieben hat, ins Gebet mit aufzunehmen.

Schau her aus der Weite der Einheit von Raum und Gewahrsein. Hilf mir, alles Fürwahrhalten von Erscheinungen fallen zu lassen und fähig zu werden, alle Situationen auf den Weg zu bringen.

Sohn der Siegreichen Lodrö Thaye, noch ein Vers für ihn, **denke an mich! Schau her aus der Dimension von Liebe und Mitgefühl. Hilf mir zu erkennen, dass alle Wesen meine liebevollen Eltern waren, und so von Herzen fähig zu sein, das Wohl anderer zu bewirken.**

Pema Gargyi Wangtschuk, **denke an mich! Schau her vom Reich des Klaren Lichtes Großer Freude. Hilf mir, die fünf Geistesgifte ins fünffache Gewahrsein zu befreien und das dualistische Haften des Aufgebens und Erlangens aufzulösen.**

Also diese Idee, es gäbe etwas aufzugeben und etwas zu erreichen. Wenn diese Idee unsere spirituelle Praxis durchdringt, sind wir mit einem dualistischen Ansatz unterwegs. Das verhindert das Erwachen in die wahre Natur des Jetzt, der Jetzterfahrung.

Tennyi Yungdrung Lingpa, **denke an mich! Schau her vom Reich der Gleichheit von Saṃsāra und Nirwana. Hilf, dass natürliche Hingabe im Geist entsteht und dass Verständnis und Befreiung gleichzeitig wachsen.**

Das waren die Namen von Lodrö Thaye. All das waren Zeilen, die sich an den Autor des ursprünglichen Textes richten. Kalu Rinpoche war einer von meinen wichtigen Lamas. Ich habe ihn eine Weile als meinen Wurzellama betrachtet. Er war sehr alt, und sein Wurzellama war ein direkter Schüler von Lodrö Thaye. Wenn Kalu Rinpoche das schreibt und sich noch an seinen Wurzellama richtet, dann ist die Linie zu Lodrö Thaye komplett.

Gütiger Wurzellama, **denke an mich! Schau her von der Stätte Höchster Freude auf meinem Scheitel. Hilf, dass mein Bewusstsein das Antlitz des Dharmakāya erblickt und ich Buddhaschaft in einem Leben erlange.**

Jetzt kommt das Bekenntnis, jetzt geht es nochmal richtig zur Sache. Jetzt wird so alles aufgerollt, was mir klar wird über mich selbst.

Ach! Lebewesen wie ich, Übeltäter mit schlechtem Karma, wandern schon lange in Saṃsāra, seit anfangsloser Zeit, also schlimmer geht es eigentlich nicht. **Auch jetzt erleiden wir Schmerz ohne Ende und dennoch empfinde ich nicht für einen einzigen Augenblick**

Überdruß!

Obwohl es mir wirklich nicht gut geht in Saṃsāra, so richtig aussteigen möchte ich immer noch nicht. Ich habe noch nicht die Nase voll.

Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich aus der Tiefe Entsagung hervorbringe, also dass ich Saṃsāra, diese Muster, wirklich loslasse.

Ich habe die Freiheiten und günstigen Bedingungen eines kostbaren Menschendaseins erlangt. Doch vergeude ich dieses Menschenleben. Mit den sinnlosen Dingen dieses Lebens beschäftigt, bin ich ständig abgelenkt. Uh, da höre ich Zustimmung. Beim Verwirklichen der Befreiung seines wahren Sinnes, des wahren Sinnes dieses Menschenlebens überkommt mich die Faulheit. Mit leeren Händen werde ich von der Juweleninsel dieser kostbaren Existenz zurückkehren. Lama, denke an mich, schaue schnell auf mich und in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich den Sinn des Menschendaseins verwirkliche.

Es gibt nicht einen Menschen auf der Erde, der nicht sterben wird. Auch jetzt gehen sie einer nach dem anderen. Bald werde auch ich sterben müssen, doch ich Dickkopf tue so, als würde ich noch lange bleiben. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich begreife, dass keine Zeit zu verlieren ist.

Von jedem meiner lieben Freunde und Verwandten werde ich getrennt und meinen habgierig gehorteten Besitz werden andere genießen. Wenn ich dann auch diesen Körper, an dem ich so hänge, zurücklassen muss, wird das Bewusstsein im unbekannten Bardo, dem Nachtod-Zustand, irren. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich erkenne, eigentlich nichts zu brauchen.

Die schwarze Finsternis meiner Angst geht mir voraus, der heftige Sturm meines Karmas treibt mich von hinten, die schrecklichen Boten Yamas werden mich schlagen und zerhacken. Das sind die Kräfte unseres Karmas. Wenn ich die kaum erträglichen Qualen der niederen Bereiche erleiden muss, Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich Befreiung aus den Abgründen niederer Existenzen finde.

Das bedeutet, dass ich mich nicht in Hass, Begierde und Unwissenheit verstricke.

Meine Fehler sind groß wie Berge, aber ich halte sie versteckt im Inneren. Die Fehler anderer sind klein wie Sesamsamen, aber laut verkünde und kritisiere ich sie. Obwohl ich nicht die geringsten Qualitäten habe, brüste ich mich, wie gut ich bin. Ich nenne mich einen Dharma-Praktizierenden, praktiziere aber nur Nicht-Dharma. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass Selbstsucht und Stolz ein Ende finden.

Der Dämon des Ichanhaftens sitzt tief in mir und ruiniert mich völlig. All mein Nachdenken bewirkt nur, dass ich noch mehr Emotionen habe. Was immer ich tue, hat nicht heilsame Folgen. Ich bin noch nicht einmal auf den Weg der Befreiung zugegangen. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass das Ichanhaften an der Wurzel durchtrennt wird.

Kaum höre ich ein wenig Lob, bin ich froh - und bei der geringsten Kritik bin ich unglücklich. Wenige schlechte Worte reichen, dass ich die Rüstung meiner Geduld verliere. Wenn ich Elend sehe, empfinde ich kein Mitgefühl, und wenn ich Bedürftigen begegne, fesselt mich der Knoten des Geizes. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass mein Geistesstrom sich mit dem Dharma mischt.

Obwohl Saṃsāra keine bleibende Essenz hat, halte ich an einem Wesenskern fest. Um Essen und Kleidung zu bekommen, gebe ich das Streben nach dem Beständigen - das Nirvāṇa, also die Befreiung, die Natur des Geistes völlig auf. Obwohl ich alles habe, was ich brauche, will ich immer noch mehr. Mein Geist lässt sich täuschen von unwirklichen, illusorischen Dingen. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl.

Gewähre deinen Segen, dass ich die Verstrickungen mit diesem Leben aufgebe, also mit dem Streben nach kurzfristigen Befriedigungen in diesem Leben.

Selbst kleine körperliche oder geistige Schmerzen halte ich kaum aus und bin doch so unbelehrbar, dass ich keine Angst vor den niederen Daseinsbereichen habe. Obwohl ich klar sehen kann, dass Ursache und Wirkung unfehlbar sind, handle ich nicht heilsam, sondern vermehre auf vielfältige Weise schädliche Handlungen. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass Gewissheit in Bezug auf Karma in mir entsteht.

Feinde hasse ich und an Freunden hafte ich. In dunkler Unwissenheit darüber, was zu tun und was zu lassen ist, bin ich völlig verwirrt.

Soll ich jetzt Feinde bekämpfen und Freunde schützen? Soll ich das oder soll ich nicht? Ich bin völlig verwirrt. Sollen wir aufrüsten oder sollen wir es bleiben lassen? Was machen wir? Sollen wir oder sollen wir nicht? Völlig verwirrt.

Wenn ich dharmagemäß handle, überkommen mich Aufgewühltheit, Dumpfheit und Schlaf. Es ist so langweilig, dharmagemäß zu handeln. Handle ich hingegen dem Dharma zuwider, sind meine Sinne klar und scharf.

Ich kann bis nach Mitternacht aufbleiben, ohne Probleme. Einfach, weil es nicht Dharma ist. Superschön, irgendein Spiel. Ich weiß ja nicht, was euch so interessiert, aber es ist doch so, oder?

Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich den Feind, die emotionale Verblendung, besiege.

Nehmt das nicht wörtlich. Feind ist einfach nur Māra in dem Sinne, das, was uns von der Erleuchtung abhält.

Von außen wirke ich wie ein guter Dharmapraktizierender, ihr könnt gerne dort immer die weibliche Form benutzen, aber innen hat sich mein Geist nicht mit dem Dharma gemischt. Außen, sieht gut aus, innen, weiß nur ich. Mit meinen gut versteckten Emotionen bin ich wie eine Giftschlange; kaum kommt es zu einer Herausforderung, zeigen sich die verborgenen Fehler dieses sogenannten ‚Dharma-Praktizierenden‘. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass sich mein Geist aus sich heraus bezieht.

Aus sich heraus. Dass ich jetzt lerne, diesen Geist in sich Lösungen finden zu lassen. Ich brauche den nicht zu zähmen, nicht dagegen anzukämpfen, ich brauche nur aufhören, immer den Illusionen zu folgen und noch Öl ins Feuer zu schütten. Das haben wir uns ja jetzt fünf Tage angeschaut.

Noch habe ich meine Fehler gar nicht erkannt. Doch obwohl ich vielfach dem Dharma zuwider handle, also dem, was eigentlich zur Befreiung führt, wahre ich den Anschein eines guten Buddhisten. Ich bin ein geborener Meister darin, Emotionen zu hegen und nicht heilsam zu handeln, aber immer wenn Heilsames im Geist entsteht, verflüchtigt es sich sogleich wieder.

Man sollte sagen, die Selbstbefreiung des Heilsamen ist deutlich schneller als die Selbstbefreiung des Nicht-Heilsamen. Ich weiß auch nicht, woher das kommt. Hat das damit zu tun, dass die ichbezogenen Geisteszustände irgendwie zäher sind als die heilsamen? Nee, ich scherze, kein Unterschied. Nur dass wir viel mehr Energie reinstecken in das, was mit mir, mit dem Ich zu tun hat, das kriegt so viel Energie.

Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich meine Fehler von selbst sehe.

Mit jedem Tag kommt der Tod näher und näher, doch mit jedem weiteren Tag wird mein Geist gröber und gröber. Ich tue so, als würde ich einem Lama folgen, doch meine Hingabe nimmt ständig ab. Auch meine Herzlichkeit und reine Sicht für Dharma-Geschwister lassen nach. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich meinen wilden Geistesstrom bezähme.

Ich mache die Zufluchts- und Bodhicitta-Gebete, doch Hingabe und Mitgefühl kommen nicht aus der Tiefe, und so sind meine Rezitationen und spirituellen Praktiken nichts als Worte. Wie automatisch führe ich sie aus und mein Wesen bleibt unberührt. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass alles, was ich tue dem Dharma folgt.

Es heißt, alles Leid entstehe durch den Wunsch nach eigenem Glück und durchs Denken an das Wohl anderer werde Buddhaschaft verwirklicht. Doch selbst wenn ich das höchste Bodhicitta entwickle, verfolge ich insgeheim noch meine eigenen Wünsche. Vom Wohl anderer ist keine Rede - achtlos füge ich ihnen sogar Schaden zu! Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich fähig werde, mich und andere auszutauschen.

Diese Form der Lojong-Praxis, sich wirklich in den anderen hinein zu versetzen und dann dem anderen gegenüber so zu handeln, als wäre die Person gegenüber ich selbst.

Den Lama, der das Erwachen manifestiert, halte ich für einen gewöhnlichen Menschen. Wie selbstverständlich vergesse ich seine Güte, mir tiefgründige Unterweisungen gegeben zu haben. Wenn er meine Wünsche nicht erfüllt, verliere ich alle Motivation. Zweifel und verkehrte Anschauungen verschleiern mir sein Handeln. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass meine Hingabe nicht abnimmt, sondern immer stärker wird.

Mein Geist ist Buddha, aber ich erkenne es nicht. Gedanken, also Geistesbewegungen, sind der Dharmakāya, aber ich begreife es nicht. Ungekünsteltes Sein wäre das Natürliche, aber ich kann es nicht wahren. Ich kann nicht darin ruhen. Gelöstheit ist unsere wahre Natur, aber ich habe kein Vertrauen. Ich habe Angst, mich in diese Gelöstheit hinein zu öffnen. Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass sich das Selbstgewahrsein von selbst befreit.

Auch da wieder, einfach gewahr werden, wie es ist, das Gewahrsein in sich selbst ruhen lassen. Nicht meinen, man müsste noch etwas tun, damit sich die Knoten öffnen. Im Grunde genommen heißt die Botschaft, endlich aufhören zu strampeln, nicht weiter strampeln, lassen, nicht kämpfen, nicht festhalten. Aufgehen lassen, schmelzen lassen, fließen lassen.

Der Tod kommt sicher, doch ich beherzige das nicht. Der edle Dharma hilft sicher, doch ich schaffe es nicht, ihn richtig zu praktizieren. Ursache und Wirkung sind sicher wahr, also dass es eine Beziehung gibt dazwischen, wie ich denke, spreche und handle und dem, was ich dann erlebe, doch ich achte nicht darauf in Tun und Lassen. Achtsames Gewahrsein ist sicher nötig, doch statt es zu stabilisieren, lasse ich mich ablenken.

Ich liebe Ablenkung. Ach, wenn ich doch nur immer abgelenkt sein könnte. Zum Glück haben wir noch andere Erfahrungen, aber wir verhalten uns oft so, als wäre das unser sehnlichster Wunsch, möglichst nicht zu viel gewahr zu sein.

Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich unabgelenkte Achtsamkeit meistere.

Aufgrund negativer schädlicher Handlungen in früheren Leben wurde ich am Ende dieser Zeit des Verfalls geboren. Wir sind in einer Zeit des Verfalls, des Niedergangs, und das schon seit ein paar hundert Jahren. Meine bisherigen Handlungen sind allesamt Saat für künftiges Leid, weil es schwer ist, in diesem Denken, Sprechen und Handeln etwas zu finden, was frei von Ichbezogenheit ist. Mit ihrem schädlichen Tun bringen schlechte Freunde Dunkel über mich und mein belangloses Gerede zerstreut alles Heilsame.

Da mag etwas Heilsames sein und dann wird belanglos weiter geschwätzt, und die Wirkung des Heilsamen ist wie zerstreut, kann nicht mehr gespürt werden.

Lama, denke an mich, schau schnell auf mich in deinem Mitgefühl. Gewähre deinen Segen, dass ich Herzenskraft im Dharma entwickle.

Anfangs motivierte mich nichts anderes als Dharma. Was letztlich daraus geworden ist, Jahrzehnte später, führt in die niederen Daseinsbereiche. Der Frost nicht heilsamer Taten hat die Ernte der Befreiung zerstört. So undiszipliniert zu sein wie ich, hat schlimme Folgen für unser Streben nach dem eigentlichen Ziel. Lama, denke an uns, schau schnell in deinem Mitgefühl.

Gewähre deinen Segen, dass wir den edlen Dharma bis zur Vollendung praktizieren.

Gewähre deinen Segen, dass ich zutiefst Überdruß hervorbringe.

Gewähre deinen Segen, dass ich meine wenige Zeit nicht mit Sinnlosem vergeude.

Gewähre deinen Segen, dass ich stets von Herzen an den Tod denke.

Gewähre deinen Segen, dass ich völlig überzeugt werde vom Gesetz des Karma.

Gewähre deinen Segen, dass es keine Blockaden auf dem Weg gibt.

Gewähre deinen Segen, dass ich mit freudiger Ausdauer praktizieren kann.

Gewähre deinen Segen, dass ich Schwierigkeiten als Weg nutze.

Gewähre deinen Segen, dass ich geschickt die Gegenmittel anwende.

Gewähre deinen Segen, dass ungekünstelte Hingabe in mir entsteht.

Gewähre deinen Segen, dass ich das Antlitz meiner wahren Natur erblicke.

Gewähre deinen Segen, dass selbsterkennende Bewusstheit mitten im Herz erwacht.

Gewähre deinen Segen, dass die Manifestationen der Täuschung an ihrer tiefsten Wurzel durchtrennt werden.

Gewähre deinen Segen, dass ich in einem Leben Buddha werde.

Kostbarer Lama, ich bete zu Dir!

Voller Sehnsucht rufe ich nach Dir, gütiger Herr des Dharma! Arm an Verdiensten habe ich keine andere Hoffnung als dich. Gewähre deinen Segen, dass mein Geist untrennbar von deinem wird!

Und dann verschmilzt alles, was wir uns vorgestellt haben, in Licht, also was wir visualisiert haben, unser Gegenüber verschmilzt in Licht, verschmilzt in uns und wir verweilen einfach so. ---

Dann kommen noch ein paar Sätze, die Lodrö Thaye geschrieben hat:

Bereits vor einiger Zeit baten mich einige hingebungsvolle Praktizierende um ein Gebet dieser Art gebeten, doch ich musste es erstmal verschieben. Dann baten mich vor kurzem erneut Samdrub Drölma, eine Dharmapraktizierende aus edler Familie - das bedeutet, mit Bodhisattva-Motivation. Edle Familie bezieht sich nicht auf ihre Herkunft, sondern auf ihre Motivation - und Devarakshita. Darum verfasste ich, Lodrö Thaye, der in dieser Zeit des Verfalls den Anschein eines Lamas erweckt, diesen Text an dem großen Praxisort Dsongshö Descheg Düpa.

Möge alles Heilsame zunehmen! SARVA MAṆGALAM

Ich könnte mir vorstellen, dass wir jetzt gemeinsam das Gebet hören, wie es gesungen wird. Die erste Zeile haben wir auch einfach nur für sich gebetet, als Zusammenfassung des ganzen Gebetes, als ein sehndes Mantra. Es ist ganz schön, mal in diese Atmosphäre einzutauchen, berührt mich immer wieder ganz arg. Für die Praxis zuhause ist es einfach das innige Beten, manchmal das Kontemplieren des Textes. Eine Zeile reicht, ein Absatz reicht oft schon.

Ich hoffe, ihr könnt das so nehmen, wie die Tibeter das konnten, ohne dass es den falschen Weg runtergeht in die Scham- und Schuldgefühle, dass die noch verstärkt werden. Ich hoffe, das könnt ihr beiseitelassen. Das war für die Tibeter genauso aufrichtig, wie es da steht. Es soll befreiend wirken. Offenlegen, befreien, sich selbst eingestehen, die Buddhas lächeln sowieso. Und wir sind nicht anders als andere. Es braucht auch nicht alles zu stimmen, was da steht. Es gibt uns eine Ahnung von dem, was sein könnte. Wir bitten ja darum, dass uns die Augen aufgehen, dass wir sehend werden, was Saṃsāra angeht und sehend werden, was die wahre Natur von Saṃsāra, also Nirvāṇa, angeht.

Damit könnten wir eigentlich den Tag heute beschließen. Es braucht keine Widmung, es ist alles gesagt, alles getan.

Teilnehmer: Kannst du den Lung noch geben, bitte?

Ein Lung ist eine rituelle Lesung von dem Text, da müsste ich einmal durch den tibetischen Text durchgehen, das kann ich morgen machen. Das macht man, um an die Textübertragung angeschlossen zu sein, damit man das dann auch so praktizieren kann. Den Lung auf Deutsch habt ihr schon bekommen, denn ich habe euch jedes Wort vorgelesen. Ihr würdet dann noch den Lung auf Tibetisch bekommen. Das kann ich gerne machen.

XI. Die fünf Hauptemotionen und das fünffache zeitlose Gewährsein

Tag 8, Sonnabendvormittag, 25.4.2026

Meditation

Mit dem Segen der Linie, der Zuflucht, die mit uns verschmilzt, beginnen wir wieder, uns auf das einfache Sein einzulassen, ganz einfach zu werden. Eine Vereinfachung unseres Erlebens, indem wir uns eigentlich nur auf das ausrichten, was gerade tatsächlich ist.

Spüren im Körper, hören, sehen, riechen, schmecken.

Das, was so an Geistesbewegungen erfahren wird, braucht keine spezielle Aufmerksamkeit. Wir geben einfach allem Raum, weites Gewährsein, ein bisschen so wie der blaue Himmel, dieser wolkenlose, offene Raum. Ihr könnt euch auch einfach vorstellen, dass die Decke weg ist, dass der innere, weite Raum und der äußere, offene Raum wie eins werden.

Bis soweit ja alles gut. Jetzt stellt euch vor, dass auch die Wände noch weg sind und dass auch der Boden noch weg ist, dass wirklich alles offener Raum ist und vom eigenen Körper nichts mehr übrig, nur noch offener, weiterer Raum.

Ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen. Unbehindert, fließendes Erleben, alles kann sich zeigen. Und was immer auftaucht, es löst sich von selbst in seiner eigenen Grundnatur auf.

Unbehindertes Erscheinen, alles mit demselben Geschmack, nicht fassbar zu sein. Und doch ist dieses nicht fassbare, offene, fließende Erleben ganz präzise. Hören, sehen, fühlen, das findet alles ganz präzise statt. Klares, deutliches Wahrnehmen bei vollkommener Weite.

Wir lassen das Erleben genauso wie es ist, wir brauchen nichts künstlich zu erzeugen, es ist alles schon da. Dieser Raum des Erlebens war schon da, bevor wir begonnen haben zu meditieren, die unbehinderte, fließende Natur des Erlebens ist immer schon da, dieser nicht fassbare, leere Geschmack des so deutlich Erlebten ist auch immer da. Da brauchen wir gar nichts zu tun.

Wenn wir das so erleben, so offen, fließend, ohne Substanz, dann merken wir wirklich, dass es gar nichts hinzuzufügen und gar nichts wegzunehmen gibt.

Das einfache Sosein entpuppt sich als ein vollendetes Sein. --- Ganz vielen Dank.

Wir werden uns mit dem fünffachen, zeitlosen Gewährsein beschäftigen als der Frucht des Auflösens der fünf Emotionen. Am Anfang des Kurses hatten wir die Grundemotionen, die belastenden Emotionen angeschaut. Die primären Grundemotionen werden etwas unterschiedlich aufgezählt. Im Tantra, also im Vajrayāna, hat man sich auf fünf geeinigt: Das Nicht-Gewährsein, die Unwissenheit und dann normalerweise Ärger, Begierde, Stolz und Eifersucht. Im Abhidharma kommen Zweifel und Anschauungen, Sichtweisen hinzu. Die haben wir frecherweise da eingebaut und uns statt einen vierblättrigen einen sechsblättrigen Lotus gebaut, damit alle primären Emotionen mit drin sind und wir diese Achsen sehr gut aufzeichnen können. Die Achsen gehen immer durch die Unwissenheit, das Nicht-Gewährsein:

Die Achse des Habenwollens, Nichthabenwollens, Begehren, Ablehnen.

Die Achse des Vergleichens, Stolz, Eifersucht.

Die Achse der Unsicherheit, die zu Zweifeln oder zum dogmatischen Festhalten an Sichtweisen führt, zu einer Inflexibilität, die durch mangelndes Gewährsein ausgelöst wird.

Jetzt haben wir die Woche über eine Reisenreise gemacht. Wir haben alle unsere Emotionen geklärt, und wir beschäftigen uns jetzt mit den Früchten unserer Arbeit. Ich könnte jetzt einen Lotus darüberlegen, der zeigt, was so die Ergebnisse sind, wenn sich das auflöst. Das Tolle oder Spannende ist, nichts löst sich separat auf. Es muss sich das mangelnde Gewahrsein, die Unwissenheit auflösen und zu vollem Gewahrsein werden, dann sind die alle aufgelöst. Dass sich Begierde einfach auflöst und der Rest bleibt, das klappt nicht. Wo Begierde ist, ist Ablehnung. Hoffnung und Furcht bedingen sich gegenseitig. Wo auch nur der letzte Rest Anhaften an Identität ist, ist auch Stolz. Und noch die Angst, niemand zu sein, was direkt zu Eifersucht, Neid rüberführt.

Das geht nicht so einfach. Solange noch mangelndes Gewahrsein da ist, sind Gewahrseinschleier aktiv. Das bedeutet, wir haben noch irriige Anschauungen über die Wirklichkeit, die noch nicht ganz aufgeräumt sind. Es bleibt ein gewisser Zweifel übrig, was es mit dem vollkommenen Erwachen auf sich hat, es bleiben noch Fragen übrig. Man kann nicht irgendwie sagen, okay, dieses Jahr löse ich mal die Begierde auf, das andere ist mir zu schwierig, und dann kümmere ich mich und gehe eins nach dem anderen durch, und die Unwissenheit hebe ich mir als letztes auf. Klappt nicht.

Alle zusammen. Das ist ein Paket. Wo ein Nichterkennen der Wirklichkeit ist, wie sie tatsächlich ist, werden sich diese Emotionen zeigen, natürlich in unterschiedlicher Ausprägung. Es ist schon so, dass von all denen hier diese Sichtweisen und der Stolz das Subtilste sind, die lösen sich quasi als Letztes auf. Das sind sehr subtile Spielformen davon.

Teilnehmerin: Und die Angst?

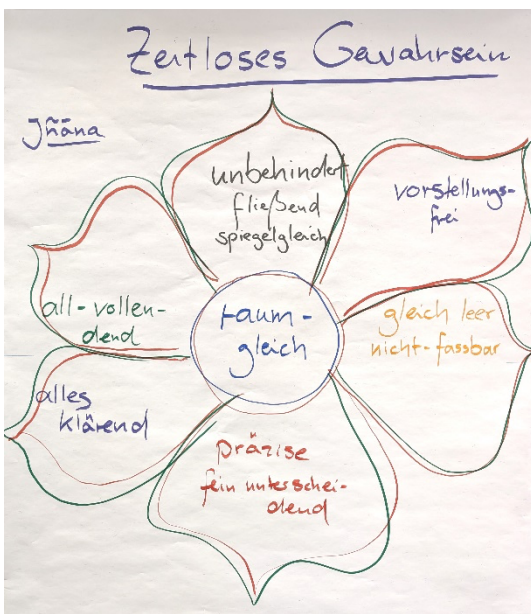
Die Angst ist der emotionale Ausdruck des Nicht-Kennens, des Nicht-Wissens und liegt allem zugrunde. Du hast die Angst des Begehrens, die Angst im Ärger, die Angst im Zweifeln, die ist überall drunter. Angst wird also deswegen nicht als separate Emotion aufgeführt.

Der Lotus des zeitlosen Gewahrseins

Ich mal euch einen neuen Lotus, wir sind jetzt bei den Ergebnissen der Praxis. Schön viele Farben. Es geht jetzt um das zeitlose Gewahrsein, Jñāna auf Sanskrit, Yeshe auf Tibetisch. Das ist ein Gewahrsein, ein Wissen, das schon seit uranfänglicher Zeit da ist. Deswegen wird es manchmal im Englischen als primordial awareness übersetzt. Ein Wissen, ein Gewahrsein, was jenseits der Zeit ist, was unser Urgrund ist, unsere Grundnatur.

Wenn wir diese Grundnatur des Seins beschreiben wollen, sagen wir mal als erstes: Es ist wie der Raum. **Raumgleich**. Das war in der Meditation auch das erste, worauf ich euch aufmerksam gemacht habe, diese Weite. Eine Weite ohne Mittelpunkt und ohne Grenzen. Kein Subjekt, kein Objekt. Kein Beobachter, kein Beobachtetes. Diese unbegrenzte, offene Weite.

Die zweite Beschreibung, die wir nutzen können, ist: **Diese Weite ist unbehindert**. Ist doch klar, der weite Himmelsraum ist unbehindert. Er behindert nichts, alles kann sich zeigen. Unbehindert, fließend, fließendes Erleben.



Was wir auch sagen können ist: Alles, was da auftaucht, ist vom gleichen, nicht fassbaren Geschmack ist. Wenn ihr jetzt hineinspürt, jetzt gerade in das Erleben, egal, was ihr gerade erlebt: Findet ihr etwas, könnt ihr etwas fassen? Wir können es nur erleben. Es lässt sich nicht fassen und halten. Es ist ganz deutlich, aber nicht fassbar. Das nennt man den **gleichen Geschmack der leeren Natur** aller Erscheinungen.

Dieses nicht fassbare Erleben ist gleichzeitig, obwohl es nicht fassbar ist, **ganz präzise**, deutlich, fein unterscheidend.

Und dieses raumgleiche, unbehindert fließende, nicht

fassbare, so präzise, fein unterscheidende Erleben findet jetzt gerade statt. Jetzt gerade. Könnt ihr euch nochmal verbinden mit der Meditation von vorhin? Die Zeichnung ist nicht wichtig, ins Erleben schauen. Weite, es fließt immer weiter. Deutlich zu erleben, aber nicht fassbar. Das erleben wir jetzt natürlich mit einem gewissen Beobachten, aber das zentrumslose Erleben, das so wäre, nennt man vollendet. Das wäre ein vollkommener, perfekter Moment des Erwachens. Und da das eine Funktion des zeitlosen Gewahrseins ist, uns die Perfektion der jetzigen Erfahrung zu zeigen, nennt man dieses zeitlose Gewahrsein **allvollendend**. Es zeigt uns die Perfektion.

Das ist die Standarddarstellung, wie sie im Mahāmudrā benutzt wird. Es läuft auf einen vierblättrigen Lotus hinaus, mit einem Zentrum und vier Blütenblättern, also fünf. Diese Darstellung des zeitlosen Gewahrseins hat sich so im achten, neunten, zehnten Jahrhundert als eine positive Darstellung des Erwachens in Nordindien breitgemacht. Positive Darstellung bedeutet: Wie sieht es aus mit diesem Jñāna, mit diesem zeitlosen Gewahrsein? Was ist denn das Gewahrsein von Erwachten? Tatsächlich konnte man sich gut darauf einigen, dass das die gemeinsamen Merkmale der Erfahrung des Erwachens sind.

Die Erfahrung des Erwachens ist immer raumgleich, ist ein raumgleiches, zeitloses Gewahrsein. Es ist immer fließend, unbehindert, hat immer den Geschmack nicht fassbar zu sein, leer zu sein, ohne Substanz, hat immer eine völlig feine Deutlichkeit, fein unterscheidend, und jeder Moment des Seins kann als Erwachen erfahren werden. Denn dieses zeitlose Gewahrsein zeigt uns, dass die jetzige Erfahrung in sich alles trägt, was es braucht, um das Erwachen zu erfahren. Es muss nichts hinzugefügt oder weggenommen werden, es muss nichts verschwinden in dem Erleben.

Deswegen spricht man vom allvollendenden Gewahrsein, vom spiegelgleichen Gewahrsein, das bedeutet, der Spiegel zeigt unbehindert und fließend alles, wo man ihn hinwendet, nichts behindert die nächste Spiegelung, das ist damit gemeint. Das ist das spiegelgleiche, zeitlose Gewahrsein. Das Gewahrsein der Gleichheit, der Gleichwertigkeit aller Erfahrungen, alle gleich in ihrer Nichtfassbarkeit. Das allunterscheidende Gewahrsein und das allvollendende.

Die Aspekte des zeitlosen Gewahrseins als Kontrasterfahrungen zu den Kleśas

1) **Der raumgleiche Aspekt** des zeitlosen Gewahrseins, diese raumgleiche Qualität, diese Weite, ist das, was sich als Kontrasterfahrung zur Enge der Angst zeigt, die das Hauptmerkmal der Unwissenheit, des mangelnden Gewahrseins ist. Alle Emotionen beruhen auf einer Reaktion des Greifens, des Fixierens, weil man das Gefühl hat, wenn nicht fixiert wird, entgleitet es mir. Entweder kriege ich nicht, was ich will, oder ich kriege, was ich nicht will. Ich muss mich identifizieren, sonst weiß ich nicht, wer ich bin. Der raumgleiche Aspekt des zeitlosen Gewahrseins ist die Weite, in die wir natürlicherweise finden, wenn wir loslassen, wenn wir uns öffnen, wenn wir vertrauen, wenn wir in den Segensstrom eintreten, wenn echte Liebe sich ausbreitet.

Diese raumgleiche Qualität ist in all den anderen Aspekten gleichzeitig aktiv. Das ist die Auflösung von der Unwissenheit, von dem Zentralen.

2) **Das unbehindert Fließende** ist die Kontrasterfahrung, die sich einstellt, wenn sich Ablehnung, Ärger, Wut und Hass auflösen, denn das ist die am stärksten blockierende Emotion. Wenn wir im Hass, in der Wut gefangen sind, fließt gar nichts mehr, das ist so eine starke Blockade. Natürlich fließt das Erleben trotzdem weiter, das lässt sich nicht aufhalten. Aber wir sind sowas von blockiert. Wenn sich Wut, Ärger und Hass plötzlich auflösen und ihre wahre Natur erkannt wird, vierter Schritt, dann zeigt sich als Kontrast dazu völlige Geschmeidigkeit, völlige Gelöstheit, eine Beweglichkeit des Geistes, die im fixierenden Ärger verloren gegangen war.

3) In den beiden vergleichenden Emotionen Stolz und Eifersucht geht es immer drüber und drunter: Komme ich besser oder komme ich schlechter raus? Immer ein Vergleichen. Von Gleichwertigkeit keine Rede. Wenn sich Stolz auflöst, das stolze Separieren von mir selbst als besonders wichtig und alle anderen als weniger wichtig, wenn sich dieses Höhere und Niedere auflöst, zeigt sich als Kontrast der Aspekt des freien Seins, wo alles gleich und gleichwertig ist. Es zeigt sich, dass wir im

Gründe alle gleich sind, aber dass auch die Phänomene, also die Sinneserfahrungen, abgesehen von ihren äußeren Eigenschaften in ihrer Natur gleich sind. Das ist die leere Natur aller Erfahrungen, des Erlebens aller Geistesbewegungen. Es gibt da kein besser und schlechter, sie sind alle gleich darin, dieselbe Grundnatur zu haben. Das ist **das Gewahrsein der Gleichheit**.

4) Wenn sich Begierde auflöst, zeigt sich als Kontrasterfahrung nicht ein Gegenteil, sondern Begierde löst sich auf, das Greifen löst sich auf, aber das, was die Begierde eigentlich unterstützt, **die Fähigkeit ganz fein zu unterscheiden**, die bleibt: Den Jahrgang von dem Wein mag ich, aber auch nur, wenn er von dem Rebenhang kommt. Diese fein unterscheidende Qualität bleibt natürlich, die geht ja nicht weg, aber das Greifen hört auf.

Deswegen zeigt sich unsere Fähigkeit, fein zu erleben, umso besser, je weniger wir in der Begierde, im Anhaften sind. Unser Blick weitet sich, und wir unterscheiden viele weitere Nuancen zum Beispiel von Menschen, die wir in einer gewissen Einseitigkeit begehrt haben. Wenn sich die Begierde löst, sehen wir weiterhin all die wunderbaren Eigenschaften und noch viel mehr. Ein Erleben frei von Greifen ist das allerfeinst mögliche Erleben, was es überhaupt gibt.

Meisterinnen und Meistern sind unglaublich fein in ihrer Wahrnehmung und unbestechlich, weil das Greifen und die Ablehnung nicht aktiv sind. Die nehmen einfach wahr. Das ist liebevoll, mitfühlend, aber du kannst sie nicht täuschen. Menschen, die in Anhaften und Ablehnen unterwegs sind, mit Stolz und Eifersucht, die kannst du täuschen. Du kannst mit deren Ängsten arbeiten. Aber eine angstfreie Wahrnehmung frei von Greifen ist sowas von klar. Das ist die Fähigkeit des alles unterscheidenden, zeitlosen Gewahrseins, ein weiterer Aspekt des erwachten Erlebens. Alle Erwachten berichten diese Verfeinerung ihres Erlebens.

5) Und alle Erwachten sind sich einig darin, dass jeder Moment des Erlebens ein perfekter Moment ist, zu erwachen. Es gibt keinen Moment, wo das nicht der Fall wäre. Du kannst auf dem Stuhl sitzend jetzt gerade erwachen, aber auch nachher bei Kaffee und Kuchen. Und sogar nachts im Tiefschlaf kannst du erwachen. Das ist **der allvollendende Aspekt**.

Der Mahāsiddha hieß Kambala, glaube ich, der die ganze Zeit vor dem Palasttor geschlafen hat. Jedes Mal, wenn der Rāja, der König, den Palast verließ, sah er diesen schlafenden Bettler da liegen. Okay, man hat ihn halt nicht gestört. Der war dabei, seine Praxis im Schlaf zu vervollkommen, ist dann irgendwann vollkommen erwacht und wurde dann tatsächlich der Lehrer dieses Königs. Deswegen ist uns die Geschichte bekannt.

Es gibt keine Situation, wo man nicht erwachen kann, die man nicht zum Erwachen nutzen kann. Das ist der Aspekt des zeitlosen Gewahrseins, der jegliches Gefühl von Mangel auflöst. Jegliches Gefühl, etwas müsse sich ändern, damit ich endlich erwachen kann. Immer dieses: Es muss noch etwas mehr sein oder es ist gerade zu viel von dem, zu viel Sorgen, zu viel Arbeit, zu viel Krise, zu viel jenes, und überhaupt bin ich schon viel zu alt oder noch zu jung. Aber alle Situationen sind geeignet. Das ist ein weiterer Aspekt desselben zeitlosen Gewahrseins.

Auflösung von Eifersucht, von diesen Mangelgefühlen, Auflösen von Ärger, Auflösen von Stolz, Auflösen von Begierde und im Zentrum von allem Auflösen dieses mangelnden Gewahrseins, Auflösen der Gewahrseinsschleier - wenn ich jetzt da Lotusblüten drumherum zeichne, haben wir den klassischen Fünfer-Lotus, der auch im Buch Buddhistische Psychologie gezeichnet ist und erklärt wird mit den Buddha-Familien, die dazugehören.

Jetzt hatten wir noch Zweifel und Standpunkte, Meinungen, Sichtweisen. Wir könnten sie ja als zusätzliche Aspekte der Unwissenheit mit dazu denken. Welcher Aspekt des Gewahrseins zeigt sich wohl, wenn alle Zweifel aufgelöst sind? Wie wird dann das Erwachen erlebt?

Vertrauen, sogar als Gewissheit. *Klarheit*. *Unerschütterlichkeit*. Wunderbar. Wir könnten diesen Aspekt des erwachten Gewahrseins **das alles klärende, zeitlose Gewahrsein** nennen. Zweifel aufgelöst, alles geklärt, Gewissheit ist da.

Und wenn sich jeglicher Dogmatismus, jegliches Festhalten an Standpunkten, an Sichtweisen, an

Anschauungen auflöst, was für ein Aspekt des zeitlosen Gewahrseins offenbart sich dann wohl? Wie könnten wir das nennen?

Gütig und liebevoll. Weil ja der Ich-Standpunkt wegfällt, deswegen ist da liebevolle Güte und Mitgefühl.

Gleichwertigkeit. Das ist die Wiederholung von dem hier. Es bedeutet ja nicht, dass wir alle Standpunkte als gleich und gleichwertig betrachten, sondern es bedarf ja keiner Standpunkte mehr.

Ohne Konzepte. Ohne Vorstellungen. Frei von Vorstellungen ist dieser Aspekt des zeitlosen Gewahrseins, uns von allen Vorstellungen über die Wirklichkeit zu befreien. Es braucht keine Vorstellungen, keine Sichtweisen mehr, es ist direktes unmittelbares Erleben und auch Handeln, ein absichtsloses, vorstellungsfreies Handeln. Ein Handeln aus der Resonanz mit der Situation, vorstellungsfrei und nicht gebunden an Vorstellungen, wie es zu sein hat, wie es zu wirken hat.

Das dürfen wir einfach mal dazu schreiben. Wir sind weiterhin so frech. Also ich bin es zumindest. Wir haben jetzt eine etwas weitere Darstellung des zeitlosen Gewahrseins als die auf fünf beschränkte, die im Tantra klassischerweise benutzt wird. Aber wir haben nichts Neues gesagt, es ist nur noch etwas mehr beschrieben worden, damit wir die Kontrasterfahrung auch noch erwähnt haben, was passiert, wenn alle Zweifel weg sind und wenn an keinerlei Vorstellung mehr gehaftet wird, an Sichtweisen, an Standpunkten.

Das ist jetzt der Lotus des Erwachens, in diesem Lotus sind wir unterwegs, der Lotus unseres Geistes. Ihr kennt das Beispiel doch, das ist ein ganz altes Beispiel von vor zweieinhalbtausend Jahren, dass das Erwachen mit dem Lotus dargestellt wird. Aus dem Schlamm kommt die große Überraschung. Aus einem total schlammigen Teich kommen die Lotus-Knospen, dann Blüten, völlig makellos. Dieses Symbol des Lotus benutzte der Buddha, weil er tatsächlich an so einem Teich meditiert hat, als Zeichen dafür, wie unsere Grundnatur sich völlig unbefleckt entfaltet im Schlamm samsarischer Muster. Man kann sogar sagen, man braucht die Wurzeln im Schlamm, ohne Schlamm kein Lotus.

Ich zeichne jetzt Blütenblätter drum herum, das ist doch gar nicht so übel, der Lotus lebt. Der ist nicht festgelegt. Die Natur unseres Geistes ist auch nicht festgelegt, nur fünf Blätter zu haben oder vier Blätter und ein Zentrum.

Alle Worte, die hier stehen, sind falsch. Jede Beschreibung der Natur des Geistes ist sowieso nur ein Fingerzeig auf den Mond, eine Andeutung. Wenn euch andere Worte später aus der Erfahrung selbst heraus als besonders hilfreich erscheinen, dann nehmt sie, benutzt sie. Das ist das Beispiel des Buddhas mit dem Floß: Wir lassen das Floß der Worte hinter uns, auch wenn sie uns geholfen haben, den Ozean Samsāras oder den Stroms des Leidens zu überqueren. Und dann dürfen wir uns gemäß der Situation frei ausdrücken.

Das wichtige Prinzip hier ist, dass ihr versteht, dass es sich nicht um fünf Weisheiten handelt oder um fünf verschiedene Formen von Gewahrsein oder sieben, sondern dass hoffentlich klar geworden ist, dass diese Beschreibungen aus einem Kontrasterleben heraus kommen. Es ist so überraschend zu entdecken, wie unendlich weit der Geist ist. Es ist eine Überraschung zu erleben, wenn wir gerade noch so blockiert waren, wie fließend doch die Grundnatur ist und wie sie das immer noch ist, obwohl zwischendurch maßloser Hass den Geist erfüllt hat. Trotzdem noch dieses Fließende, dieses Unbehinderte, dieses Spiegelgleiche. Dass ihr das also tief verinnerlicht.

In der Literatur werdet ihr immer wieder diese Beschreibung der Weisheiten finden, als ob es fünf verschiedene Weisheiten und fünf verschiedene Buddha-Familien wären. Das sind sie nicht. Aber es sind auch keine sieben, das ist auch kein besseres Konzept. Es ist nur, um in Übereinstimmung mit dem Abhidharma zu kommen, was passiert, wenn das fünfte und sechste Wurzel-Kleśas auch noch aufgelöst sind. Ja, das kann man auch beschreiben. Man kann sagen, was für eine Kontrasterfahrung das ist. Aber all das verändert in keiner Weise das zeitlose Gewahrsein selbst.

Zum Geben des Lungs auf Tibetisch für den Text: Das Rufen des Lamas aus der Ferne.

Ich gebe den Lung auf Tibetisch für den Text von gestern. Ich werde den Text auf Tibetisch vorlesen, weil das gewünscht wurde, damit für diejenigen, die die tibetische Wortübertragung haben wollten, das auch gegeben ist. Die Tür muss geschlossen sein während des Lungs, wir möchten keine Störungen. Richtet es euch ganz entspannt ein. Es geht ja nicht darum, etwas zu verstehen, es ist ja auf Tibetisch, verstanden haben wir es gestern. Ich habe viele Hunderte und Aberhunderte von Stunden von Lungs bekommen, also solche Textlesungen. Verbindet euch einfach mit dem Segen.

Es gibt zwei Dinge, die man nicht darf, um den Lung zu erhalten: Einschlafen geht nicht, dann wird der Lung nicht erhalten, und tiefer Samādhi, wo das Hörbewusstsein ausgeschaltet ist, geht auch nicht. Bleibt irgendwo dazwischen.

Ein solches Lesen des Praxistextes wird nicht in der Sprache gemacht, ich rezitiere nicht so, als würde ich es beten. Es ist ein relativ monotones Lesen, wo ich wahrscheinlich so ein bisschen in einen Sing-Sang reinkomme. Es geht jetzt nicht darum, euch vorzulesen, wie man das praktiziert, sondern es geht ziemlich schnörkellos dadurch. Ihr erhaltet den Lung also doppelt, gestern habt ihr ihn schon auf Deutsch bekommen, allerdings immer wieder unterbrochen durch Erklärungen.

Du strahlst, das tut ja richtig gut, danke, dass du die Frage gestellt hast. Es scheint ja vielen so zu gehen, dass sie dabei sein wollen. Traditionell wird ein Mandala dargebracht als Bitte darum, den Lung zu erhalten. Ich rezitiere das kurz auf Tibetisch für euch. Stellt euch vor, ihr bringt den Buddhas ein Mandala des Universums dar mit der Bitte, an die Segenslinie angeschlossen zu werden.

Rezitieren des Textes

Weitere Erklärungen über das zeitlose Gewahrsein

Die Erklärung über das zeitlose Gewahrsein vorhin ist die Beschreibung von der spätesten Entwicklung der Darstellung der Lehre, wo das alte Prinzip verlassen wurde, das Erwachen nur mit raumschaffenden Negativ-Formulierungen zu beschreiben: Mittelpunktlos, ohne Grenzen, ungeboren, nicht sterbend, das waren so die Begriffe, die der Buddha benutzt hat. Er hat auch mal von der Lichthaftigkeit, von der selbstleuchtenden Qualität des Geistes gesprochen. Es gibt ein paar erste Hinweise auch in den Pāli-Sutten, dass der Buddha gelegentlich mal affirmative Aussagen über das erwachte Gewahrsein gemacht hat. Aber die prinzipielle Darstellung war: Kein Selbst, leer, unbeständig, also eine Menge Beschreibungen, was es alles nicht ist, um den inneren Raum, der sich da auftut, freizumachen. Das alles ist es nicht, ja, was ist es dann? Das muss man halt erfahren.

Wenn wir jetzt solche positiven Benennungen machen über verschiedene Aspekte von Weisheit oder zeitlosem Gewahrsein, darf das nicht dazu verleiten, diesen freien, offenen Raum plötzlich mit Etiketten zu füllen und eine Erfahrung des Erwachens zu erzeugen: Raumgleich, fließend, nicht fassbar, ganz klar und perfekt, das wollen wir nicht. Völlig daneben. Macht das nicht. Es sind nur Hinweise darauf, dass da etwas Wunderbares auf uns wartet. Geht nicht in die Selbstsuggestion und denkt dann, dass wäre das Erwachen. Bitte nicht.

Das hat eine tiefe, innere Logik, warum man das vorher nur so wegschiebend beschrieben hat, um einen Raum frei von Projektionen zu schaffen. Das ist dieses Vorstellungsfreie, frei von Sichtweisen, frei von Standpunkten, frei von Worten, frei von Begriffen. Das soll so bleiben. Aber wir wollen, dass eine Inspiration davon ausgeht, dass wir wissen: Diese Buddhas, da ist aktive Liebe und Mitgefühl, da ist ein Gewahrsein, eine Fähigkeit, die Dinge zu verstehen, da sind nicht nur einfach die dualistischen Skandhas weg, sondern da sind erwachte Skandhas aktiv, erwachte geistige Prozesse sind aktiv, das ist ein Raum voller Qualitäten.

Auf diese Qualitäten hinzuweisen ist das Anliegen dieser letzten Ausformulierung der buddhistischen Lehre. Die ist natürlich weitergegangen, aber als große Darstellung spricht man von der ersten Bewegung, wo der Fokus auf dem Nicht-Selbst war. Bei der zweiten Bewegung war der

Fokus auf die leere Natur aller Phänomene gerichtet, und der Fokus der dritten Welle der Unterweisung lag auf dem erwachten Gewahrsein, auf der Fülle der Qualitäten im Erwachen.

Das wollte ich nochmal wiederholt haben. Mit genau dieser Unterweisung haben wir am ersten Tag angefangen, das schließt jetzt den Bogen. Wir sind einmal durchgegangen durch das Arbeiten mit Emotionen. Aber ihr werdet gemerkt haben, dass ich euch emotional nicht in die Mangel genommen habe. Wir haben keine Übungen gemacht, dazu sind wir eine viel zu große Gruppe. Und mit so vielen Zoom-Teilnehmern kann ich nicht einfach Übungen machen, die einen aufdeckenden Charakter haben und dann anbieten, wie man damit umgeht. Wer fängt das ein, wenn jemand nicht in der Lage ist, die Übung so auszuführen, wie es die Intention war, weil zu viel hochkommt?

Das müsst ihr selbst machen. Dafür müsst ihr selbst die Verantwortung übernehmen, mit den verschiedenen Schritten so zu arbeiten, wie es zum Beispiel im EPT gelehrt und gemacht wird. Dort in der Ausbildung und Fortbildung zur essentiellen Psychotherapie ist das ja Thema, unter Supervision, mit Begleitung, da wird das umgesetzt. Aber es ist unsere alltägliche Praxis. Bloß bitte, falls ihr enttäuscht seid, dass solche Übungen nicht gemacht wurden, bitte verzeiht mir. Das ist eher weise, glaube ich. Obwohl es vielleicht für zweihundert Leute gut gewesen wäre, wäre es für einige nicht so toll gewesen und hätte sich etwas übergriffig angefühlt und zu viel freigesetzt, und das wollen wir nicht. Deswegen liegt die konkrete Arbeit mit diesen Schritten an euch.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Du hast von Freiheit von und Freiheit zu gesprochen. Wenn ich mehr zur Freiheit zu gehen würde, ist das wie eine Öffnung, eine Klarheit, und ich kann ja entscheiden, brauche ich die Freiheit von oder nicht.*

Ja, das kannst du so machen. Geh doch mal einfach in die Freiheit zu, du hast wirklich so viel Energie in deinem Leben damit verbracht, dich zu befreien von all dem, was belastet. Geh doch mal in dieses freiere Gestalten und schau, was sich da eventuell als Hindernis zeigt, und dann kümmerst du dich wieder darum.

Durch mehr Meditation werde ich auch mehr durchlässig. Aber je mehr ich wahrnehme, kommen so Strukturen, mich zu schützen. Wie kann ich sensibler werden, freier werden, weiter werden, ohne dass dann gleich so ein Huch, jetzt muss ich, hochkommt?

Ich glaube, du sprichst für ganz viele. Die Frage ist, wenn wir immer empfindsamer werden durch vermehrte Gewahrseinspraxis, Achtsamkeit, feineres Spüren, wir werden feinfühlicher, was muss gleichzeitig zunehmen? Die Gretchenfrage. Die Weisheit. *Und die Stabilität.* Nein, die Stabilität kommt durch die Weisheit. Das, was auftaucht, was wir wahrnehmen, muss in seiner wahren Natur durchschaut werden, nur dann kann so viel auftauchen und sich auch von selbst befreien. Das heißt, das Greifen muss weniger werden und die Einsicht muss mehr werden. Die gehen ja auch zusammen, je mehr Einsicht, desto weniger Greifen.

Das heißt, je feinfühlicher wir werden, desto heißer muss unser Stein sein, damit sich die Schneeflocken nicht darauf ansammeln, sodass die immer gleich wegschmelzen. Wir müssen das Weisheitsfeuer richtig aktiv halten, weil wir so viel spüren. *In meiner Arbeit kann ich das.* Weil du nicht identifiziert bist. In deiner Arbeit als Therapeutin bist du superfein raus, weil es vorwiegend um die Geschichten der anderen geht, es sei denn, sie sind gerade mal massiv am Projizieren auf dich, aber das machen sie meistens mit anderen. Deswegen klappt das so gut in der Arbeit, du begleitest ja, es sind nicht deine Geschichten.

Aber das Feinfühlige in deinen Beziehungen und mit deinem Körper und Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft und so, das betrifft dich viel direkter als deine Klienten.

Hast du ein konkretes Beispiel, wie ich die Weisheit ein bisschen befeuern kann?

Auch das geht vorbei. Immer den Blick drauf halten, was das für vergängliche Phänomene ohne Substanz sind. Das Schlimmste, was uns passieren kann, ist, dass wir sterben. Das ist nicht so

schlimm, auch das geht vorbei, der Körper geht vorbei, dieses Leben geht vorbei. Wirklich bei allem gibt es nichts Stabiles, wir sind ja in einem dynamischen Geschehen unterwegs. Immer wenn sich ein Problem verdichten möchte, eine Wahrnehmung sich so verdichtet, immer mehr sich in die wahre, sich selbst befreiende Natur hinein entlasten.

Teilnehmer: *Wie kann man das Geschehen des fünften Schrittes geschickt vorbereiten?*

Das Geschehen vom fünften Schritt bereitest du geschickt vor, indem du den vierten übst. Der vierte muss sitzen. Du musst in der Lage sein, in das sich dicht anfühlende Zentrum des Erlebens hineinzuspüren, dieses Platzen der Seifenblase muss stattfinden. Was ich euch gestern zu den sechs Yogas von Naropa erzählt habe, sollte eigentlich erst unterrichtet werden, wenn man erste klare Erkenntnisse der Natur des Geistes hat. Das gehört nicht einfach so unterrichtet.

Ich meinte natürlich den vierten Schritt. Oh, du meinstest den vierten Schritt, Schreibfehler. Jetzt kriegen wir auch noch die Erklärung, wie man sich dafür vorbereitet. Für den vierten Schritt bereitet man sich durch die ganzen Methoden vor, die uns zum Schmelzen bringen. Also Guru Yoga, Verschmelzen der Zuflucht in uns, Liebe und Mitgefühl üben, Verschmelzen der Projektion in uns. Etwas erleben und dabei bleiben und schon mal das Decrescendo merken, also dass emotionales Erleben von selbst abnimmt, wenn wir uns nicht mehr mit der Story befassen.

Dann bereitest du das vor, indem du immer wieder schaust: Wer erlebt das? Oder: Wo ist die Emotion? Das sind die beiden wichtigsten direkten Vorbereitungen. Und alles andere, was dir hilft, in so eine Gelöstheit zu finden, in etwas, was sich wie mittelpunktlos anfühlt, das bereitet die Erkenntnis des vierten Schrittes vor.

Teilnehmerin: *Wenn ich das Weltgeschehen beobachte, habe ich den Eindruck, dass es einen Verlust an Transzendenz gibt in den Gesellschaften, dass es nicht mehr etwas Übergeordnetes gibt, das anerkannt wird, dass sozusagen keine Grenzen mehr anerkannt werden. Wie können wir als Einzelne, ohne zu missionieren, vermitteln, wie wichtig eine Transzendenz ist?*

Ich glaube schon, dass ich dich nicht nur verstehe, sondern ganz mit dir mitschwinge. Das ist ein großes Anliegen auch von mir. Wir müssen es verkörpern, dann werden wir eine Wirkung haben. Das, was du Transzendenz nennst, was ich damit verbinde, ist, dass wir über die Grenzen des normalen kleinen Ichs heraus in unserer Grundnatur und der universellen Grundnatur verbunden sind. Dieses Verbundensein mit dem Eigentlichen. Wenn du von einzelnen Personen schreibst, die eine Wirkung haben wollen, dann geht es nur, wenn sie damit auch verbunden sind und das nicht nur auf den Lippen tragen, sondern man merkt es ihnen an: Wow, da ist ein tiefes Verbundensein. Solche Menschen haben eine gewisse Standkraft. Sie haben eine Möglichkeit, relativ furchtlos das Anderssein zu leben. So würde ich das mal sagen.

Und dann sind wir ja nicht nur alleine. Für mich ist auch hier so ein Feld, was wir jetzt hier gerade erleben und eine Woche miteinander teilen, ein solcher Beitrag. Wir leben das auch als Gemeinschaft. Wir unterstützen uns darin, dass jeder dann auch in seinem Feld weitergeht.

Ein wichtiger Gedanke ist noch, dass das, was du Transzendenz nennst, genau das ist, was uns von Robotern und KI unterscheidet. All unsere dualistischen Geistesprozesse werden irgendwann mal Algorithmen nachstellen können, und sie werden einiges besser können als wir. Die Transzendenz, also diese Grundnatur, dieses Nonduale lässt sich nicht mit den dualen Prinzipien der Computer abbilden. Deswegen wird es umso wichtiger, das wirklich Menschliche, das wirklich andere als dualistische Prozesse hervorzuheben, zu betonen, zugänglich zu halten.

Ich weiß zum Beispiel, dass es höchstens noch ein halbes Jahr oder Jahr braucht, bis ein Computer, der zum Beispiel meine Videos hier abscannt, einarbeitet und so weiter, einen besseren Vortrag halten kann als ich. Auf der intellektuellen Ebene, auf der Ebene der dualistischen Repräsentationen, wunderbar, das kriegen die hin. Es gibt heutzutage schon sagenhafte Ergebnisse dafür, wenn KI intelligent eingesetzt wird, was für Zusammenfassungen zum Beispiel von meinen eigenen Teachings da rauskommen. Stunden würde ich mich damit beschäftigen, und mit geschickten Fragen hast du das Ergebnis in fünf bis zehn Minuten. Das weiß ich.

Aber diese Art, dieses verkörperte Sein, miteinander in Räume zu gehen, in Schwingungsräume, die von diesem Nondualen genährt werden, die von der Quelle genährt werden, das denke ich, dürfte noch eine Weile Aufgabe von Dharma-Lehrerinnen sein.

KI ist doch ein Teil des allumfassenden Geistes. Unsere Wahrnehmung kann ja nur das wahrnehmen, was innerhalb unserer Wahrnehmungsmöglichkeit ist.

Ja, unsere Wahrnehmung von den Ergebnissen der KI ist wieder geistig, ist klar. Das sieht man ja auch, was Menschen so mit den Antworten machen. Das ist alles wieder geistiges Erleben.

Teilnehmerin: *Wir sollen ja möglichst den Kontrolletti loslassen. Gleichzeitig steht in den Texten, die Kontrolle über Körper, Rede und Geist zu erlangen. Das mit der Kontrolle ohne Ichbezogenheit kann ich mir noch nicht richtig vorstellen.*

Das hängt mit einem alten Wort zusammen, Kontrolle erlangen. Die Kontrolle, von der der Buddha sprach, wenn er zum Beispiel vom Bezähmen des Geistes sprach oder wenn wir von der Kontrolle über Träume oder über Prana, über subtile Energien sprechen, damit ist immer Entspannung gemeint. Meisterschaft durch Nichtstun, Bezähmen durch Auflösen aller einengenden Vorstellungen. Alles was mit Kontrolle, Zähmen und Meisterschaft übersetzt wird, sind Begriffe, die uns dazu verleiten, das Gegenteil zu spüren in unserem Assoziationsfeld, als was wirklich gemeint ist. Das hat also nichts mit Ich zu tun, Ich-Kontrolle und so weiter, genau das Gegenteil, Meisterschaft durch Nicht-Selbst. Das ist wirklich wichtig, das immer wieder klarzustellen.

Teilnehmer: *Du hast uns die fünf oder sieben Qualitäten zeitlosen Gewährseins vorgestellt als Ausblick auf das, was uns erwartet, wenn wir Befreiung erlangen. Wir haben doch alle eine Ahnung von diesen Qualitäten. Ich frage aus Betroffenheit: Sind diese belastenden Emotionen schmerzhafter Ausdruck der Verzweiflung, dass wir diese Qualitäten vermissen?*

Ja, auch. Ganz genau. Aufgrund dieser Ahnung, die du ansprichst, sind wir ziemlich verzweifelt. Einige sind sogar bewusst verzweifelt, andere halb bewusst und andere sind unbewusst unglücklich, nicht das zu leben, was sie als ihr eigenes Potential schon spüren, was sie ahnen. Sie ahnen es, wie glücklich man sein könnte. Sie ahnen es, wie frei wir sein könnten. Sie ahnen es, wie sorglos der Geist sein könnte. Das ahnen sie und sind verzweifelt, traurig, enttäuscht darüber, dass es nicht so ist und verkrampfen sich dadurch noch mehr in dieser Verzweiflung, Enttäuschung und Gegenreaktionen, und dann erst recht, jetzt kümmere ich mich um mich - lauter aufbäumende Reaktionen eines Geistesstroms, der etwas ahnt und das Gefühl hat, ich komme da nicht hin. Der Dharma, die Dharma-Unterweisungen allerorten, sind Ermutigungen, diesen Ahnungen zu folgen und das freizulegen, nachdem wir uns sehnen.

Was ist der Sinn von Saṃsāra? Für mich ist es eine tröstliche Vorstellung, es ist unsere Sehnsucht, die sich nicht so gute Bahnen nimmt.

Ja, das ist tatsächlich so, dass man das ziemlich konkret sehen kann, eigentlich ist es die Sehnsucht nach Glück, was dieses verfluchte Saṃsāra anheizt, und dass dieses Glück unglücklicherweise außerhalb von uns und unserem unmittelbaren Erleben gesucht wird. Deswegen muss immer etwas anderes her, es mangelt an was oder es hat zu viel von etwas anderem. Diese unselige Suche nach dem Glück wird in vielen Beschreibungen verantwortlich gemacht für Saṃsāra.

Teilnehmerin: *Ich kaue auf dem Thema herum, mit mir zu arbeiten versus Selbstoptimierung, ein guter Buddhist zu sein. Wie komme ich raus aus Stress und überzogenen Erwartungen an mich?*

Das haben wir doch schon häufiger angesprochen. Diese Selbstoptimierung ist so verständlich, aber kontraproduktiv. Bis zu einem gewissen Grad hat das ja auch bei dir funktioniert, so wie bei mir, und dann laufen wir gegen die Wand. Das lassen wir sein. Ich glaube, aus Mitgefühl für uns selber lassen wir das mit dieser Selbstoptimierung mal sein. Das wäre ein guter Grund, weil es so weh tut, sich ständig verbessern zu wollen. Wir streben mal an, wenn wir überhaupt etwas anstreben, so normal und natürlich zu werden, wie es irgendwie geht. Das ist die Optimierung. Ganz einfach so.

Auch wenn die Tränen laufen, nichts optimieren, einfach okay, ich bin ein Tränenfluss, jetzt gerade, dann bin ich wieder eine lachende Sonne, und alles okay. Man braucht nicht frei zu werden von

Eifersucht und Stolz und Begierde und Hass, das alles sind einfach durchrauschende Geisteszustände. Und da ich sie in ihrer durchrauschenden Natur erkenne, sind sie plötzlich machtlos. Das ist die Befreiung. Dann werden sie auch nicht weiter genährt und dann tauchen sie irgendwie immer weniger auf. Das ist also keine Selbstoptimierung, sondern eine tiefe Gelassenheit, die uns hilft, die Dinge dann tatsächlich auch klarer zu sehen. Also Schluss mit dem Gutmenschen, auf zum Normalmenschen.

Teilnehmerin: *Ich habe zum Thema, mit diesen fünf belasteten Emotionen zu arbeiten, ein Bild gemalt und habe mit deinen Informationen gearbeitet. Ich kam mit diesem vierten Schritt nicht klar, und da hast gesagt, das kommt von selbst, wenn man übt. Das war so erleichternd.*

Okay, danke fürs Teilen. Dass du die Übungen nicht gemacht hast, zeigt einfach, was für ein toller Lehrer du bist, Tilmann. Ach so, danke, danke, danke, danke.

Teilnehmerin: *Schritt vier und fünf empfinde ich so befreiend, ich habe den Wunsch, meinen Patienten zu sagen, da gibt es noch was, das weißt du gar nicht. Ich denke, sie sollten es wissen.*

Ja, mach das doch so, heb dir so eine Bemerkung für diejenigen auf, die ganz lange bei dir waren, wo ein tolles Vertrauensverhältnis gewachsen ist. Schummele ihnen das EPT-Buch rüber, dass sie mal nachgucken und auch was von diesem Schritt lesen können. Das darf man mal machen bei Klienten, die lange Zeit gekommen sind und dich tatsächlich danach fragen. Die sagen dann so: Sie strahlen so etwas aus, Sie sprechen nicht viel darüber, was ist das, was inspiriert Sie? Dann sagst du, wenn Sie es wirklich wissen wollen, da gibt es noch was... So passiert das doch normalerweise, oder? Aber nicht in den ersten Sitzungen, das wäre auch wieder übergriffig.

Ich kenne Therapeuten, die haben in ihrem Praxisraum, wo sie die Klienten empfangen, irgendwo auf dem Regal eine Buddha-Statue stehen oder ein spezielles Bild an der Wand, was nicht ganz gewöhnlich ist und vielleicht mal eine Frage einlädt, ohne darauf Bezug zu nehmen. Mein Freund Wolfgang hatte immer ein zu ihm gedrehtes Bild vom Medizin-Buddha auf seinem Schreibtisch stehen. Das kann man so machen, so kleine Einladungen, aber nicht missionieren.

Teilnehmerin: *Kann man auf den Punkt bringen, was die Triebflüsse schwächt? Wir hatten das schon, wenn man Mustern nicht folgt, also nicht Fernsehen, Süßigkeiten essen. Ich nehme an, in die Emotionen schauen, dann kann man es auf den Punkt bringen?*

Ja, man könnte das auf den Punkt bringen, wenn man sagt, alles, was uns mehr mit unserer Grundnatur, mit diesem einfachen Sein, verbindet, schwächt die Triebflüsse. Die gemeinsame Formel des geschickten Umgangs mit Emotionen ist, immer wieder in Richtung unseres grundlegenden, einfachen, offenen Seins zu gehen, egal wie.

Teilnehmer: *Kann man sagen, dass der Schritt vier dem Pfad des Sehens entspricht und der Schritt fünf dem Pfad der Meditation?*

Oh, das hast du auf den Punkt getroffen, genauso ist das. Der Pfad des Sehens ist der Eintritt in den befreienden Weg aufgrund direkter Erkenntnis. Es ist ein Ausdruck aus der Darstellung in fünf Pfaden, das benutzen wir nicht so häufig, das wäre der erste Bhūmi der Bodhisattva-Stufen. Das ist also eine durchgreifende, transformierende Einsicht, wo man sehend wird. Man sieht die Natur der Wirklichkeit. Was wir den Pfad der Meditation nennen, das ist das immer Vertrauter-Werden damit. Schritt fünf wäre, eine Provokation all der Hindernisse zu sehen, um immer sehender zu werden. Deswegen entspricht das dem. Nach dem Pfad der Meditation kommt der Pfad des Nicht-Mehr-Lernens oder der Nicht-Meditation. Das ist, wenn man ausgelernt hat, das sind die letzten Stufen des Erwachens, wenn sich bereits die subtilen Spuren von Stolz aufgelöst haben und nur noch ganz feine Gewahrseins Schleier übrig sind. Diese feinsten Spuren, die es dann noch aufzulösen gilt, das sind Schleier, die gelegentlich noch im Tiefschlaf aktiv sind oder in seltenen Momenten tagsüber.

In der Dzogchen-Sprache sagt man doch, wenn mehr Emotionen und Probleme da sind, ist das Feuer für das Gewahrsein größer.

Das ist ein Zitat von Gampopa. Aber es ist wunderbar, auch im Dzogchen.

Das würde auch dem Pfad der Meditation entsprechen.

Selbstverständlich. Je größer die Herausforderung, je stärker das Feuer lodert, desto leichter, den Dharmakāya zu erkennen.

Teilnehmerin: *Welche Meditation sollen wir für schwerkranke Menschen machen, wo eine Heilung medizinisch sehr unwahrscheinlich beziehungsweise nur noch palliative Behandlung möglich ist?*

Der gemeinsame Nenner der verschiedenen in Frage kommenden Meditationen ist, dass du deinen Geist öffnest dafür, zu verschmelzen mit dem Bewusstseinsstrom der komatösen, schwerkranken Person, und dass du im eigenen Erleben - ich zeige jetzt so aufs Herz, weil das meistens stark im Herzraum passiert - Platz schaffst dafür, so erleben zu können wie die Person, die dir gerade so ans Herz geht, die du begleitest. Wenn du das zulässt, ich nehme mal nur einen Aspekt, dann ist vielleicht manchmal ein starkes Gefühl von Ohnmacht, von eingesperrt Sein bei der schwerkranken Person, das kann sehr stark werden. Dann gehst du mit diesem Gefühl und beginnst darin zu erleben, wie trotz der effektiven, tatsächlich vorhandenen Ohnmacht innere Weite und Öffnung spürbar werden. Oder wenn die Person darunter leidet, so allein zu sein oder nicht mehr kommunizieren zu können, wie du in die Herzenskommunikation gehst.

Was du über diese Person spürst und von ihr weißt, dem allem erlaubst du, sich so richtig in deinem Bewusstsein auszubreiten, spürbar zu werden und gehst dann, als ob es deine eigene Emotion wäre, in die Lösung. Das hat eine ganz starke Resonanzwirkung auf die Person, für die du das tust. Wenn du das am Krankenbett tust, kannst du unter Umständen sogar ganz direkte Auswirkungen spüren. Und sonst machst du es zuhause, wenn du gar nicht in der Betreuung bist. Welche Methode dann, Metta-Meditation, Tonglen oder einfach nur Gebete, das ist egal. Es muss dieser Prozess stattfinden.

Teilnehmer: *Du hast gesagt, wenn eine erwachte Qualität vollständig ist, sind es die anderen automatisch auch. Ist das auch umgekehrt bei den Kleśas so, weil ja alle in Unwissenheit wurzeln?*

Ja, das wäre genauso richtig oder falsch wie das, was ich gesagt habe über die Qualitäten. Denn es kann schon sein, dass die anderen Qualitäten manchmal ein bisschen nachhinken, dass es ein bisschen braucht. Und bei den Kleśas ist es auch so, wenn ein Kleśas stark ist, ganz, ganz stark, heißt das nicht, dass alle anderen auch gleich so stark sind, aber die werden natürlich alle mitstimuliert. Es kann sein, dass sich ein Kleśa auflöst und die anderen brauchen noch was. Es gibt unter Umständen eine kleine, zusätzliche Verzögerung.

Je genauer mein Gefühl wird für die Emotionen in mir, desto ähnlicher fühlen sie sich an, also je sensibler ich werde, desto weniger Unterschied, außer dass sie beengend sind in irgendeiner Form.

Ich kann dir da sehr gut folgen, aber ich glaube, unsere anderen Zuhörer hier bräuchten jetzt ein Beispiel. Könntest du uns an einem Beispiel erläutern, wie sich auch unterschiedliche Emotionen immer ähnlicher werden?

Ja, ich kann es versuchen. Also ich erlebe eigentlich Stolz in allen Situationen. Wenn ich mich traue zu fragen, wenn ich irgendeine Erkenntnis habe, sofort bin ich irgendwie stolz drauf, mit einer leichten Bewegung von Enge innen drin. Dafür bin ich im Moment sehr sensibilisiert, und wenn ich mich zum Beispiel ärgere, ist es auch dieses Gefühl der Enge, es fühlt sich gleich an am Ende.

Okay, ich glaube, das können alle nachvollziehen, was du beschreibst. Danke für die zusätzliche Beschreibung, kann ich also nur bejahen. Emotionen kriegen einen immer ähnlicheren Geschmack. Erstmal klar, die auf derselben Achse, zwischen Begierde und Ärger, Stolz und Eifersucht, und dann merken wir, dass sie grundlegend so ähnlich sind, nur ihre Ausformungen werden anders. Je subtiler wir wahrnehmen, desto mehr kommen wir mit den grundlegenden Strömungen in Berührung, die aktiv sind, und sie beginnen sich alle zu ähneln.

Teilnehmerin: *Ich habe geübt, in das Gefühl reinzugehen, wo Anspannung war, aber bin immer mehr in Panik und Angstzustände reingekommen. Hat die Panik zugenommen? Ja, ich bin auch spazieren gegangen, aber es war den ganzen Tag da. Kann ich alleine weitermachen?*

Es ist gut, dass du das beschreibst und dich damit mitteilst. Du hast zu Anfang davon gesprochen,

dass du geübt hast, im Zentrum des Wirbelsturms zu sein, in dieser Offenheit, im ruhigen Zentrum. Dann scheint es allerdings so gewesen zu sein, dass du mindestens ab und zu nicht im Zentrum warst, sondern reingegriffen hast in den Strom, und der Wirbel hat dich mitgenommen. Du bist dann etwas ins Schleudern gekommen. Auch beim Hineinschauen, Hineinspüren in die Emotion hat es nicht ausgereicht, um das Greifen wirklich aufzulösen, dich hat es ein bisschen mitgenommen.

Das heißt, du müsstest mit deiner Praxis zurückgehen in etwas weniger anspruchsvolle Arten und Weisen, mit Emotionen zu üben. Das war eine leichte Überforderung für dein System. Da ist etwas angeklungen in dir, vielleicht auch unbewusst, dass du bewusst vielleicht wirklich frei warst, aber unbewusst ist etwas so aufgewühlt worden, dass du dann diese Panik erlebt hast, weil du an Inhalte halbbewusst, unbewusst rangekommen bist, die jetzt in dir brodeln. Deswegen würde ich zurückgehen zu den ersten beiden Schritten und auch der dritte Schritt von Änderung der Sicht und würde nicht versuchen, so direkt ins Zentrum zu gehen. Das war vielleicht doch ein bisschen zu viel, obwohl du sagst, du wärst es schon gewohnt. Aber offenbar bist du da in Bereiche gekommen, wo sich etwas nicht so ganz auflöst. Okay, ich sehe, dass du zustimmst und hoffe, dass es dir gut tut und dass du es schaffst, dir ein bisschen mehr Zeit zu lassen, dass die Dinge sich von selbst lockern.

***Teilnehmerin:** Ich komme mir gerade vor wie ein Erstklässler, der in der Abiturklasse sitzt und überhaupt nicht versteht, wovon man spricht. Ich komme mir auch so vor, als ob ich mich oute, ich bin ja noch keine Praktizierende, dass ich so eine lapidare Frage überhaupt nachfrage. Wo stehe ich jetzt, wie komme ich da raus? Also ich komme mir gerade ein bisschen hilflos vor.*

War das jetzt gerade eine Tatsache, die du angesprochen hast, dass du bis jetzt nur wenige Male bei den Unterweisungen dabei warst und dass das deswegen alles ein bisschen arg viel ist?

Es war die erste Veranstaltung, die ich in dieser Intensität mitmache, ich wollte es nur ausdrücken. Das ist toll, dass du das machst. Es kostet mich auch ungeheuer viel Mut, hier im Zoom sind hundertzwei Menschen, die mir zuhören, das hat mich schon ein bisschen Kraft gekostet.

Da tauchten gerade Herzchen auf für dich, weil du so mutig bist. Weißt du, was ich dir empfehle? Ein bisschen auf Durchzug zu stellen. Oder anders ausgedrückt, als würdest du dich zurücklehnen, alle viere von dir strecken und sagen, das lassen wir jetzt mal, ich brauche nicht gleich alles zu verstehen. Wenn ich einen Teil von dem, was gesagt wird, verstehe, wunderbar. Ich habe jetzt mal einer Abiturklasse zugehört, tatsächlich habe ich ein bisschen verstanden, warten wir mal ab.

Das ist schon etwas fortgeschritten, in dem Spektrum, was ich anspreche, gibt es Teile der Unterweisung, die jeder verstehen kann, und dann spreche ich für einige Leute hier im Raum und im Zoom, die seit fünfunddreißig, vierzig Jahren damit unterwegs sind, die kriegen auch Nahrung.

Du spürst, dass zum Teil Dinge angesprochen werden, die für dich im Moment noch gar nicht anstehen. Das kriegst du mit, und dann darfst du einfach sagen, lass die mal und kannst ganz entspannt sein. Du nimmst dir nur das raus, was für dich passt, was für dich stimmig ist. Oft ist es in einer einstündigen Unterweisung, kann auch länger sein, ein Satz, der mir hängenbleibt, mit dem gehe ich weiter. Dieser eine Satz hinterlässt einen Eindruck, der macht Sinn, den möchte ich erstmal nicht vergessen. *Das habe ich gefunden, diesen einen Satz.* Cool. Das ist toll, dass du diesen einen Satz gefunden hast, dann bin ich schon auch erleichtert. Das tut mir jetzt auch gut, dass du so einen Satz gefunden hast, denn natürlich möchte ich, dass eigentlich für jeden etwas dabei ist, so etwas wirklich Nahrhaftes, das ist mein Wunsch.

Also wenn ich dir damit schon eine Freude mache. Ja, vielen Dank, auch für die vorhergehenden Fragen. Du hast dich ja immer mal wieder zu Wort gemeldet. Das kann ich jetzt erst ermessen, wie mutig das eigentlich ist. Das ist wunderbar. Solche Leute brauchen wir. Das ist wunderbar.

Meditation

Wir machen das, um aus den Begriffen rauszufinden, alles, was wir gehört haben, jetzt wieder fallen zu lassen. Das einfache Sein ist ja schon wieder da.

Das einfache Sein wird auch nicht besser, wenn ich mich gerade hinsetze, aber mir geht es besser.

Lasst uns nochmal das einfache Sein im Hören üben, im Sehen. Unkompliziert einfach so hören, sehen, spüren.

Ich spreche ja Worte, bei euch kommen Klänge an, die dann wieder als Worte verstanden werden - es braucht eigentlich keine Anstrengung in dem Bereich, das zu verstehen. Das Verstehen geht auch ganz einfach.

XII. Chöd - der sechste Schritt

Tag 9, Sonntagvormittag, 26.4.2026

Ich bin ganz berührt davon, dass ihr noch da seid. Ich bin ganz berührt davon, dass ihr auf Zoom auch dabei seid, Sonntagmorgen, wunderbar, und dass die, die bei uns hier im Saal waren, zuhause wieder dabei sind. Das ist ganz, ganz wunderbar, ja, das ist großartig. Es ist eine lange, intensive Woche gewesen, und einige habe ich jedes Mal oder fast jedes Mal gesehen. Das ist unglaublich, denn es war eine herausfordernde Woche.

Obwohl ich euch nicht mit Übungen geplagt habe, aber man braucht nur über Emotionen zu sprechen, schon wird so viel angerührt in uns. Ihr habt euch vielleicht abends erschöpft gefühlt und wusstet gar nicht, wovon. Das sind die Muster, die im Vorbewussten, Halbbewussten angerührt werden. Es taucht nicht bewusst eine Emotion im Geist auf, es ist nur einfach erstaunlich, wie müde man abends ist. Deswegen alle Achtung, wie ausdauernd wir alle waren. Das ist ganz klar.

Um einen Überblick zu kriegen über das Arbeiten mit Emotionen, sind wir als Leitschiene den Unterweisungen von Karma Tschagme entlang gewandert, diese fünf Schritte: Innehalten, Heilmittel anwenden, Sicht ändern, in die Emotion schauen und Emotionen stimulieren, um immer wieder in die Emotion schauen zu können, also immer wieder in den nondualen Geisteszustand zu gehen, um so die Emotionen als direkten Weg des Erwachens nehmen zu können. Das geht dann für alle Geisteszustände, man braucht nicht mehr zu unterscheiden zwischen heilsam und nicht heilsam.

Wenn ich etwas weiter gedacht, kontempliert hätte, wäre mir klar gewesen, was heute die spontane Unterweisung ist: Es geht noch weiter, es gibt noch einen sechsten Schritt. Wie soll denn das gehen, jetzt noch ein sechster Schritt hintendran? Das ist, die Emotionen anderer als Weg zu nehmen.

Ich will euch vom Chöd erzählen. Ich habe mich jetzt gerade beim Guru Yoga mit Machikma verbunden, dieser wunderbaren Meisterin, die als große Mutter oder einzige Mutter verehrt wurde, die eine universelle Mutter in Tibet. Ma heißt Mutter, chig heißt eins. Machikma war der wichtigste ihrer Namen. Sie tauchte ja auch in dem Gebet von Lodrö Thaye auf, die Machig Labdrön.

Das ist eine späte Entwicklung in der buddhistischen Tradition - wir sind im zwölften Jahrhundert, zur selben Zeit, als Milarepa gelebt hat. Die beiden wussten voneinander, aber soweit wir wissen, sind sie sich nie begegnet. Aber Milarepa wusste so gut von Machikma Bescheid, dass er sagte: Wir brauchen uns gar nicht zu treffen, wir treffen uns im Geiste, sie ist genauso unterwegs wie ich. Also wirklich so voller Anerkennung.

Soweit ich weiß, waren sich Milarepa und Padampa Sangye begegnet, also einer der Lehrer von Machikma. Die haben ein Spielchen miteinander getrieben, mit ihren Wunderkräften: Padampa Sangye war, glaube ich, derjenige, der Milarepa getestet hat und sich an dem Weg, wo Milarepa herkommen musste, in einen Stein verwandelte. Milarepa kommt und tut so, als ob er es nicht merkt und gibt dem Stein einen kleinen Kick. Denkst du etwa, ich hätte dich nicht gesehen? Dann geht es schön weiter, die beiden haben sich wunderbar miteinander ausgetauscht. Darum wusste Milarepa auch von Machikma. Eine kleine, humorvolle Geschichte.

Machikma hat diesen Weg, wie er bis jetzt beschrieben wurde, also das Erkennen, Verwirklichen der wahren, nondualen Natur aller Geistesbewegungen, Natur aller Emotionen, vom Erleben der eigenen Emotionen ausgeweitet in eine Praxis mit den Emotionen von allen, auch der unsichtbaren Wesen, die zum Teil heftigere Emotionen haben als wir. Also all das, was in Tibet als Dämonen galt.

Das Wort Chöd bedeutet durchtrennen, schneiden, das Durchschneiden der Ichbezogenheit. Die berühmteste Praxis von ihr nennt man das Darbringen des eigenen Körpers, von Tsültrim Allione als "Dämonen füttern" übersetzt und in einer einfachen Form, wo es um die eigenen Emotionen und Muster geht, dann auch als Buch veröffentlicht. Tsültrim Allione kennt durchaus die komplette Chöd-Übertragung, aber das ist die Art der Praxis, die wir selber auch zuhause ausführen können.

Tatsächlich war das Anliegen von Machikma, wie sich das dann auch entwickelt hat, nicht nur im trockenen oder normalen Umfeld Emotionen zu stimulieren in sich, sondern an die Orte höchster Spannung zu gehen, dorthin, wo wir mit der eigenen Angst, krank zu werden, konfrontiert sind. Sie ist immer dorthin gegangen, wo in Tibet gerade Epidemien grassierten, sie hat sich ständig mit Leprakranken zusammengetan und bei denen gelebt, und ihre Schüler und Schülerinnen auch.

Sie hat zigtausende von Schülerinnen und Schülern gehabt, so wie Gampopa. Das ist dieselbe Generation. Gampopa hat zum Beispiel dreiundfünfzigtausend Mönche ordiniert. Machikma hatte auch um die fünfzigtausend Schüler und Schülerinnen. Das ist unglaublich in der Zeit, ohne Zoom, ohne Mikrofon, wo tiefste Schluchten die Menschen voneinander trennten und es schwierig war, zueinander zu finden. Also eine Frau mit einer unglaublichen Ausstrahlung.

Sie ist immer an die Orte gegangen, die alle anderen vermieden haben, auch an Orte, die von Geistern bewohnt wurden, wo ganz seltsame Sachen passierten. An die dunkelsten Orte, an die verrücktesten Orte, an Orte, wo sich laufend Leute umbringen oder tot aufgefunden werden. Immer wenn sie davon hörte, dass es irgendwo spukte oder dass Krankheiten ausbrachen oder auch wenn Tiere krank wurden, Tierseuchen oder wenn Orte von Unwettern heimgesucht wurden - darum hat sie sich gekümmert, das war ihre Mission.

Ich habe von dieser Praxis durch Gendün Rinpoche gehört. Gendün Rinpoche war so ein Chöd-Pa, ein Chöd-Praktizierender, und zwar ein sehr, sehr fortgeschrittener. So fortgeschritten, dass er vom sechzehnten Karmapa sogar eingesetzt wurde, um zum Beispiel in Bhutan ein ganz speziell mächtiges Geistwesen, was sehr viel Unheil stiftete, persönlich zu bändigen, also ins Erwachen zu bringen, ins Bodhicitta hinein. Er wurde vom sechzehnten Karmapa richtig gebeten, doch dorthin zu gehen und sich darum zu kümmern. Der Karmapa hatte keine Zeit, sich selber an den Ort zu begeben und hat dann seinen besten Meditationsmeister gebeten.

Es geht darum, auf dem Planeten Erde in die schwierigsten Gebiete zu gehen, die Krisengebiete, die Kriegsgebiete, die Epidemien. Ich bin deswegen auch ein Fan von Ärzte ohne Grenzen und verschiedenen Organisationen der Flüchtlingshilfe. Dahin zu gehen, wo es richtig schwierig ist, das ist eine, und dann sogar mit den für unsere Augen nicht sichtbaren Kräften zu arbeiten. Manchmal wissen wir nicht, was da für energetische, emotionale Tornados um uns herumtoben. Wir sind irgendwie baff, weil wir es mit den bloßen Augen nicht sehen können. Sich dem zu stellen.

Die Art, wie man damit praktiziert, ist nicht einfach mit gutem Willen. Wenn du da nur mit gutem Willen hingehst, wirst du aufgefressen. So geht das nicht. Die Praxis, die sich mit der Zeit entwickelt hat, die wir Chöd nennen, beruht darauf, dass wir den fünften Schritt des Arbeitens mit Emotionen schon praktizieren. Es braucht die Erkenntnis vom vierten Schritt, das Eintreten ins nonduale Gewahrsein und bereits die Bereitschaft und Fähigkeit, mit den eigenen, stimulierten Emotionen zu arbeiten.

Um damit zu arbeiten, gibt es zwei Grundprinzipien. Das eine ist das Öffnen des Himmelstores, das ist eine Form der Phowa-Praxis. Wir sind im normalen Selbst und machen eine Phowa-Praxis, die sich auch mit allen sechs Daseinsbereichen verbinden kann, und wir gehen ganz bewusst in die Öffnung, in den weiten Raum, wo jegliches Ichanhaften hinter uns gelassen wird. Das ist Phowa in den offenen Gewahrseinsraum, in den nondualen Gewahrseinsraum. Wir nennen das das Herz von Machikma. Das Herz von Machikma, Phowa zu machen, bedeutet, in diesen offenen Himmelsraum.

Um das zu stabilisieren, wenn das normale, aktive, dynamische Bewusstsein zurückkommt, visualisieren wir uns als Vajrayoginī, als die rote, tanzende Buddhi, die weibliche Buddha-Form. In dieser Form, die wir natürlich kennen müssen durch Yidam-Praxis, stabilisieren wir unser Gewahrsein in der Nicht-Identifikation mit diesem normalen Skandha-Prozess, den wir unseren

Körper nennen. Wir achten darauf, nicht zurückzufallen in eine normale Identifikation, bleiben im Gewahrsein der leeren Natur aller Dinge und laden aus diesem Gewahrsein heraus alle Herausforderungen ein.

Was immer auftaucht, alle Māras, alle Dämonen, alles wird als der eigene Geist praktiziert. Sämtliche Emotionen aller Lebewesen werden nicht mehr als außerhalb praktiziert, sondern als Erfahrungen des eigenen Geistesstroms, was sie ja auch sind. Alles, was wir erleben, ist ja sowieso im eigenen Geist. Aber das wird jetzt ganz bewusst ausgedehnt, sodass keine Trennung mehr aufrechterhalten wird zwischen einem Selbst, einem Ich hier und einem anderen dort.

Diese Praxis will ich euch jetzt nicht weiter erklären, aber die hat mich so inspiriert, die ist so wichtig in meinem Leben geworden, dass ich mit der Zeit kapiert habe, dass das ja eigentlich das ist, was wir im Alltag praktizieren könnten. Eigentlich ist alles das, wovon ich meine, dass es die Emotion des anderen ist, wenn ich es dann erlebe, in meinem eigenen Geist. Die Emotionen, die bei anderen auftauchen, bilden sich in mir durch die Resonanzphänomene ab. Ich brauche gar nicht zu unterscheiden, wie viel davon mein eigener Anteil ist, also meine eigenen Muster, die in Resonanz gehen, und was davon vom anderen kommt.

Mit dem ganzen Paket, mit allem, was ich jetzt gerade erlebe, gehe ich in die befreiende Praxis. Kein Unterschied mehr zwischen innen und außen. Kein Versuch mehr zu schauen, das kommt vom Klienten - das ist von mir, das ist von meiner Freundin - das ist von mir - brauchen wir nicht. Es wird zum eigenen Erleben, es ist das eigene Erleben.

Es geht darum, immer wieder diese Öffnung in die Grundnatur zu finden, also das Himmelstor zu öffnen, immer wieder in die völlige Weite des Herzens zu kommen und dann Freigiebigkeit zu üben. Ganz freigiebig mit unserer Zeit, mit unserer Energie, mit unserer Herzensenergie, mit dem, was wir Bodhicitta nennen, auch mit diesem Körper, mit dem umzugehen, um zu spüren, was die wahren Bedürfnisse in der Situation sind, also in unserem Gegenüber, in den verschiedenen Personen, die beteiligt sind, auch Tiere mit eingeschlossen - was brauchen sie wirklich, um in ihrer Buddhanatur berührt zu werden.

Es geht nicht darum, wie ich manchmal so sage, die Neurosen zu füttern, uns einwickeln zu lassen von den oberflächlichen Bedürfnissen derer, die um uns herum sind, aber wir dürfen schon so tun, als ob. Wir können schon auf die relativen Bedürfnisse eingehen und sagen, ja, du brauchst ein Steak, also kriegst du ein Steak. Das ist in Ordnung, aber das Steak ist geimpft mit Bodhicitta, es ist ein Bodhicitta-Steak. So ist das mit allen Dingen, die wir darbringen. Wir können auch ganz normale Sachen machen, wir können mit denen was trinken gehen, auch Alkohol, wir können Ausflüge machen, was auch immer gerade gefragt wird, aber es ist alles mit Bodhicitta geimpft.

Das bedeutet, wir können eigentlich alles darbringen, wir können in unserer Freigiebigkeit alles leben, aber unsere Praxis hört nie auf. Wir sind immer Buddha in Aktion. Das nennt man Yidam. Wir sind immer diese tanzende Vajrayoginī oder welchen Yidam wir auch praktizieren, das ist ganz egal. Wir sind immer das Spiel des Bodhicitta-Gewahrseins im Relativen und im Letztendlichen in Aktion, egal, was die äußere Form ist. Wir sind also immer verbunden mit der Grundnatur.

Damals in Le Bost hatte eine Gruppe von Praktizierenden das erste Mal dieses Sechs-Jahres-Retreat abgeschlossen, die hatten auch die Retreat-Zentren gebaut. Das war die Retreat-Gruppe von Lama Tsonyi. Sie fragten Gendün Rinpoche: Wie ist denn das jetzt, wenn wir rauskommen? Wir waren nicht gerade die bravsten Vögel, bevor wir ins Retreat kamen. Wenn wir unsere alten Freunde wiedersehen, die wollen mit uns in die Disco gehen, die wollen mit uns einen heben - was sollen wir machen? Sollen wir mitgehen in die Disco? Alle waren Mönche, die hatten alle Mönchsroben an. Gendün Rinpoche sagte, klar geht ihr mit in die Disco, der Rauch ist der Dharmakāya-Rauch, ihr schneidet da durch und geht da rein und erlebt Bodhicitta mitten in der Disco. -

Das bedeutete für ihn alles, das gesamte Paket. Das war die gelebte Haltung, Angst vor nichts. Wir müssen nur schauen, dass wir immer mit unserer Grundnatur eins sind. Nicht nur verbunden sind, sondern dass wir da drin unterwegs sind. Also immer wieder diesen Herzensraum öffnen, immer den Himmelsraum öffnen. Und zur Stabilisierung von dem, was wir als Möglichkeit des freien

Seins erleben, visualisieren wir uns als Yidam. Wir erinnern uns daran, dass wir Tārā sind, Tschenresig, Vajrayoginī oder wie sie alle heißen, Hauptsache, es dient als Brücke in unser grundlegend freies Sein. Und damit gehen wir in all die belastenden Situationen.

Natürlich brauchen wir immer wieder Auffrischung. Wenn man das stundenlang praktiziert, kann es sein, dass man sich wieder verliert, ist ja klar. Man muss sehr sattelfest sein in dieser Praxis, immer wieder den Zugang zur offenen, nondualen Geistesnatur erschließen und dann im Kontakt mit den Kräften um uns herum auch freibleiben. Die Kräfte um uns herum, die Situationen bieten ja jede Menge solcher Ösen an. Es geht darum, nie einzuhaken. Diese Freiheit braucht es, freizubleiben.

Wenn ich im Bild mit Vajrayoginī bleibe: Die hat ein kurviges Messer in der Hand, mit dem früher Leichen aufgeschlitzt wurden. Dieses Hakenmesser in der Hand ist Symbol dafür, alle dualistischen Erscheinungen zu durchtrennen, also ab und zu mal "tick" zu machen. Die braucht keine Bewegung mit der Hand zu machen, das ist nur ein Bewusstsein, tick, und schon sind die dualistischen Versuchungen, die uns begegnen, aufgelöst, in der Symbolsprache. Es geht nicht um einen Streich oder einen richtiger Knoten, den ich durchhauen muss - nein, das würde nicht passen. Es ist ein Moment, wo die Praktizierende fast der dualistischen Projektion auf den Leim geht, ein kleiner Moment des ah, wie dieses Prajñāpāramitā-Ah, ganz offen. Zu merken: Es hat keine Substanz. Das deutet dieses Messer sozusagen an, immer das Gewahrsein der großen Mutter, der Prajñāpāramitā, der leeren Natur aller Phänomene.

Wenn man darin stabil wird, können wir überall in der Welt hingehen, egal was kommt. Es kann uns nichts umbringen, weil wir mit der unsterblichen Natur des Geistes eins geworden sind. Da lösen sich die ganzen Ängste auf. Es ist eine Praxis, die ganz gezielt an den tiefsten Triebflüssen ansetzt: Diese Sorge ums eigene Überleben. Die Angst, nicht zu sein. Die Angst, krank zu werden.

Der Ort der Praxis heißt *Nyen sa* auf Tibetisch, das ist der Powerspot, der Kraftort, eigentlich der furchteinflößende Ort. Also der Ort, wo Chöd praktiziert wird, ist immer da, wo wir Angst kriegen. Ein alter Psychotherapiespruch ist: Da, wo die Angst ist, da geht es lang, da müssen wir hingucken. Das kennen die Therapeuten. Das ist im Dharma genauso. Da, wo die Angst sitzt, ist die höchste Identifikation. Da geht diese Praxis hinein, immer wieder in die Öffnung zu gehen.

Das ist Phowa. Eigentlich ist der vierte Schritt, das Hineinschauen in die Natur der Emotionen, man könnte sagen, fast identisch mit Phowa. Es ist eine etwas andere energetische Art des Umgehens damit, aber eigentlich geht es darum, in diesen nondualen Raum hineinzufinden. Es heißt, ins Herz von Machikma, weil unter Umständen gerade gar keine Emotion da ist, in deren Herzen man gehen könnte. Man kann sich genauso in das Herz der gerade vorhandenen Emotion hinein öffnen, so ein großer Unterschied ist das nicht. Energetisch macht es einen gewissen Unterschied, aber von der Auswirkung her macht es keinen Unterschied. So geht die Praxis dann weiter.

Die Praxis mit den Emotionen heißt Kleśa-Māra, Māra wird oft als Dämon übersetzt. Das, was man im Chöd das Füttern der Dämonen nennt, ist eigentlich die Arbeit mit den Kleśas, Kleśa-Māra aller Lebewesen, ohne in eine Trennung zu gehen. Es wird nicht mehr unterschieden. Wir nehmen alle Emotionen der Lebewesen, denen wir begegnen, die in unserem Bewusstsein auftreten, als Weg der Praxis. Das ist schon enorm.

Das hat mich zutiefst berührt und bewegt und ist der große Leitstern für meine eigene Praxis geworden. Es geht dabei nicht darum, diese wunderschönen Melodien des Chöd zu lernen. Es ist auch völlig egal, ob man den Damaru schwingen und die Glocke gleichzeitig in die andere Richtung bewegen kann. Das hat sich drumherum als Praxis gebildet, um den Geist in dieser Dimension zu stabilisieren. Mit dem Rhythmus und mit dem Mantra kann man sich helfen.

Es gibt eigentlich nur einen Laut, mit dem die ganze Praxis geübt wird, das ist der Laut P, Pat. Das ist die eine Silbe P T. P für Pāramitāyāna, die Praxis der Pāramitās, also Bodhicitta in Aktion, und T für Tantrayāna, für Tantra, für die Kontinuität des zeitlosen Gewahrseins. Mit diesen beiden Buchstaben zusammen, P T, ausgesprochen als Phe, kann man auf verschiedenste Weise alles kommunizieren. Die Kommunikation in der Chöd-Praxis findet nicht mehr über Worte statt, nur noch über innere Bilder und den Laut P, der einladend sein kann, der manchmal durchschneidend

sein kann, der wohlwollend darbringend sein kann. Man kann P auf alle Arten intonisieren und braucht sich nie Gedanken zu machen über irgendwelche Worte, die zu finden wären.

Es ist eine Sprache des Herzens. Da wird so klar, es geht nur darum, dem Herz Ausdruck zu verleihen, dem offenen, liebevollen, weisen Herzen irgendwie Ausdruck zu verleihen, sodass andere davon erreicht werden. Und alle verstehen diese Sprache des Herzens. Das ist schon irre. Es ist sehr, sehr berührend. Es wird nichts gesagt. Man kann eine Stunde, zwei Stunden Chöd-Praxis machen und hat nie was anderes als P gesagt.

Der Rest ist innerlich, das sind die inneren Szenarien, die sich auftun, die sich mit der Praxis entwickeln, wo neue Intuitionen auftauchen. Wir schwingen mit und gehen in diese Resonanz. Das entwickelt sich, bis das Gefühl von tiefem Frieden entsteht. Wenn alle zufrieden sind, wenn alle unsere Anteile, alles was in uns mitschwingt, in Frieden gekommen ist, ist das das einzige Zeichen, was wir dafür haben, dass vielleicht um uns herum auch alles in Frieden gekommen ist. Solange wir offenbleiben, bereit mitzuschwingen, kriegen wir mit, wenn etwas noch nicht harmonisch ist, vielleicht kriegen wir es mit, hoffentlich kriegen wir es mit. Wir praktizieren solange weiter, bis sich alles aufgelöst hat.

Das ist das Spezielle an der Chöd-Praxis. Die Chöd-Praxis hat zwar einen Anfang, aber man weiß nicht, wann das Ende ist, die geht im Prinzip ohne Ende weiter. Sie geht immer so weit, bis sich dieser Frieden einstellt, bis sich diese Öffnung einstellt und alles aufgelöst zu sein scheint. Dann hört die formelle Praxis, also die bewusste Praxis auf. Sie hört immer mit der Widmung auf, dass was auch immer jetzt als Fest stattgefunden hat, als Bodhicitta-Gabe, dass es unendlich weitergehen möge. Auch wenn wir uns jetzt gerade aus der eigentlichen Praxis verabschieden, möge das, was sich da vollzogen hat, unendlich weitergehen.

Das war ein kleiner Hinweis auf etwas, was für diejenigen zur Verfügung steht, die intensiv über Jahre hinweg erstmal mit ihren eigenen Emotionen arbeiten, an diesen Mustern und viel Zeit haben in ihrem Leben, um sich so hineinzufinden in diese Praxis.

Für die Psychotherapeuten unter euch ist das vielleicht auch ein Hinweis darauf, dass es Wege gibt, miteinander zu sein, wo wir uns aufgrund der wachen Weisheit nicht mehr zu schützen brauchen vor den Emotionen unserer Patienten, Klienten. Das ist gar nicht nötig. Aber es braucht natürlich innerlich das Eröffnen dieses Weisheitsraumes. Wir brauchen diese völlige Durchlässigkeit, dieses völlige Nicht-Greifen, Nicht-Einhaken. Emotionale Schwingungen können uns nichts anhaben, wenn unsere eigenen emotionalen Muster wirklich aufgeräumt sind und alles durchlässig geworden ist. Auch der Körper muss dafür durchlässig sein.

Mich inspiriert das weiterhin als wichtigste Orientierung im Arbeiten mit Emotionen. Die Praxis heißt das Mahāmudrā-Chöd, das ist der Name, den Machikma dafür geprägt hat. Das ist eine tantrische Form des Mahāmudrā, wo die Prinzipien, die ich euch gerade dargestellt habe, umgesetzt werden.

Das war die spontane Unterweisung für heute. Die Vorbereitung dafür ist die Tonglen-Praxis des Annehmens und Unterstützung Fließen-Lassens, wo wir auch schon beginnen, nicht mehr so zu unterscheiden zwischen dem, was von woanders herzukommen scheint und bei uns dann erlebbar wird. Es löst sich in dieser Weisheitsdimension und es kommt eine spontane Resonanz. Diese Praxis des Herzatems ist die Vorbereitung dafür.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Darf ich mich als Vajrayoginī visualisieren, wenn ich keine Einweihung dafür habe?*

Die Einweihung brauchst du schon.

Also nehme ich am besten einen Yidam wie Guru Rinpoche, wo ich Einweihung habe.

Ja, aber für Chöd braucht man sowieso eine Ermächtigung, da ist die Vajrayoginī-Praxis mit dabei. Das ist eine tantrische Praxis, das fängt man nicht einfach so an. In deiner Praxis nimmst du einfach

deinen Yidam, dann bist du zum Beispiel Guru Rinpoche oder Medizin Buddha. Das hilft dir, dich darin zu stabilisieren. Du brauchst nicht nach Vajrayoginī zu suchen.

Teilnehmer: *Kannst du ein paar Worte zu der Variante von Tsültrim Allione sagen, dieses Feeding your Demons?*

Das, was Tsültrim Allione da anbietet, ist eine sehr schöne, praktikable Möglichkeit für die Praxis mit sich selbst und den eigenen Mustern. Diese Cluster von karmischen Mustern nehmen die Form des Dämonen an, der irgendeine Farbe hat und mit dem man in Dialog tritt und wo man dann diese Schritte macht, die sie in der Mitte des Buches so schön auf einer Seite dargestellt hat. Das hat schon vielen Menschen geholfen. Es ist nicht das eigentliche Chöd, muss man dazu sagen. Es ist aber eine wunderbare, praktische Anwendung für Praktizierende im Alltag, die mit ihren Mustern auf diese intuitive Art und Weise umgehen möchten. Das kann ich also schon unterstützen.

Teilnehmerin: *Ich habe eine drastische Schilderung gelesen von jemand, wo auf einem Berggipfel sozusagen unser Körper Stück für Stück zerstückelt wird. Das hat mich erschreckt.*

Das ist jetzt nur ein klein bisschen drastisch. Ich habe diese Details weggelassen, aber es geht noch viel drastischer, viel schlimmer. Das ist nichts für Menschen, die dadurch Angst bekommen, den Körper in der Auflösung zu visualisieren, das ist wirklich eine fortgeschrittene Praxis. Ich habe deswegen jeden Hinweis darauf gerade vermieden, denn es geht ums Prinzip. Aber die Visualisationen, die uns helfen, das Haften an diesem Körper und unserer Existenz aufzuräumen, sind sowas von heftig. Da muss man schon echt Lust haben, loszulassen.

Wann weiß man, dass man das aushält?

Ich wollte euch nur den Stern zeigen, dass es auch mal in irgendeinem der Leben in die Richtung gehen könnte, es muss nicht jetzt sein. Man weiß das, wenn alles in einem überschwappt und man sich gar nicht mehr bremsen kann, in diese Richtung zu gehen, ich glaube, dann ist es so weit. Das ist keine Frage von entweder oder, sondern weil es gar nicht mehr anders geht. Das ist eine wunderbare Art, das Vermodern des eigenen Körpers zu visualisieren. Das ist natürlich ganz sanft.

Warum bekommt man Ermächtigungen?

Du bist da so reingesprungen in dieses Vajrayāna-Bad. Das war oft gar nicht von genug Erklärung begleitet, die haben auch gar nicht geguckt, ob die Teilnehmenden bereit sind dafür. Deswegen hast du so viele Ermächtigungen erhalten mit viel zu wenig Erklärungen und zu wenig Praxis und auch Praxismöglichkeiten. Das dürfte jetzt auch mal anders werden. Jetzt gibt es auch Meister, die sich die Mühe geben, sich auch für die Erklärung zur Verfügung zu stellen. Die Ermächtigungen bekommt man eigentlich, damit man in einer angstfreien und vertrauensvollen Atmosphäre eingeführt wird in den Herzensgeist der Praxis, sodass man schon mal eine erste klare Erfahrung davon hat, worum es eigentlich geht.

Im besten Fall ist die Erfahrung so stark, dass man sich dann in der persönlichen Praxis zuhause darauf besinnen kann und die einem als Orientierung gilt: Ah, es geht darum. Es ist ja viel schwieriger zuhause. Dann arbeiten wir zuhause daran, immer wieder in diese Starterfahrung oder etwas Ähnliches zurückzufinden. Da ist so ein Tor für uns aufgegangen. Wenn bei einer Ermächtigung kein Tor aufgeht, funktioniert das natürlich nicht.

Ich könnte mein Leben damit verbringen, Erklärungen zu all den Ermächtigungen zu geben, die ihr alle überall bekommt. Das reicht schon aus. An den Erklärungen mangelt es meistens, gar nicht so sehr an den Ermächtigungen.

Teilnehmer: *Im Dezember bietest du einen Chöd-Kurs an. Richtig, für diejenigen, die eine Ermächtigung haben. Ist es genau dieses Mahāmudrā-Chöd, von dem du heute gesprochen hast?*

Genau das Mahāmudrā-Chöd ist es, meine alte Lieblingspraxis. Wir hatten damit vor vier Jahren etwa aufgehört. Es war Teil des jährlichen Programms im Grünen Baum, und jetzt möchte ich das langsam wieder aufnehmen. Das wird wohl alljährlich stattfinden, es dürfte mir schwerfallen, darauf zu verzichten.

Teilnehmer: *Das ist mit Abstand der beste Kurs übrigens.*

Meditation

Es gibt ja nichts zu meditieren. Meditation findet immer dann statt, wenn der Lama endlich mal schweigt.

Danksagungen

Es gibt noch einen Moment für Danksagungen. Heiko möchte ich danken, für deine Präsenz hier inklusive der Meditationen, inklusive alles andere, was du für uns tust, und ich hoffe, dass du uns auch zwischen den Kursen mal besuchen kommst.

Heiko: *Tilman und ich haben uns ausgetauscht, es geht ja sicherlich bald los im Grünen Baum mit Retreats. Ich habe den Wunsch, auch mal mit Ellen zusammen zu kommen, aber für sie ist es immer schwierig, weil das in die Zeit fällt, wo bei uns ziemlich viel Arbeit ist, wir haben einen Betrieb für Pflanzen- und Heilkräuter. Also eher im Herbst, im Winter. Das ist meine Absicht. Ich fühle mich verbunden mit dem, wie das hier läuft. Von daher habe ich den Wunsch, öfter zu kommen.*

Obwohl es niemanden gibt, der hinter den Computern sitzt, möchte ich Tobias, Frank und Rieke danken für die fantastische Leistung. Was die sich ja immer wünschen, ist, dass man sie nicht bemerkt. Guckt mal, wie viele Herzchen da für euch kommen. Das ist so großartig, es läuft alles so gut, man merkt es nicht, das ist Perfektion in Aktion, das ist schon fantastisch. Vielen, vielen Dank, das ist einfach großartig.

Und wir danken uns allen, dass wir gemeinsam so schön unterwegs sind. Das ist wunderbar. Jetzt wünschen wir denen, die jetzt aufbrechen, eine ganz, ganz gute und sichere Fahrt, kommt heil nach Hause. Wir verabschieden uns von euch, den Zoom-Teilnehmenden. Bis bald wieder, bis bald.

Abschrift und Gestaltung, Ulrike Solzbacher