

Meditationen, Kontemplationen
und Unterweisungen
basierend auf

„Mondstrahlen des Mahāmudrā“

von
Dakpo Tashi Namgyal

Retreat 2

Abschrift des Mahāmudrā-Retreats
mit Lama Tilmann Lhündrup

1. - 8. März 2025

Online-Retreat

Hinweise zur vorliegenden Abschrift

Die vorliegende Abschrift ist Teil eines Praxiszyklus über zehn Jahre von 2024-2033. Der Hauptfokus liegt auf der stillen Meditation im Stil von Mahāmudrā, wo es darum geht, in eine kontinuierliche, fließende Präsenz zu finden, in ein waches Gewahrsein der dynamischen Natur des Seins mit dem Herzen des Mitgefühls.

Im *Retreat* wird auf den Text „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ von Dakpo Tashi Namgyal zurückgegriffen. Dabei werden die zentralen Punkte der Kapitel zusammengefasst und in praktischen Meditationsanleitungen umgesetzt.

Diesen umfangreichen Text, die „Mondstrahlen“, hat Lama Tilmann Lhündrup in den Jahren 2017-2023 Satz für Satz in 12 Acht-Tages-Kursen erklärt. Tilmann stützte sich dabei auf die englische Übersetzung "Moonbeams of Mahāmudrā"(2019) von Elizabeth Callaghan.

Im vorliegenden „Mondstrahlen-Retreat 2“ (2025) wird auf das Kapitel ŚAMATHA auf den Seiten 47 bis 62 aus dem Buch von E. Callaghan Bezug genommen. Für das Retreat hat Lama Tilmann diese Seiten in einer vorläufigen deutschen Übersetzung zur Verfügung gestellt.

In der Abschrift zum „Mondstrahlen-Kurs 1“ (15. – 23. April 2017) aus dem Zyklus 2017-2023 entspricht dies den Seiten 135 bis 182.

Das vorliegende zweite Retreat steht auf der Ekayana-Webseite auch als Videoaufzeichnung und im Audioformat zur Verfügung.

Zur besseren Orientierung werden im Anhang die vorliegende Abschrift, die Abschrift zum Mondstrahlen-Kurs, die Audios und die Übersetzung gemäß Buch von E. Callaghan gegenseitig referenziert.

Wir wünschen allen Praktizierenden eine fruchtbare Praxis.

Inhaltsverzeichnis

1. Erster Tag (1.3.2025).....	6
1.1. Einführung ins Retreat	6
1.2. Unterweisung zu den Voraussetzungen für Geistesruhe_L20	7
1.3. Voraussetzung für die Śamatha-Praxis – Zusammenfassung	8
1.4. Meditation: Das augenblickliche Sein erspüren_L21	10
1.5. Unterweisung zum Auflösen von Hindernissen_L22	10
1.6. Meditation des Hineinfindens in Geistesruhe_L23.....	14
1.7. Unterweisung zu allumfassenden Meditationsobjekten __L24.....	15
1.8. Meditation mit einer geistigen Vorstellung - Beispiel Vergänglichkeit_L25	16
1.9. Unterweisung zu Meditation auf ein Abbild_L26	18
1.10. Meditation auf ein Abbild - Beispiel visuelle Vorstellung_L27	20
2. Zweiter Tag (2.3.2025).....	23
2.1. Rückblick auf Tag 1.....	23
2.2. Unterweisung - Der Blick auf „Wie Dinge sind“ und „Was es alles gibt“_L28	24
2.3. Meditation auf „Was es alles gibt“_L29	26
2.4. Meditation auf „Wie Dinge sind“_L30	27
2.5. Fragen und Antworten.....	30
2.6. Allumfassende Meditationsobjekte -Ergänzung zur 3. Kategorie_L31	34
2.7. Unterweisung - Allumfassende Meditationsobjekte - 4. Erfüllung des Zwecks_L32	34
2.8. Atemmeditation als Beispiel für allumfassendes Üben_L33	35
2.9. Meditationsobjekte zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens_L34.....	39
2.10. Meditation auf wenig Anziehendes, innen und außen_L35.....	41
2.11. Unterweisung zu liebevoller Güte_L36	43
2.12. Meditation auf liebevolle Güte_L37	45
2.13. Erklärung zur Meditation auf liebevolle Güte_L38.....	46
2.14. Kurzer Rück- und Ausblick und Meditation.....	48
2.15. Kontemplation des abhängigen Entstehens von Saṃsāra und Nirvāṇa_L39.....	48
2.16. Fragen und Antworten.....	52
2.17. Unterweisung zum Entstehen abhängig von Ursache und Bedingungen_L40	53
2.18. Tagesabschluss - Meditation und Widmung.....	54
3. Dritter Tag (3.3.2025).....	56
3.1. Tageseinstieg - Tara-Mantra, Mahāmudrā, Vajrayāna.....	56
3.2. Unterweisung zu den grundlegenden elementaren Qualitäten_L41	58
3.3. Meditation der grundlegenden elementaren Qualitäten_L42.....	59
3.4. Fragen und Antworten - Buddhafamilien, Elemente und Emotionen.....	61
3.5. Atemmeditation als Mittel, leiderzeugende Mustern zu stoppen_L43.....	63
3.6. Unterweisung zur Analyse der Skandhas_L44	64

3.7.	Analytische Meditation zu den Skandhas_L45a	65
3.8.	Analytische Meditation zu den Skandhas_L45b	67
3.9.	Unterweisung zur Intellektuellen Analyse der achtzehn Sinnesfelder_L46	73
3.10.	Analytische Meditation zum Entstehen von Sinneswahrnehmungen_L47	74
3.11.	Erklärungen im Nachgang zur Meditation zum Entstehen von Sinneswahrnehmungen_L48	76
3.12.	Fragen und Antworten - Verlässlichkeit der leeren Natur aller Prozesse.....	79
3.13.	Analytische Meditation der Einflüsse bei Sinneswahrnehmungen_L49.....	80
3.14.	Vorschau zu den Gliedern abhängigen Entstehens.....	83
3.15.	Fragen und Antworten - stille Meditation – Widmung	83
4.	Vierter Tag (4.3.2025)	90
4.1.	Tageseinstieg - Zuflucht	90
4.2.	Analytische Meditation zum Wesen der Glieder abhängigen Entstehens_L50	91
4.3.	Erklärungen zur Meditation zum Wesen der Glieder abhängigen Entstehens_L51	95
4.4.	Unterweisung zur Präsenz von „Greifen“ in jedem der 12 Glieder_L52	96
4.5.	Stille Meditation und Empfehlungen zum Umgang mit den Instruktionen_L53	98
4.6.	Unterweisung zum konventionell und letztlich Zutreffenden_L54	98
4.7.	Meditation über Aussagen zum Bedingten und Letztendlichen_L55	101
4.8.	Kontemplation von Rastlosigkeit und Ruhe in verschiedenen Daseinsformen_L56.....	101
4.9.	Meditation - Stetes Meditieren der vier edlen Wahrheiten_L57	103
4.10.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 1_L58a	105
4.11.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 2_L58b	107
4.12.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 3_L58c	109
4.13.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 4_L58d	111
4.14.	Meditation: Den Geist frei von Analyse auf etwas ruhen lassen.....	113
4.15.	Fragen und Antworten.....	115
5.	Fünfter Tag (5.3.2025).....	124
5.1.	Tageseinstieg - Zuflucht und Meditation.....	124
5.2.	Durch differenziertes Betrachten fasziniertes Begehren auflösen_L61	125
5.3.	Aus der umfassenden Schau eines Buddhas mit Ärger umgehen_L62.....	126
5.4.	Unwissenheit mildern - Alle Emotionen sind der eigene Geist_L63.....	129
5.5.	Stolz auflösen - Alle Qualitäten gehören der Buddhanatur_L64	130
5.6.	Geistige Aktivität beruhigen im Ein- und Ausatmen_L65	132
5.7.	Die Daseinsfaktoren als „Zeichnungen im Himmel“_L66	132
5.8.	Automatismen und Freiheit in den Reaktionen auf Sinneseindrücke_L67	134
5.9.	Wechselseitige Abhängigkeit in der Meditation_L68.....	136
5.10.	Vertiefende Kontemplation der Nachteile von Begehren_L69.....	139
5.11.	Die Nachteile des Formbereichs und von saṃsārischer Existenz_L70.....	141
5.12.	Fragen und Antworten.....	146
5.13.	Wie als Anfänger meditieren oder wenn keine Emotion dominiert_L71	149

5.14. Meditation - Selbstvisualisation als Zufluchtsbaum_L72	151
6. Sechster Tag (6.3.2025)	154
6.1. Tageseinstieg - Zuflucht und Visualisation des Zufluchtsbaums	154
6.2. Selbstvisualisation als Prajñāpāramitā - die Mutter aller Buddhas_L73	154
6.3. Ruhen der Aufmerksamkeit auf etwas körperlich Bezogenem - Atem (ohne Meditation)_L74	157
6.4. Meditieren mit feinem Erleben des Körperenergien_L75	157
6.5. Meditation auf subtile Freude und Glück_L76	159
6.6. Unterweisung - Besondere und gewöhnliche Objekte_L77	161
6.7. Meditation auf den Buddha vor uns_L78	162
6.8. Meditation mit dem GATE -Mantra_L79	163
6.9. Unterweisung - Achtsamkeit und Wachsamkeit_L80	167
6.10. Frage und Antwort - Angst beim Meditieren	168
6.11. Achtsamkeit und Wachsamkeit in der Barlung Atemmeditation_L81	168
6.12. Meditation - Die Praxis der ersten vier Anwendungen_L82	171
7. Siebter Tag (7.3.2025)	176
7.1. Meditation - Die Praxis der acht Anwendungen als Ganzes_L83	176
7.2. Erklärungen zur Praxis der acht Anwendungen_L84	178
7.3. Meditation der ersten fünf Stufen von Geistesruhe_L85	178
7.4. Meditation der neun Stufen mit dem Beispiel des Elefanten_L86	180
7.5. Meditation der neun Stufen und sechs Geisteskräfte_L87	182
7.6. Austausch - Konntet ihr eure Meditationsstütze mit diesen Anweisungen verbinden - Widmung	183
7.7. Geistesruhe und Einsicht mit den vier Arten Aufmerksamkeit_L88	185
7.8. Erklärungen zum Zweck von Geistesruhe_L89	187
7.9. Fragen und Antworten	189
7.10. Meditieren mit frischem Interesse und Vertrauen_L90	197
7.11. Sein ohne Anstrengung am Abend_L91	198
8. Achter Tag (8.3.2025)	200
8.1. Sein ohne Anstrengung am Morgen_L92	200
8.2. Unterweisungen zur Aktivität im Stil des Mahāmudrā_L93	201
8.3. Prajñāpāramitā Guru-Yoga - Geistesruhe und Einsicht durch Segen_L94	204
8.4. Unterweisungen zu Hingabe und Segen in der Mahāmudrā -Praxis_L95	207
8.5. Ununterbrochene Gewahrseinspraxis_L96	209
Anhang: Übersicht und Bezüge von Retreat 2	213

1. Erster Tag (1.3.2025)

1.1. Einführung ins Retreat

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Herzlich willkommen zu Kurs Nummer zwei dieser Ausgabe von Mondstrahlen des Mahāmudrā. Ihr wisst ja, ich werde nicht den Text als solches erklären, das haben wir schon gemacht in diesen zwölf Mondstrahlenkursen, die wir in Titisee und in Lenzkirch abgehalten haben. Diesmal geht es, wie schon das Mal zuvor, um das Meditieren, das heißt die praktische Umsetzung.

Wir haben in diesem unglaublich schönen Werk von Dakpo Tashi Namgyal über das Mahāmudrā die Grundlagen der gesamten Praxis erklärt bekommen. Und obwohl es so ein großes Werk ist, hat er darauf verzichten müssen, uns zu erklären, wie man das praktisch umsetzt. Und diese praktische Umsetzung, die versteckt sich hinter den Absätzen. Hinter den Zeilen geht Dakpo Tashi Namgyal davon aus, dass die tibetischen Lamas, die das lesen, schon wissen, wie man das macht.

Der 9. Karmapa hat sich darum gekümmert, die praktische Umsetzung etwas mehr zu erklären im «Ozean des wahren Sinnes». Aber es gibt so eine Fülle von Hinweisen, was man da tun könnte, dass es mir jetzt ein Anliegen ist, mit euch in den nächsten Jahren das alles mal durchzumeditieren.

Wir haben letztes Jahr mit der Einführung und mit Kapitel 1 begonnen. Und in Kapitel 1 ging es um eine umfassende Unterweisung zu Śamatha, Vipāśyanā und wie die beiden als Einheit praktiziert werden – und das alles so, wie es für den gesamten Mahayana stimmt. Wir sind auch jetzt noch in dem Teil des Buches, der für den gesamten Mahayana, also das ganze große Fahrzeug, den ganzen nördlichen Buddhismus, die Grundlagen der Meditation beschreibt. Wir werden uns jetzt mit Śamatha, also Geistesruhe, und mit Vipāśyanā, Einsichtsmeditation, beschäftigen aus dem Blickwinkel des allgemeinen Mahayana. Später im Buch, aufbauend auf diese Grundlage des Verständnisses des allgemeinen Mahayana, darauf aufbauend werden wir die Besonderheiten des Mahāmudrā entdecken, wiederentdecken.

Wenn wir das Fundament nicht ordentlich gelegt haben, dann wird es schwierig sein mit dem Verständnis der feinen Mahāmudrā-Nuancen, denn eigentlich ist Mahāmudrā nur eine weitere Form der Einheit von Śamatha und Vipāśyanā. Wie wir im Mahāmudrā im natürlichen Sein verweilen und den Weg der Bodhisattvas gehen, das bereitet die normale Śamatha- und Vipāśyanā-Praxis vor. Und dann kommt das zusätzliche Element der Mahāmudrā-Praxis hinzu, wo es vor allen Dingen um das Vertrauen geht, sich so ganz ins natürliche Sein hinein zu öffnen und eigentlich immer weniger Methode anzuwenden.

Wir werden jetzt also, gerade auch in diesem Kurs, wo es um Śamatha geht, relativ viele Ansätze und Methoden kennenlernen. Diese werden später mehr und mehr durch Einsichtsmeditation bereichert, bis sich schlussendlich sowohl die Śamatha-Methoden und die analytischen Formen des Hinschauens alle erübrigen und wir im natürlichen, einfachen Sein sein können, darin aufgehen können – und dann dieses Vertrauen haben, dass das eigentlich unsere einzige Praxis ist. Okay, das war so ein Überblick.

Wir beginnen jetzt in diesem Kurs 2 mit Kapitel 2 und da geht es um Śamatha. Wer sich das ausgedruckt hat oder in seinem Computer ein bisschen blättern möchte, das beginnt in dem deutschen Text, den ich euch geschickt habe, auf Seite 45. Und im englischen Buch beginnt es auf Seite 47. Und wie schon gesagt, habe ich das ja alles schon mal erklärt. Darum gehe ich jetzt mit euch bei den Erklärungen immer nur die wichtigsten Punkte durch.

Ich bin aber gar nicht so wichtig. Eigentlich gibt die Unterweisung die Prajñāpāramitā gibt die Unterweisung und hier seht ihr Gendün Rinpotsche. Und eigentlich bin ich nur so ein Kanal. Ich bin nur so eine Mittlerfigur.

1.2. Unterweisung zu den Voraussetzungen für Geistesruhe_L20¹

Wir sind also im zweiten Kapitel, wo es um Śamatha geht. Śamatha ist ja der Ausdruck für Geistesruhe oder ruhiges Verweilen. Und die Wichtigkeit von ruhigem Verweilen ist ja ziemlich offenkundig. Ein aufgewühlter Geist kann nicht ruhig verweilen. Er kann auch nicht klar sehen, weil er so aufgewühlt ist. Und um klarer zu sehen, um ein stärkeres Gewahrsein zu entwickeln, braucht es eine gewisse Beruhigung des Geistes. Das ermöglicht dann Einsicht. Da gibt es verschiedene Voraussetzungen.

Und wenn wir im Buch schauen, beginnt dieses Kapitel damit, wie wir die Śamatha-Praxis vorbereiten. Und da heißt es: Zuerst gib die bereits erklärten Störfaktoren wirklich auf. Und wisst ihr: Es gibt eigentlich nur einen Störfaktor. Ihr braucht da gar keine Liste auswendig zu lernen. Der Störfaktor ist immer die Ichbezogenheit, also die Ich-Wichtigkeit.

Und auf welche Art und Weise wir das aufgeben? Naja, wir tun ja sowieso schon unser Bestes, aber wir haben verschiedene Herangehensweisen. und dass das da der größte Störfaktor ist, ist übrigens auch der Grund, warum ich immer mit diesem Gebeten beginne. Es wäre zum Beispiel ein Störfaktor, auch für meine Geistesruhe, wenn ich das Gefühl haben müsste, aus dem Ich heraus diese Unterweisungen zu geben oder wenn ihr das Gefühl habt, ihr müsstet aus dem Ich heraus diese Unterweisungen verstehen. Das geht viel leichter, wenn wir uns an die erleuchtete Dimension wenden, Zuflucht nehmen, also uns auf Buddha, Dharma, Saṅgha ausrichten und darum bitten, dass uns die erwachte Dimension des Geistes ihren Segen schickt, um unser intuitives Verständnis zu öffnen, sodass wir möglichst mit dem Ich, das alles verstehen oder erklären will oder das vielleicht besonders gut rüberkommen möchte, dass diese Ichbezogenheit so ausgedünnt wird, durch den Segen weniger relevant wird und ihr euch, genauso wie ich mich auch, zurücklehnen könnt und auf die intuitiven Fähigkeiten vertraut. Intuitiv bedeutet hier nicht emotional intuitiv, sondern noch tiefer: das, was unsere grundlegenden Geistesfähigkeiten sind. Und dafür dient diese Ausrichtung auf Buddha, also aufs Erwachen, auf den Dharma, auf die Natur des Seins und auf Saṅgha, das sind die wunderbaren Unterstützer und Unterstützerinnen auf dem Weg.

Und wenn wir dann noch weitermachen und in unserer inneren Haltung – es geht also darum, die Störfaktoren für Śamatha auszuräumen – noch die vier Unermesslichen mit ins Boot nehmen, als Ausdruck vom Bodhicitta, also wenn ich meditiere oder jetzt zuhöre, weil ich von Liebe und Mitgefühl motiviert bin, etwas nicht nur für mich Gutes zu tun, sondern den Dharma, die Erkenntnis, die Geistesruhe zu vertiefen, damit es allen zugutekommt, dann ist die Motivation schon so weit weg von Ichbezogenheit. Wir sind im Wir angekommen. Wir machen das für alle. Und diese Wir-Motivation, das ist der Beginn von Bodhicitta. Wir wissen noch nicht, wie wir anderen ins Erwachen helfen können, aber wir bereiten uns darauf vor, alles, was wir lernen, tatsächlich für andere einzusetzen.

Und als drittes haben wir uns mit dem Segen der Übertragungslinie verbunden. Und das ist für mich bei diesem ganzen Abenteuer des Unterrichtens immer das größte Geschenk, dass wir uns einfach verbinden können. Da ist so etwas wie eine Übertragungslinie. Und Gendün Rinpotsche hatte nicht Unrecht, wenn er sagt, das ist ein bisschen so wie an Strom angeschlossen zu sein. Du kannst da andocken, und das machst du am besten durch Gebet und bittest diese unbekannten weiblichen und männlichen Gurus, die den Dharma verwirklicht haben, um den Segen des Verstehens. Tief zu verstehen. Und irgendwie, ich kann es nicht genau erklären, irgendwie passiert das. Und dann ist es möglich, sich mit solchen Themen zu befassen und die tatsächlich auch zu praktizieren.

Und es gehen immer wieder so kleine innere Lämpchen auf. Immer wieder kommt es dazu, dass du verstehst – ganz zu deinem eigenen Erstaunen. Und darum geht es mir auch jetzt. Es geht mir nicht darum, dass ihr super gebildete Mahāmudrā-Studierte werdet. Ach, vielleicht gibt es davon zu wenige auf der Welt, aber die machen auch nicht den großen Unterschied. Den großen Unterschied machen

¹ Die Bezeichnungen L_21 usw. referenzieren die Meditationen und Kontemplationen in der Übersetzung, welche im Retreat zur Verfügung gestellt wurde.

Menschen, die Mahāmudrā leben, also die mit diesem Geschmack des natürlichen Seins unterwegs sind und voller Vertrauen in die Natur des eigenen Geistes. Und die dieses Vertrauen ausstrahlen an alle, denen sie begegnen. Und das wünsche ich mir für uns, dass diese Übungen jetzt nicht für euch ein neues Pflichtprogramm sind und dass ihr die nicht abhakt als etwas, was ihr jetzt dann mal euch vornehmt und so. Und dann habt ihr es gemacht und dann fühlt ihr euch gut, weil ihr sie gemacht habt. Nein, diese Übungen, die wir machen, die dienen alle dazu, dass wir etwas verstehen, dass sich so Aha-Effekte vollziehen und wir schlussendlich Vertrauen in unseren eigenen Geist finden. Darum geht es. Darum geht es jetzt wieder die ganze Woche, die wir hier miteinander im Retreat sind.

1.3. Voraussetzung für die Śamatha-Praxis – Zusammenfassung

Ich gebe euch eine kleine Zusammenfassung der Voraussetzungen für die Śamatha-Praxis. Das habe ich ja alles letztes Mal schon erklärt und das steht euch ja zur Verfügung.

Wenn wir Śamatha praktizieren wollen, dann müssen wir verstehen, was wir da eigentlich tun. Wir müssen die Sicht klären. Das heißt, ich muss verstehen, in welchem Kontext ich eigentlich so übe, worum es eigentlich geht.

Vielleicht ist einer der wesentlichsten Punkte bei der Sicht, dass es in der Geistesruhe nichts zu erzeugen gibt. Geistesruhe ist eine natürliche Qualität unseres Geistes, die sich sofort zeigt, wenn das Greifen weniger wird. Das Greifen wohnt im Geist nicht inne, im Erwachen ist es ganz weg. Es ist ein Artefakt, es ist etwas Künstliches. Wenn unser zwanghaftes Greifen und Anhaften weniger wird, dann kommt der Geist zur Ruhe. Das hat mit Klärung der Sicht zu tun, zu wissen: Śamatha ist kein Konstrukt, ich muss Śamatha-Geistesruhe nicht erzeugen, sondern sie zeigt sich, wenn ich all das unterlasse, was Śamatha stört.

Geistesruhe zeigt sich durch Segen. Segen bedeutet: Wenn ich nicht mehr so mit dem „Ich will“ und „Ich will nicht“ unterwegs bin, sondern mich auf das Andere verlasse – der Segen kommt aus dieser deutlich erfahrbaren Dimension des So-Seins. Aller Segen kommt aus dem Dharmakāya, aller Segen kommt aus dem So-Sein. Und dieses So-Sein ist eigentlich die Natur unseres Geistes. Und Vermittler des Segens sind die Meisterinnen und Meister der Übertragungslinie. Ja, das ist schon so, aber auch Segen kommt einfach aus dem eigenen Geist.

Und dann gibt es etwas, was gar nicht zu unterschätzen ist als Grundlage für Śamatha. Die positive Kraft des Heilsamen – man nennt das auch die Ansammlung von Verdiensten. Ein aufgewühlter Geist ist Ausdruck davon, dass wir uns sehr stark um uns selbst drehen. Auch wenn wir denken, wir würden über die Krisen in der Welt nachdenken, eigentlich drehen wir uns um uns selbst. Und je stärker die Kraft des Heilsamen in uns wird, je stärker wir in diesem mitfühlenden Wir unterwegs sind, desto ruhiger wird unser Geist. Das überrascht euch vielleicht, weil ihr denkt, euch würde Mitgefühl aufwühlen, aber es ist die Ichbezogenheit im Mitgefühl, die aufwühlt. Tatsächlich ist es die Kraft des Heilsamen, also wie stark sich mein Geistesstrom schon daran gewöhnt hat, immer heilsam für die gesamte Welt unterwegs zu sein. Wenn das die Grundlage ist für Praxis, fällt Geistesruhe leicht. Der Geist hält von selbst Einkehr, wenn es nichts anderes zu tun gibt.

Dann gehört zu den Ursachen von Śamatha, einen günstigen Ort für Praxis zu haben, also einen Ort, wo nicht ständig die Ablenkung sozusagen von außen reinplatzt. Das ist wirklich hilfreich, denn wir sind noch nicht in einer Stufe der Praxis, wo wir sagen können, wir können mit allen Herausforderungen umgehen, wir brauchen eine geschützte Praxisatmosphäre.

Eine Riesenunterstützung für Śamatha ist es, wenige Wünsche zu haben und zufrieden zu sein. Wer zufrieden ist mit dem, was er oder sie hat, was gerade da ist, der kommt schnell zur Ruhe. Während Unzufriedenheit immer so eine Spur hinterlässt von: Eigentlich müsste ich das noch machen, eigentlich fehlt das noch, ach, jetzt muss ich ein bisschen was trinken, ich bin ein bisschen durstig und ach, der

Sitz passt noch nicht richtig und ach, und da ist noch Lärm, wie kriege ich denn jetzt das noch abgedichtet und, und, und. Es gibt immer noch irgendetwas zu tun.

Für die Zeit der Śamatha-Praxis ist es unglaublich wichtig, Zufriedenheit ganz nach oben zu stellen. Eigentlich eine Haltung: Genau das, was ich jetzt habe, reicht aus. Damit bin ich zufrieden. Und dann braucht es jetzt für unser Retreat – ihr merkt, ich bin eigentlich gerade dabei, Retreat-Bedingungen zu beschreiben –, dass wir die unnötigen Aktivitäten aufgeben. Nicht alle Aktivitäten. Es stört überhaupt nicht, sich Essen zu kochen oder das eine oder andere zu machen im Haushalt. Aber wir reduzieren unsere Aktivitäten, sodass wir mit möglichst wenig beschäftigt sind. Und falls ihr euch motiviert fühlt, jetzt mit mir hier, mit uns hier in ein Retreat einzusteigen, dann stellt eure Handys aus, schließt eure Ablenkungen weg, sodass während dieser Woche euer Blick möglichst auf gar nichts fällt, was euch aus der Praxis rausziehen könnte. Das wäre optimal.

Und es ist auch nicht der Zeitpunkt, jetzt den Rest eurer nie endenden To-Do-Liste abzuarbeiten, sondern im Nichtstun zu verweilen. Das ist mit Aufgeben vieler Aktivitäten gemeint. Wir erlauben es, dass Lücken entstehen, in denen endlich auch mal Tieferes von innen hervorkommen kann. Und obwohl ich ja, so denkt man, ein geübter Praktizierender bin und mit viel Herausforderung umgehen kann, ... aber ich war jetzt gerade drei Wochen im Retreat. In Indien, in einer Ayurveda-Kur, aber es war reines Retreat ohne eine einzige E-Mail, ohne irgendetwas. Ich habe nicht mal ein Buch gelesen. Und vielleicht wisst ihr, wie langweilig eine Ayurveda-Kur sein kann. Aber dieses ständige Nichtstun hat mir dann wieder gezeigt – derselbe Retreat-Effekt wie immer –, welch unglaubliche, schöpferische Kreativität im Geist ist, wenn man ihn einfach mal entspannt. Und welche Ruhe da möglich ist, ohne diese Kreativität auszubremsen. Und wie viel feinfühler ich dann auch werde, einfach weil es nichts zu tun gibt. Und das wünsche ich euch auch.

Also, es ist jetzt eine sehr kostbare Zeit. Ich weiß, dass einige von euch sich diese Woche freigenommen haben, um jetzt richtig im Retreat zu sein. Deswegen schaut drauf, dass ihr Unnötiges aufgibt und dass ihr den Rest der Zeit mit heilsamen Tun füllt, also heilsames Handeln. Alles, was gut tut, im Wir-Modus. Und wenn ihr so daran denkt, was sind denn die Ablenkungen, die ich aufgeben möchte, dann gibt es keine Antwort für jeden von uns. Was für den einen eine Ablenkung ist, ist für den anderen gar keine Ablenkung.

Also, es könnte zum Beispiel sein, dass jemand unglaublich gern zeichnet oder malt und denkt, wow, ich gehe jetzt ins Retreat, dann habe ich endlich auch Zeit, wieder mal was zu zeichnen und zu malen. Ich kann von außen nicht wissen, ob es eine Ablenkung ist oder ob es förderlich ist. Das merkt ihr an eurem Geisteszustand. Ob es den Geist weitet, ob ihr dabei seid, neue Identifikationen oder alte Identifikationen zu stärken oder ob ihr in einem fließenden Sein unterwegs seid, wo euch das einfach zutiefst gut tut.

Und da auch die berühmten Spaziergänge während des Retreats, die können mal Ablenkung sein und mal das absolut richtige und Teil der Praxis. Ihr müsst selber hinschauen, hinfühlen, was denn nun Ablenkungen sind. Und die größte Ablenkung, und da ist auch die größte Entsagung zu praktizieren, das ist unser überflüssiges Denken. Das ist die allergrößte Ablenkung. Also da sich zu entspannen und beim Denken mal hinzuspüren, hinzuschauen: Sind die eigentlich notwendig, diese Gedanken? Und dann alles, wo ihr merkt, dass ihr das eigentlich gar nicht braucht, das unterstützt ihr nicht weiter. Da entspannen wir uns. Diese Muster laufen dann so allmählich aus. Wir brauchen nichts zu tun, um sie zu beenden. Wir nähren sie einfach nicht. Und das war jetzt so eine Zusammenfassung der Ursachen für Geistesruhe.

1.4. Meditation: Das augenblickliche Sein erspüren_L21

Und bevor ich jetzt zu viel spreche, machen wir unsere erste Meditation. Das war jetzt eine Unterweisung und die Meditation, die ich jetzt einflechten werde, ist eine ganz einfache Meditation des Ankommens in dieser Situation, jetzt gerade.

Obwohl wir vielleicht die Augen offen haben, sind wir nicht dabei zu schauen, sondern der Blick ist eigentlich so ein bisschen nach innen gewendet. Mit Augen offen sind wir dabei zu spüren.

Ja, wir spüren unseren Körper, unsere Körperempfindungen. Wie wir gerade auf unserem Sitz sind, wie wir in diesem Raum sind.

Und das ist ein bisschen mehr als die Körperempfindungen, die so klassischerweise erwähnt werden. Ein bisschen klassischerweise sprechen wir so von dem Kontakt mit dem Sitzkissen, mit dem Boden, in meinem Fall auch mit dem Rücken angelehnt. Aber da ist ein Gefühl für Präsenz, was über die Wangen geht, übers Gesicht, mit der Temperatur im Raum sich verbindet. Da ist ein Spüren, das fast körperlich hört, die Geräusche. wo das Hören nicht nur ein Hören ist, sondern ein Hören mit dem ganzen Körper.

Und damit habe ich so die wichtigsten Elemente des Hierseins. Ich habe das Licht durch die Augen, die Klänge durch die Ohren, die vielfältige Empfindsamkeit des Körpers, der mitschwingt mit dieser Situation. Riechen, schmecken, klar, spielen auch eine Rolle. ... Und da ist die emotionale Befindlichkeit. Unser Herzgeist, wie wir uns im Herzen spüren, unsere Stimmung, Gefühle.

Wir sind schon dabei, Śamatha zu praktizieren, Geistesruhe, aber ohne dass wir etwas zu tun brauchen. Wir sind nur dabei, voll und ganz zu spüren, so ein atmosphärisches Gefühl zu bekommen dafür, wie wir jetzt gerade da sind.

— —²

Vielleicht fragt ihr euch, ja und jetzt? Ja, gar nichts. Einfach sein. Und wenn ihr eine Stütze braucht, dann spürt ihr vielleicht den Atem, die Atembewegungen, die Atemempfindungen. Die könnt ihr gut als Stütze nehmen. Oder ihr hört Geräusche. ... Das gibt dem Geist so ein wenig Halt. Etwas, worauf wir uns ausrichten können. Aber eigentlich braucht es das gar nicht.

— —

Und jetzt möchte ich gerne überleiten in eine 10-minütige stille Pause. Wir können weiter praktizieren, aber ich werde jetzt zehn Minuten nichts sagen. Und es ist auch die Möglichkeit, auf Toilette zu gehen, sich einen Tee zu machen. Aber wenn ihr zu mehreren seid, schaut, dass ihr wenig sprecht, sodass wir allmählich hineinkommen in diese Atmosphäre der Geistesruhe.

1.5. Unterweisung zum Auflösen von Hindernissen_L22

Und weiter geht es. Ihr merkt, dass Dakpo Tashi Namgyal eine Zusammenfassung von Kapitel 1 gibt, in diesen ersten Zeilen. Und er erwähnt weiter, dass es darum geht, die vorhandenen Ursachen für Dumpfheit und Erregtheit zu beseitigen, also aufgewühlten Geist.

Und auch diese Liste, die da in Kapitel 1 gegeben wurde, ist unglaublich wichtig und interessant. Ich habe sie euch unten in eine Fußnote reingeschrieben.³

Kontemplieren der Unbeständigkeit

Das wichtigste Hilfsmittel ist vielleicht, in allem die Unbeständigkeit zu kontemplieren, also Anicca, für die, die mit diesem Begriff vertraut sind, die Unbeständigkeit, Vergänglichkeit. Wenn wir uns dessen

² Gedankenstriche innerhalb einer Meditation/Kontemplation stehen für eine Stille von mehr als einer Minute.

³ Lama Tilmann referenziert hier auf die vorläufige deutsche Übersetzung.

gewahr werden, wie die Dinge im Fluss sind und sich ständig wandeln, dann lässt das Greifen, dann lassen unsere reaktiven Muster von selbst ganz schnell nach.

Deswegen tun wir gut daran, dass wir – wenn wir merken, dass unser Geist aufgewühlt ist – einfach mal über die Vergänglichkeit, die unbeständige Natur des Seins kontemplieren. Das gibt so eine Hintergrundatmosphäre, die es schon ermöglicht, dass sich unser inneres Erleben sehr viel fließender vollziehen kann, da wir dem Wandel freien Lauf lassen. Wir sind nicht mehr so dabei, einhaken zu wollen.

Sich von Objekten des Bedauerns lösen

Jetzt gibt es aber Geistesinhalte, die werden hier die Objekte des Bedauerns genannt. Geistesinhalte, von denen wir uns schwer lösen können. Das ist, wenn wir im Retreat ankommen und eigentlich praktizieren wollen, aber dann doch noch darüber nachdenken müssen, was zu Hause war in der Familie oder mit unserem Projekt, mit dem Hausbau, mit diesem und jenem, wo wir es vielleicht anders hätten machen können. Diese Fragen „Hätte ich etwas anders machen können? Oder wie soll ich es machen?“ werden Objekte des Bedauerns genannt.

Ich weiß ich nicht, ob Bedauern das beste Wort ist, aber gemeint ist ein Beschäftigtsein, bei dem wir schon vergangene Situationen, wo wir schon gehandelt haben, ständig nochmal daraufhin untersuchen: Ach, hätte ich doch nicht das gesagt, ach, wäre ich doch da lieber ein bisschen wacher gewesen, ach, wäre ich doch nur da ...

Konstruktive Kontemplation

Dieses Hin-und-her-Überlegen gilt es konsequent zu lassen. Die Situation ist vorbei. Wenn es etwas daraus zu lernen gibt, um später anders zu handeln, gerne. Dann aber bitte nicht während der Praxis von Geistesruhe, sondern während wir bewusst darüber kontemplieren. Dann könnt ihr sagen: Okay, dieses Thema lässt mich nicht los, dann nehmt ihr euer Buch, euer Tagebuch, setzt euch hin, schlägt es auf und kontempliert ganz konstruktiv: Was gäbe es da in Zukunft anders zu machen? Wo würde ich gerne anders handeln? Ihr nennt das dann nicht Praxis der Geistesruhe, sondern Kontemplation über Ursache und Wirkung. Das ist, was es eigentlich ist.

Und diese konstruktive Kontemplation, die räumt dann damit auf. Dann wisst ihr: Okay, ich habe mich jetzt ein halbes Stündchen damit befasst oder auch mehr. Und damit ist es gut für heute. Den Rest des Tages habe ich frei davon. Das ist die Abmachung. Also alle Themen, die uns beschäftigen, diese Objekte des Hin- und Herüberlegens bekommen ihre Aufmerksamkeit in einem bestimmten Rahmen und haben nichts zu suchen in der Meditation. Da gibt es nichts zu diskutieren. Meditation ist eine bestimmte Form des Übens. Und konstruktives Nachdenken ist eine andere Form des Übens. Und die sollten wir gut getrennt halten.

Für Menschen, die täglich meditieren wie ihr, ist es so eine Angewohnheit, diese Dinge sich so vermischen zu lassen. Das heißt, wir nutzen die Verdauung unseres täglichen Geschehens und nennen es dann irgendwie Meditation. Aber so richtig Meditation ist es auch nicht. Also bitte haltet das getrennt. Ihr könnt im stillen Sitzen eine Zeit haben, wo ihr verdaut. Aber wenn ihr mit der Meditation beginnt, dann macht es innerlich klar: Und jetzt beginne ich Geistesruhe zu üben oder Geistesruhe plus Einsichtsmeditation.

Macht euch also den Gefallen einer inneren Klarheit, die verschiedenen Formen des Übens gut voneinander zu trennen.

Selbstermutigung

Da ist ein interessantes Wort als nächstes in dieser Passage über „Hindernisse beseitigen“. Und zwar beseitigen wir Hindernisse durch Selbstermutigung. Das finde ich super. Immer wenn ich darüber komme, das ist das Gegenteil von Selbstkritik.

Selbstermutigung ist eine Haltung, dass ich mir diese Form des Übens, also des Übens im natürlichen Sein, durchaus zutraue. Ich spreche mir innerlich das Vertrauen aus, tatsächlich so praktizieren zu können. Und ich höre, wie meine Lehrerin, mein Lehrer mir dieses Vertrauen auch schon ausgesprochen hat und mir Meditationsaufgaben gegeben hat, die durchaus in meiner Reichweite liegen. Und diese Selbstermutigung, die zwar hier in dem tibetischen Text auftaucht und offenbar da auch schon wichtig war, die ist heute noch viel wichtiger, denn eines der großen Hindernisse ist mangelndes Selbstvertrauen. Und Selbstermutigung ist tatsächlich eine Praxis des Ausräumens von Hindernissen.

Vertrauen, Interesse, freudige Energie, Geschmeidigkeit, achtsames Erinnern

Und dann geht die Liste weiter mit Vertrauen, Interesse, freudige Energie freisetzen, Geschmeidigkeit üben, sich achtsam zu erinnern – das ist das berühmte Sati, sich achtsam immer ans Wesentliche zu erinnern, um nicht abgelenkt zu sein –, Wachheit zu üben, also wach, bewusst zu sein auf mögliche Faktoren, die mich entweder dumpf machen oder aufwühlen, die mich ablenken.

Bewusstes Anwenden von Gegenmitteln

Und dann das bewusste Anwenden von Gegenmitteln. Das ist auch etwas, was gelernt werden möchte, dass ich weiß, wie ich so ein bisschen gegensteuern kann. Ein Gegenmittel ist so wie beim Bootfahren, wenn ich das Boot steuere: Meine Kurve geht zu weit nach rechts, also muss ich gegensteuern. Dann geht es wieder zu weit nach links und ich muss wieder gegensteuern. Und die Kunst ist, nur so viel gegenzusteuern und gerade schon wieder nachzulassen mit dem Gegensteuern, wenn ich wieder auf Kurs bin.

Dieses bewusste Anwenden von Gegenmitteln bedeutet, dass wenn ich jetzt zum Beispiel bemerken würde, dass ich dumpf werde, dass ich mich aufrechter hinsetzen würde. Das hilft sofort, um den Geist klarer zu machen. Das brauche ich zwar gerade nicht und ich müsste aufpassen, dass ich mich nicht zu gerade hinsetze, denn dann würde ich in Anspannung gelangen. Also nicht übersteuern.

Das ist bei allen Gegenmitteln so. Manche haben zum Beispiel gehört, das Gegenmittel für ärgerliche Gefühle, ärgerliches Aufgewühltsein sei Mitgefühl. Also versuchen sie mit Mitgefühl gegenzusteuern, steuern aber viel zu stark dagegen und kommen auch gar nicht in echtes Mitgefühl, weil sie sich bemühen, mitfühlend mit dem oder derjenigen zu sein, der sie ärgerlich macht, ärgerlich verstimmt. Dabei geht es eigentlich darum, mit sich selbst mitfühlend zu sein, so ärgerlich zu sein. Das ist der erste Schritt. Und das kriegen wir auch hin. Das ist viel realistischer und dann kommen wir nicht so leicht in eine Übersteuerung, als wenn wir versuchten, Mitgefühl für jemanden zu entwickeln, über den wir uns eigentlich ärgern.

Ein häufiger Fehler, das ist eine völlige Überkorrektur, denn da sind wir noch gar nicht. Wir machen kleine Korrekturen, denn eigentlich sind wir gerade ärgerlich geworden über unseren Ärger. Und jetzt geht es erstmal darum, diese Ärgerlichkeit über unseren eigenen Ärger in Selbstannahme umzuwandeln und auch da wieder Selbstermutigung und dann zu merken, das tut mir gut, aus meinem Muster auszuweichen. Gut, ich darf ärgerlich sein, aber jetzt brauche ich es gerade gar nicht mehr. Es ist jetzt gar nicht mehr Gegenstand des Erlebens. Es ist etwas, was mal passiert ist.

Und so wende ich Gegenmittel an, also kontemplative Vorgänge, um mir zu helfen, jetzt wieder zu entspannen. Ich brauche mich noch längst nicht mit den Auslösern meines Ärgers zu befassen. Und so gilt es bei allen Herausforderungen in der Praxis, das Gegenmittel mit viel Feingefühl einzusetzen. Und

wenn ich merke, dass es sich öffnet, dann mache ich nicht weiter mit dem Gegenmittel, dann lasse ich es sich von selbst weiterentwickeln. Das ist die große Kunst. Erinnert euch: So wie beim Boot-Fahren, dass wir nicht in so einen Schlingerkurs kommen, sondern nur so wenig gegensteuern, und zwar rechtzeitig, dass wir auf Kurs bleiben. Das ist die große Kunst.

Meditativer Gleichmut

Und dann wird als letzter Faktor des Beseitigens von Hindernissen meditativer Gleichmut genannt. Und diese Gelassenheit, das ist ein Passepartout. Mit Gelassenheit kommt man echt weit. Man muss auch gar nicht immer wissen, warum ich gelassen bin und so, sondern einfach Gelassenheit als grundlegende Haltung ist unglaublich wertvoll. Gelassenheit ist eigentlich eine Haltung: Bevor ich mich aufrege, muss erstmal viel passieren. Das lohnt sich gar nicht, dass ich mich aufrege und dass ich über alles Mögliche nachdenke. Ich bleibe erst einmal gelassen und gucke mal, ob es überhaupt eine Reaktion von meiner Seite aus braucht. So könnt ihr anfangen mit Gelassenheit. Das ist eine coole Lebenshaltung. Wir bleiben relativ unerhitzt. Wir erhitzen uns nicht gleich, bloß weil irgendetwas gerade in unseren Sinn kommt. Okay, das waren jetzt diese beiden Punkte. Das war die Zusammenfassung von Kapitel 1.

Und er fügt noch an, mangelnde Kontrolle der Sinnestore beheben, das wäre noch wichtig. Das heißt, wir lassen den Blick nicht einfach schweifen, wir gehen mit dem Hören nicht überall hin, wir messen nicht allem Bedeutung bei. Die Sinnestore zu kontrollieren, bedeutet sie zu entspannen. Bitte schreibt euch das dazu. Die Kontrolle der Sinnestore ist ein Entspannen der Sinnestore, nicht ein Festzurren. Sondern wir kontrollieren Sinnestore dadurch, dass wir eine innere Haltung einnehmen: Das ist jetzt gerade gar nicht wichtig, was außerhalb des Bereiches passiert, auf den ich mich jetzt innerlich ausrichte.

Zum Beispiel gucke ich jetzt viel in die Kamera und direkt daneben steht der Bildschirm und da bewegen sich ständig irgendwelche Leute, da passiert ständig etwas. Aber Kontrolle des Sinnestores bedeutet: Das ist gar nicht wichtig. Da kümmert sich Felix drum. Das ist nicht wichtig. Brauche ich mich nicht drum zu kümmern. Ich darf ganz innerlich beim Thema bleiben und mich mit euch beschäftigen. Und ab und zu schaue ich, mit welchem Gesichtsausdruck ihr gerade da seid. Und sehe ich jetzt ein Lächeln und die eine, ja, die guckt so und sucht gerade was. Ja, dann gucke ich wieder und das ist bewusst und dann wieder zurück zu dem, was auch wesentlich ist.

Und die Nahrungsaufnahme, das kann überhaupt nicht überbetont werden. Es ist ein unterbetonter Punkt. Wir können so viel machen, indem wir einfach – das gilt für die meisten von uns – etwas kleinere Portionen essen. Und nicht so viel durcheinander und nicht zwischendurch noch einen Snack. Und wisst ihr, eure Meditation wird euch das so danken, denn der ganze Körper kriegt einen anderen Tonus. Er ist nicht ständig mit Verdauen beschäftigt. Er wird leichter. Und diese Leichtigkeit, die schafft Klarheit im Geist.

Also für diejenigen, die eher auf der anderen Seite unterwegs sind, bitte nicht zu wenig essen, sonst werdet ihr zu leicht. Dann schafft ihr auch Ursachen für Aufgewühltheit, aber auch für Dumpfheit. Aber die meisten von uns essen ja zu viel oder zu viel durcheinander. Deswegen tut euch Gutes, wenn ihr im Retreat seid und esst ausgewogen und in gemäßigter Form. Und warum das in dem tibetischen Text steht, ist, weil Tibeter, sobald sie was vorgesetzt bekamen, ganz schöne Schlemmer waren. Also auch riesige Portionen verdrückt haben und dann eingeschlafen sind in der Meditation. Dafür sind auch heute noch die tibetischen Manche berühmt, dass sie ziemlich viel Zeit schläfrig in der Gompa, also im Tempel verbringen. Nicht unbedingt in großer Klarheit. Und das hat mit dem Essen zu tun. Also achtet selber drauf, das hat einen Grund, dass das hier steht. Das waren also die Einführungen zu den Voraussetzungen für Geistesruhe.

1.6. Meditation des Hineinfindens in Geistesruhe_L23

Und jetzt gibt Dakpo Tashi Namgyal selber eine Meditationsinstruktion. Ich bin immer noch auf Seite 45 des deutschen Textes und vermutlich ein, zwei Seiten weiter im englischen Text. Und da gibt er jetzt selber eine kleine Meditationsinstruktion. Wir sind im Englischen auf Seite 47. Und diese Instruktion, die nehme ich als Anlass für eine kleine geführte Meditation mit euch.

Richtet es euch wieder so ein, dass ihr es bequem findet. Eine Haltung, die euch unterstützt in der geistigen Klarheit.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt: Dann lasse dich auf einem recht bequem Sitz nieder und achte auf das Einhalten der sieben Schlüsselpunkte der Körperhaltung. Naja, das ist für den Yogi geschrieben. Ich mache es euch kurz vor, weil es da steht. Die sieben Punkte der Körperhaltung, das bezieht sich auf die Sieben-Punkte-Körperhaltung von Vairocana. Das ist diese Körperhaltung.

Ich sehe jetzt, wie du dich da hineinsetzt. Das geht schon, das darfst du gerne machen, aber es müsst ihr nicht. Ich zeige euch das nur der Vollständigkeit halber. Ich habe es jetzt gerade wieder drei Wochen praktiziert. Das ist natürlich super, jetzt kann ich euch das wieder zeigen.

Aber entspannt euch, worauf es ankommt, ist schön aufrecht zu sein. Und selbst wenn ihr euch nur kurz mal so mit durchgestreckten Ellenbogen hochhebt, dann merkt ihr, wenn ihr dann loslasst, der Körper bleibt aufrechter. Und diese gesunde Aufrechte, um die geht es. Und dass diese Aufrichtung durchgeht bis hier oben, wo wir früher mal eine Fontanelle hatten, bis zum höchsten Punkt. Das ist nicht der mittlere Scheitel, sondern der hintere Scheitelpunkt. Dieser Punkt, das ist der höchste Punkt des Kopfes. Und dann schaut der Blick so ein bisschen nach unten, das Kinn ist so ein bisschen nach innen geführt, einfach weil dieser Punkt, der die Verlängerung der Wirbelsäule ist, jetzt wirklich der höchste Punkt ist.

Und diese Haltung, dann verbunden mit entweder Ablegen der Hände auf den Knien oder die Hände im Schoß zusammenlegen, diese Haltung, die ist für jemanden, der es gewohnt ist, eine schön bequeme Haltung. Aber zwingt euch nicht. Schaut mal, was für euch stimmt.

Lasse dann den Atem sanft und ruhig ein- und ausfließen. Das machen wir jetzt. Wir erinnern uns an den Buddha, der auch uns ermutigt hat, ruhig ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Und die Atemzüge dann natürlich entspannt weiterfließen zu lassen. Wir atmen durch die Nase, wenn es geht.

Und wir achten darauf, dass wir beim Atmen keinen Pressatem haben. Wir können das daran ermessen, dass wir eigentlich unsere eigenen Atemgeräusche gar nicht hören können. Dass wir also nichts Forciertes haben beim Ein- oder beim Ausatmen.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt, atme nicht geräuschvoll oder schwer. Und ich möchte etwas beifügen, versucht nicht den Atem zu verlängern, also etwas tiefer zu machen. Lasst ihn, wie er sich von selber einpendelt.

— —

Ihr merkt vielleicht noch Restspannungen im Atemprozess. Schaut mal, ob ihr irgendwo vielleicht in den Schlüsselbeinen, im Schulterbereich, im Brustkorb, im Bauch, ob ihr irgendwo noch ein wenig lockern könnt, ein wenig etwas zulassen könnt.

— —

Und Dakpo Tashi Namgyal schreibt: Bleibe dabei unaufgeregt, entspannt und unangestrengt. Das Unaufgeregte, das kriegen wir dadurch hin, dass wir uns klar machen, dass wir gar nichts Besonderes vorhaben, zu tun haben.

Entspannung bedeutet, unseren Geist frei von Hoffnung und Furcht zu lassen. Hoffnung bedeutet, das Gefühl etwas erreichen zu wollen, darum geht es nicht. Wir lassen das zu, was eigentlich ohnehin die Natur des entspannten Geistes ist, in sich selbst zu ruhen.

— —

Genießt es ruhig, wenn ihr diese Bewegung bemerkt, wie ihr euch wie in dieses einfache Sein hinein so niederlassen könnt, hinein entspannen könnt. Also ankommen in absolut einfachem Sein.

— —

Wenn ihr könnt, dann ersetzt die unnötige Anstrengung durch Vertrauen. Lasst das Vertrauen eure Meditation führen und nicht die Anstrengung, etwas machen zu müssen.

— —

Und Dakpo Tashi Namgyal beschließt dann mit dem Satz: Nimm Schmerz und andere Schwierigkeiten, die beim Praktizieren auftauchen, bereitwillig auf dich. Es mag sein, dass es uns gar nicht möglich ist, eine schmerzfreie Haltung einzunehmen. Dass jede Position schmerzhaft ist. Es kann sein, dass es nach einer Weile schmerzhaft wird. Es gibt immer irgendwelche Unbequemlichkeiten der Praxis.

Es ist ein kleines Leid im Vergleich zu dem ständigen Getriebensein, wenn wir immer versuchen, vor dem Unangenehmen davonzulaufen, immer im zwanghaften Reagieren sind. Deswegen entspannen wir dieses Reagieren, solange wir das Gefühl haben, dass es noch nicht nötig ist, die Position zu ändern, die Meditation zu beenden, sondern wir bleiben dran.

— —

Und dann entspannen wir wieder ein bisschen, falls es noch etwas zu entspannen gibt. Wir lösen uns aus der Meditation. Und bis hierhin bin ich dem Text ja wirklich Satz für Satz gefolgt. Aber jetzt ist es so, dass ich den ja schon in der Vergangenheit erklärt habe. Und jetzt springe ich ein bisschen.

1.7. Unterweisung zu allumfassenden Meditationsobjekten __L24

Wir werden jetzt mit einem Kapitel beginnen, wo es um die verschiedenen Meditationsobjekte geht. Also Stützen für geistige Sammlung und dann später auch für Einsichtsmeditation. Es geht nicht um Konzentration, das geht es nur mal zeitweise. Und was jetzt kommt, ist eine unglaubliche Liste von all den verschiedenen Stützen, also Methoden der Meditation, die da so in der Mahayana-Tradition benutzt werden.

Und wir werden zu jedem dieser verschiedenen Stützen eine Übung machen. Wir werden extrem langsam vorgehen auf den nächsten Seiten. Ganz einfach, weil da ein unglaublicher Reichtum drinsteht und weil wir ja sowieso wissen wollen, wie das geht mit dem Entwickeln von Geistesruhe. Und das machen wir dann. Es gibt andere Passagen im Buch, wo ich große Sprünge machen werde. Hier mache ich das glatte Gegenteil und nutze die Gunst der Stunde, mit euch so ganz praktisch Stück für Stück alles umzusetzen, was da steht.

Und vor der nächsten Pause gebe ich euch noch eine kleine Unterweisung über die vier Arten von Meditationsobjekten. Da gibt es die allumfassenden Meditationsobjekte, die Meditationsobjekte zum Reinigen des Verhaltens, die Meditationsobjekte intellektueller Analyse und dann die Meditationsobjekte oder Stützen, die uns helfen, emotionale Verstrickungen zu reinigen.

Und was das Allumfassende angeht, diese sogenannten allumfassenden Meditationsobjekte, die würden wir mit dem französischen Wort „Passepartout“ beschreiben. Also das sind eigentlich Formen zu meditieren, die wir jederzeit anwenden können, die immer gut sind. Und da werden jetzt nicht viele Beispiele erwähnt, aber ich werde im Laufe der Zeit vielleicht das eine oder andere anwenden. Und die sind natürlich besonders interessant für uns, denn natürlich helfen diese allumfassenden Meditationsobjekte, irrige Einstellungen und Verhaltensweisen zu bereinigen. Sie helfen uns im Verständnis, also auch in der intellektuellen Analyse und sie bereinigen natürlich auch emotionale Verstrickungen. Also die anderen drei, die da aufgeführt werden, die sind alle auch enthalten in diesen allumfassenden Meditationsobjekten.

Und Dakpo Tashi Namgyal sagt, dass wenn man sich diese allumfassenden Meditationsobjekte genauer anschaut, dann haben wir vier Gruppen.

Und die erste beschreibt er so, dass es sich dabei um Sammlung mittels geistiger Vorstellungen handelt. Im Wesentlichen handelt es sich da um eine Unterstützung für Einsichtsmeditation. Und bei der Praxis von Geistesruhe betrifft es vor allen Dingen die begrifflichen Merkmale des Meditierens von Attributen. Das ist ja ein Satz, den kann man gar nicht verstehen, normalerweise. Was sind denn nun die begrifflichen Merkmale des Meditierens mit Attributen? Und das ist gar nicht so schwierig, wenn ihr das Beispiel hört.

Das Beispiel ist das Meditieren über Vergänglichkeit, was ja normalerweise sehr stark den Einsichtsprozess unterstützt. Aber das Meditieren auf Vergänglichkeit ist eben auch eine Unterstützung für Geistesruhe und ist so ein Passepartout, so ein Schlüssel, der alle Situationen sozusagen erleichtert. Und was passiert da beim Meditieren auf Vergänglichkeit, Unbeständigkeit? Wir werden uns der Merkmale der Situation bewusst, die wir jetzt gerade erleben – wir brauchen ja gar nicht woanders zu suchen – wir können ja die jetzige Situation nehmen. Wenn wir jetzt schon anfangen, ein bisschen unruhig zu werden und zu denken „Wann macht er denn die nächste Pause?“, ja, und dann merken, dass dieses Merkmal der jetzigen Situation, ja, das wandelt sich ja auch. Irgendwann wird die Pause schon kommen und auch jetzt meine vorübergehende Ansprache, auch die geht vorbei. Was auch immer mich gerade irritiert oder herausfordert oder auch gerade mein Anhaften und Begierde weckt, überall bei diesen Merkmalen, den Attributen von Situationen und Geistesinhalten, überall können wir etwas zum Einsatz bringen, was wir das Gewahrsein der Vergänglichkeit nennen.

Jetzt ist aber Vergänglichkeit gar nichts, was in der Situation drin wäre. Das ist eine begriffliche Beschreibung von etwas, was mit den Inhalten meines Erlebens passiert. Dass sie sich wandeln. Da steht aber nirgendwo Wandel draufgeschrieben. Da steht nirgendwo Vergänglichkeit drin in der Situation. Das macht der Intellekt, das macht unser Verstand, dass er vergleicht, was vorher war und was jetzt ist und daraus schlussfolgert er den Wandel. Okay, das nennt man begrifflich. Begrifflich ist etwas, was unser Denken macht mit der Situation.

Und wenn wir über die leere Natur meditieren würden, dann wäre das genauso etwas. Das ist auch so ein Passepartout, so ein anderes Beispiel. Oder wenn wir über das Nicht-Selbst oder wenn wir über Bedingtes Entstehen meditieren. Das sind alles begriffliche Schlussfolgerungen über etwas, was wir in der Situation beobachten können, aber nur wenn wir ins Vergleichen gehen. In der Situation selbst ist nirgendwo direkt erfahrbar, dass es abhängig entsteht. Das ist eine Schlussfolgerung. Das machen wir aufgrund unseres geschulten, begrifflichen Verstehens. Und immer hängt sich unser begriffliches Verstehen an den Attributen auf, an den Merkmalen dessen, was wir gerade erleben. Deswegen ist es so eine allumfassende Meditationsweise. Wir können immer über Vergänglichkeit meditieren, obwohl es sie gar nicht gibt. Das Ding, Vergänglichkeit, ist nirgendwo zu finden. Das ist nur eine gute Beschreibung davon, dass das, was mal war, jetzt nicht mehr ist. Und das erleichtert, das zu sehen. Und ihr wisst selber, dafür habt ihr schon genug meditiert, dass uns das eigentlich fast immer aus der Patsche hilft, ein bisschen der Vergänglichkeit gewahr zu sein. Und das machen wir nach der Pause.

1.8. Meditation mit einer geistigen Vorstellung - Beispiel Vergänglichkeit_L25

Wir werden bei manchen dieser sogenannten Meditationsobjekte merken, dass es keine klaren Grenzen zwischen Kontemplieren und Meditieren gibt. Wenn wir eine Grenze ziehen wollten, dann würden wir sagen: Meditieren beginnt da, wo wir nicht mehr im Begrifflichen unterwegs sind. Und Kontemplieren ist der Bereich, wo wir noch im Begrifflichen unterwegs sind.

Jetzt ist es aber so, dass beim Meditieren oft dieser Impuls des Erinnerns, das Sati, ein begrifflicher Impuls ist. Das ist durchaus so, als würden wir innerlich einen Satz hören oder ein Wort. Zum Beispiel das halbe Sätzchen: Auch das ist vergänglich. Oder wenn jemand aus der Theravada-Tradition das

innerlich hört wie Anicca, unbeständig. Das ist eigentlich ein begrifflicher Moment, es ist ein kleiner kontemplativer Moment, der dann wieder ins Nicht-begriffliche hinübergeht, wo wir dank dieses Gewahrwerdens, angestoßen durch das Begriffliche, nochmal ein Stück entspannter sind.

Und diesen Wechsel zwischen begrifflichen Anstößen, manchmal sogar intensives begriffliches Kontemplieren und dann hinübergleiten ins meditierende Sein, das werden wir im Laufe der Woche häufiger erleben. Es ist ja auch klar, jedes Wort, was ich sage, jeder Teil der angeleiteten Meditation, ist eigentlich eine begriffliche Intervention, die durch unseren Verstand aufgenommen, kurz bedacht und dann umgesetzt wird, also eine Wirkung auslöst.

Also ist jede Meditationsinstruktion, wenn sie beim Zuhörenden ankommt, eigentlich ein kleiner Moment der Kontemplation. Ein kleiner Moment des Innehaltens. Wir nennen das Sampa auf Tibetisch – ein Moment des Bedenkens und des Abgleichens mit der eigenen Erfahrung. Und dann sind wir wie durch so ein Tor des Verstehens eingetreten und jenseits der Schwelle, jenseits des Tores, sind wir wieder im einfachen Sein.

Das erkläre ich deswegen, weil wir das jetzt mit der Vergänglichkeit praktizieren werden. Ich weiß noch nicht genau wie, aber dafür gibt es ja genug Anhaltspunkte. Wir lernen einen der großen Passepartouts kennen. einen der großen Schlüssel, der eigentlich auf alle Schlösser passt, also auf alle Situationen.

*** Meditation (04:00 – 27:20) ***

Wir nehmen wie immer die Situation jetzt gerade.

Ihr merkt es schon von selbst. In der Stille wird Wandel deutlich. Das Surren der Anlage. Jedes Geräusch eine Erinnerung an dieses sich ständig wandelnde Sein. Geräusche sind immer Ausdruck von Wandel.

Wir können dem Wandel zuhören. Dass wir das Wandel nennen, ist Interpretation. Die Tatsache, dass sich etwas entwickelt, verändert, bewegt, dass sich etwas tut, die ist gegeben.

Dem Wandel der Unbeständigkeit zuhören. Selbst wenn ich dem eigenen Tinnitus zuhöre, höre ich Wandel, Unbeständigkeit.

Und mit diesem Gewahrwerden des Wandels geht ein Akzeptieren einher. Ich akzeptiere die Tatsache des Wandels, der Unbeständigkeit, dass nichts bleibt. Und genau dieses Annehmen, das entspannt. Wenn ich mein Älterwerden kontempliere und es so annehmen kann, diese Unbeständigkeit der jungen Attribute, der jungen Merkmale, meines Seins – die Merkmale der Jugend sind unbeständig – wenn ich das annehmen kann und mich nicht dagegen sträube, dass es so ist, dann finde ich tieferen Frieden.

Wenn ich in den Spiegel schaue, dann meine ich manchmal den Wandel zu sehen. Aber da ist gar kein Wandel, sondern mein Gesicht sieht einfach deutlich älter aus, als ich es in Erinnerung habe. Und das nenne ich Vergänglichkeit, älter werden. Das ist der begriffliche Aspekt in dem, was die Merkmale meines jetzigen Erlebens sind. Und bitte dehnt das doch mal für euch selbst aus. Geht doch mal durch eure jetzige Situation. Wo überall ist Unbeständigkeit, Wandel, Dynamik zu beobachten?

Im körperlichen Erleben.

Wo verändert sich unser visuelles Erleben?

Bis hin zum denkenden, fühlenden Erleben, die Bewegungen, die geistigen Bewegungen, die kleinen Stimmungsfluktuationen oder auch große.

— —

Auf Englisch sagen wir: Such is life. So ist das Leben. Es ändert sich. Und damit geht eine entspannte Annahme einher. Okay, das hilft nicht, sich dagegen aufzulehnen. Das Leben ist halt lebendig, dynamisch. Angenehme Situationen gehen vorbei, unangenehme aber auch.

Ein Festhalten wollen an dem, wie es war, ist vollkommen illusorisch, ein illusorisches Unterfangen. Also öffne ich mich für das Neue, für das Unbekannte, für das, was gerade jetzt, immer gerade jetzt im Entstehen ist.

Wenn ich jetzt gerade eine Anspannung im Körper spüre, irgendwo eine Muskelanspannung. Vielleicht ist sie ja Ausdruck des Festhaltenwollens von irgendetwas. Im Gewahrsein dessen, dass alles ohnehin dynamischer Natur ist, können wir da vielleicht ein wenig loslassen.

Wir sind der Wandel. Es gibt aber auch gar nichts in uns, was sich nicht wandelt, gar nichts, was beständig wäre, außer vielleicht diese Qualität des Wandels. Diese Eigenschaft des Erlebens, nicht fassbar zu sein, weil es sich wandelt, das ist die eigentliche Konstante.

— —

Im Gewahrsein der Unbeständigkeit lockert sich das Greifen nach den Sinneserfahrungen. Und es kehrt tieferer Frieden ein – selbst Wandel zu sein, im Einklang zu sein mit der Natur, dessen wie das Leben halt ist.

— —

Und jetzt lassen wir einfach noch ein wenig Zeit verstreichen, ohne uns irgendwie zu bemühen, der Vergänglichkeit gewahr zu sein. Es empfiehlt sich, so in der Nachwirkung zu verweilen. Wir haben uns das jetzt tief genug angeschaut. Und verweilen einfach im So-Sein, ohne weiter irgendwie etwas benennen zu müssen als Anicca – vergänglich, unbeständig.

— —

*** Ende der Meditation ***

Vielen Dank. Gewöhnt euch daran, so eine leichte meditative Trance immer mal wieder abzuschütteln. Das ist Teil der Übung, dann wieder ins postmeditative Gewahrsein einzutauchen, wo die Dinge etwas mehr Handeln von uns verlangen.

1.9. Unterweisung zu Meditation auf ein Abbild_L26

Und wir haben noch eine halbe Stunde. Und es sieht ganz so aus, als ob wir in der halben Stunde nochmal ein Stück meditieren werden. Aber es braucht immer mal wieder eine kleine Pause. Also, was haben wir denn da noch auf dem Programm?

Der zweite Punkt bei den allumfassenden Meditationsobjekten, das ist das nicht-begriffliche Meditieren auf Abbilder.

Bei dieser Art von Stütze richtet man den Geist auf ein Meditationsobjekt und lässt ihn dort ohne analytische Gedankentätigkeit ruhen. Ein Abbild ist so definiert, dass das betreffende Objekt der Sammlung kein materieller Gegenstand ist, sondern dass seine Merkmale als innere Projektionen im Geist erscheinen. Das erkläre ich euch mal. Da ist nämlich viel mehr gemeint, als man zunächst vermutet.

Dieses Ding mit den Abbildern, das ist ein Aspekt im Abhidharma, sehr stark vertreten in der Yogācāra-Tradition des Mahayana. Dort wird uns klar, dass – selbst wenn wir auf einen äußeren Gegenstand meditieren – das, was tatsächlich stattfindet, ist, dass sich die Pixel der visuellen Wahrnehmung des Gegenstandes und die verschiedenen Schallwellen des gehörten Objektes oder, oder, oder, was auch immer es ist, sich zu einem inneren Bild zusammensetzen.

Ihr habt jetzt alle den Computerbildschirm vor euch, genauso wie wir hier auch. Das setzt sich so zusammen. Und wenn unser Blick jetzt darauf ruht, unser Bildschirm ist so eingestellt, dass ich 25 von euch sehen kann, da setzt sich dann so etwas zusammen. Ich sehe einen Bildschirm mit Menschen. Ja, auf dem Bildschirm sind ja gar keine Menschen. Aber ich sehe Menschen, ich sehe Bewegungen und

das alles, das nennt man Abbild. Das eigentliche Bild sind nur sich bewegende Pixel oder stille Pixel, Farbunterschiede. Diese Farbunterschiede, die setzen wir zusammen zu einem inneren Bild.

Eine von euch, die ich gerade sehe, hat zum Beispiel so Linien hinter sich, die ich als Vorhang interpretiere. Da ist ein Vorhang, da sind irgendwie Wellen in diesem Vorhang. Aber das ist ja gar nicht das, was visuell daherkommt, sondern das ist nur, dass ich natürlich visuell und vom Hören her gar nicht wahrnehmen kann, ohne mir sofort ein Bild zu machen.

Zum Beispiel hört ihr jetzt die Klänge dieser Stimme, die durch euren Lautsprecher zu euch kommt und dann in den Ohren als Schallwellen übers Trommelfell und die kleinen Knöchelchen aufs Innenohr übertragen wird und dann über die Hörnerven und das macht sogar noch Sinn. Ja, wo bitte schön ist denn in den Schallwellen der Sinn? Das ist das, was wir aus den Schallwellen sozusagen herausziehen.

Wir interpretieren die Schallwellen und es entsteht ein Bild, ein Eindruck davon, was die Quelle dieser Schallwellen wohl gemeint haben könnte bei diesen seltsamen Mundbewegungen, Zungenbewegungen, die diese Laute hervorrufen, was damit alles gemeint sein könnte. Und jeder von uns, der zuhört, hat ein bisschen ein anderes Bild der Situation, ein bisschen ein anderes Verständnis. Jemand, der nicht der deutschen Sprache mächtig ist, der hätte ein sehr anderes Erleben dieser Schallwellen.

Und so ist das mit allem. Wir können nichts anschauen, ohne es mit unserer Erfahrung zu vergleichen. Wir können nichts hören, ohne es mit unserer Erfahrung zu vergleichen. Alles, was auftaucht, ist so ein geistiges Abbild. Okay, und das ist eine zentrale Erkenntnis, die gerade in der Yogācāra-Philosophie des Mahayana-Buddhismus ins Zentrum gerückt wurde, dass alles Erleben natürlich im Geist stattfindet. Und dass diese ganze Welt, die unsere vermeintlich äußeren Sinne wahrnehmen, eine geistig interpretierte Welt ist. Auch wenn sie korrekt interpretiert wird. Auch wenn wir uns einig darüber sind, dass ein Bildschirm ein Bildschirm ist. Und dass diese Worte so und so geschrieben würden, wenn man sie auf Papier bringen würde. Da können wir uns noch einigen.

Was sie wirklich bedeuten, sind wir uns vielleicht nicht mehr so einig. Aber es gibt überlappenden Konsens, wo wir sagen würden: Doch, doch, doch, diese Interpretation, die hat eine gewisse Stimmigkeit. Nur hätten wir es gern, dass der Konsens viel weiter geht in meine Richtung. Ich hätte wirklich sehr, sehr gerne, dass alle Politiker dieser Welt meine Sicht der Welt hätten. Dann hätten wir einen viel besseren Konsens, würde ich mal so behaupten. Aus meiner Sicht. Passiert leider nicht. Und in meiner Partnerschaft habe ich auch immer das Gefühl, dass eigentlich meine Sicht der Dinge natürlich vielleicht die angemessene wäre. Das ist sie aber nur für mich. Und das nennt man alles Abbild. Das heißt, wir können gar nicht über etwas meditieren, das kein Abbild ist. Das gibt es gar nicht. Deswegen ist das ein Passepartout.

Jede Meditation über einen Inhalt ist immer eine Meditation über ein Abbild. Selbst wenn ihr den Geist, also die visuelle Aufmerksamkeit, auf der Kerze ruhen lasst, dann ist das, was im Geist erlebt wird, ein zusammengesetztes Abbild von dem, was zwei verschiedene Netzhäute rechts und links an Lichtimpulsen aufnehmen, über die beiden Sehnerven weiterführen, was im visuellen Kortex zusammengesetzt wird und im geistigen Kortex, also weiter oben im Gehirn, im Großhirn, dann zu einem Bild zusammengesetzt wird mit Sinn. Das lässt sich gar nicht unterbinden.

Und das ist natürlich dann die Meditation auf ein vermeintlich äußeres Objekt, was sich bei genauer Betrachtung als geistiges Objekt herausstellt. Und dafür brauchen wir gar nicht erst eine Kerze zu visualisieren. Wenn ihr die Kerze anschaut und dann die Augen schließt und die Kerze innerlich sieht – Ihr könnt ja nochmal aufmachen und nochmal schließen – dann wird deutlich, wie dieser Prozess des Abbildes geht. Wir können dieses Abbild eine Weile aufrechterhalten. Wir bemerken vielleicht, dass eben so ein bisschen die Details fehlen, dass so der Detailreichtum vielleicht nicht ganz derselbe ist. Aber das ist auch der einzige Unterschied. Und wer eine sehr ausgeprägte geistige Fähigkeit hat, so wie alle

Menschen beim Träumen, der erlebt die inneren Bilder als genauso wirklich wie das Äußere. Und manche sagen sogar noch wirklicher, da sie ungestört von äußeren Eindrücken sind.

Sehr interessant. Wir können in einer geistigen Welt des Erlebens sein und brauchen gar nicht unbedingt die äußeren Auslöser. Wir brauchen nur die Spuren des früheren Erlebens, aus dem sich alles Mögliche zusammensetzen kann.

Und jetzt, warum wird das als Meditationsobjekt gelehrt? Sich bewusst zu sein, dass wenn ich den Geist jetzt auf etwas ruhen lasse – wir werden das gleich tun, ich denke, wir werden ein visuelles Objekt nehmen. Und davon habt ihr alle ja genug. Und ich finde es schön, wenn ihr entweder ein visuelles Objekt nehmt, was vor euch ist. Also so irgendwo da in einer ganz entspannten Richtung. Das kann irgendwas sein. Bei mir schaue ich da durch irgendwelche Kabel hindurch. Dahinter ist eine Wand, aber das spielt alles gar keine Rolle. Es ist ja gar nicht wichtig, wo der Geist ruht. Und wir lassen uns darauf ein, aber ihr dürft euch auch gern ein Objekt da hinstellen. Also wenn ihr gerade was in Reichweite habt, was ihr euch da angenehm platzieren könnt, dann platziert euch doch ein kleines Objekt.

1.10. Meditation auf ein Abbild - Beispiel visuelle Vorstellung_L27

Und dann richten wir es uns wieder so ein, dass wir mit ganz entspanntem Nacken und Kopfhaltung, also ohne Anspannung, genau dorthin schauen können. Und es spielt überhaupt keine Rolle, was es ist. Es kann auch einfach eine Maserung in eurem Teppich sein, in eurem Fußboden, in eurem Parkett oder ein Muster in eurem Teppich.

Und jetzt ist ja die Aufgabe, ohne analytische Vorgänge einfach nur zu ruhen. Das heißt, wir schauen jetzt ohne irgendwelche Kommentare, ohne das Feld unserer Aufmerksamkeit zu untersuchen, zu benennen, einfach nur ruhen. Und wer das mit dem äußeren Sehen ein bisschen schwierig hat und gerne innerlich schauen möchte, kann sich innerlich eine Visualisation nehmen, entweder genau dasselbe Objekt innerlich abgebildet oder zum Beispiel eine Lotusblüte oder eine innerlich sichtbare Kerze oder einen Lichthof oder einen Baum oder was ihr halt wollt.

Das dürft ihr, aber haltet es stabil und bleibt einfach bei dem, was jetzt gerade außen oder innen visuell erfahren wird.

— —

Und jetzt wechselt noch einmal: Diejenigen, die äußerlich geschaut haben. Schaut mal, wie es innerlich ist, wenn ihr die Augen schließt. Und diejenigen, die innerlich geschaut haben, schaut mal, wie es ist, wenn ihr die Augen öffnet. Könnt ihr das, was ihr vorher gesehen habt, auch noch ohne Kommentar sehen? Ist es euch möglich, mit dem, was ihr äußerlich seht, vollkommen frei von Kommentar und Analyse zu verweilen? Oder könnt ihr einfach mit dem Nicht-Sehen von irgendetwas völlig ohne Kommentar verweilen.

— —

Und dann kommen wir zurück zu einem Sein mit ganz offenen Sinnen jetzt hier im Raum und auch wieder ohne Analyse, ohne Kommentar. Der Blick braucht nirgendwo mehr zu ruhen. Er kann schweifen. Aber ohne sich in irgendeiner Form von Denken zu verlieren.

— —

Wiederum vielen, vielen Dank. Ihr merkt wahrscheinlich, wie unterschiedlich diese beiden letzten Meditationen sind. Wie verschieden, die sind völlig anders. Und was wir jetzt gerade praktiziert haben, das ist also auch so eine Passepartout-Meditation, ist für alle Situationen geeignet und das Anliegen dieser Meditation, die Möglichkeit dieser Meditation ist, uns in ein bloßes Gewahrsein hinein zu öffnen und aus diesen Kommentaren auszusteigen, im Bewusstsein dessen, dass alles geistiges Erleben ist – dieses Bewusstsein ist im Hintergrund, aber wir brauchen uns das nicht mehr zu sagen –, unterlassen wir es,

irgendwelche Kommentare über unser Erleben abzugeben, irgendwie zu analysieren. Wir sind einfach bloß da.

Und das ist eine Meditation mit Stütze, weil wir Stütze nehmen. Jetzt haben wir das im visuellen Bereich gemacht. Wir könnten das im Hörbereich machen, im Schmecken, im Riechen, im Körper, in Visualisationen, im Denken. Wir können sogar eine begriffliche Vorstellung nehmen wie Dankbarkeit oder Liebe und den Geschmack dieser Qualität in uns entstehen lassen und dann nicht-begrifflich in diesem, sagen wir mal, gefühlten Geschmack verweilen. Das ist alles möglich, das gehört alles hierhin. Wir brauchen gar nichts auszuklammern. Wir können jeden Bereich des Seins nehmen als so eine Stütze.

Wir vereinfachen unsere Wahrnehmung, sodass nur noch diese Stütze unsere Aufmerksamkeit bekommt und unterlassen das Kommentieren und erleben eine extreme Vereinfachung unseres Seins. Wir steigen aus allen Komplikationen aus. Und dann – so wie wir das ganz zum Schluss gemacht haben – können wir einen Wiedereinstieg machen, eine viel umfassendere Wahrnehmung, aber ebenfalls kommentarlos.

Und manche denken, das wäre das Nonplusultra der Meditation, weil das so eine Art ein primäres Erleben ist, wo wir unverfälscht wahrnehmen. Pustekuchen, wir nehmen gar nicht unverfälscht wahr, wir nehmen immer noch durch unseren Filter wahr, nur ohne zusätzliche Kommentare. Also den Filter, den kriegen wir nicht los, das brauchen wir auch nicht, sondern was wir loskriegen, was wir nicht mehr tun, das ist dieses Extra-Denken. Man nennt das Prapañca. Das sind die extra ausschweifenden, zusätzlichen, überflüssigen Geistesbewegungen, die sich immer mit dem beschäftigen, was wir gerade erleben. löst sich auf und damit sind wir erstmal draußen aus diesem ganzen komplizierenden Denksalat. Der ist erstmal vorbei. Es ist noch keine Lösung für immer, aber es ist Śamatha pur im Sinne von: tiefe Ruhe ohne Komplikationen.

Und wir brauchen diese Option, diese Option des Nichtdenkens über das, was wir gerade erleben, die brauchen wir, weil wir sonst immer zwanghaft alles bedenken, was wir erleben. Das brauchen wir nicht. Es ist gut, diese andere Option zu entwickeln. Also bitte, übt euch da drin. Aber es ist nur eine der möglichen Optionen. Wir werden viele verschiedene Meditationsformen kennenlernen. Das waren jetzt zwei Klassiker: Das eine mithilfe von sorgfältig ausgewählten Begriffen, wie jetzt der Begriff des Verständnisses von Vergänglichkeit, Wandel – ein sorgfältiger, hilfreicher Einstieg, was uns in Lösung gebracht hat –, und der Totalausstieg aus allen Begriffen mit einer Stütze, die uns ermöglicht, uns darin zu sammeln oder darauf zu sammeln, damit eins zu werden. Da gibt es dann noch viele Nuancen.

Okay, soviel für heute.

*** Widmung ***

Ich möchte euch noch wissen lassen, dass es überhaupt keinen Mehrwert hat, diese Rezitationen auf Tibetisch zu machen. Das ist pure Nostalgie bei mir. Das ist einfach nur, weil mich das mit meinem Lehrer verbindet. Und mit den vielen Malen, wo wir zusammen praktiziert haben, diese Unterweisung geteilt haben.

Also wir werden auch während der Woche auf Deutsch rezitieren, aber die Nostalgie bei mir ist halt relativ stark. Deswegen verbindet mich das mit einem Segen.

Also ich würde noch mal gebeten, die Struktur zu zeigen. Heute ist Samstag und wir machen bis nächsten Samstag um 12 Uhr. Das sind insgesamt, das sind zwar acht Tage, aber da zwei halbe Tage dabei sind, sind es sieben volle Tage. Und wir machen täglich von 9 bis 12 und von 15 bis 18 Uhr. Und das ist für uns natürlich klasse, so haben wir eine große Mittagspause und in der Zeit könnt ihr eure Spaziergänge machen und für den nötigen Ausgleich, für den Körper sorgen. Das ist bei so einer Online-Veranstaltung einfach nicht so leicht. Ich bin nicht geübt darin, jetzt mit euch den Körper einzubeziehen.

Und ihr seid ja auch dafür da, dass wir einfach diese Meditation miteinander teilen. Und das wird ungefähr so weitergehen, wie wir das heute erlebt haben. Es wird vorwiegend geführte Meditation und Kontemplation geben und zwischendurch immer so die gerade notwendigen Erklärungen, sodass wir wissen, wo wir uns im Buch bewegen. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung. Aber der Fokus liegt nicht auf dem eigentlich notwendigen, ständigen Wiederholen von dem, was wir da machen. Also jede dieser Übungen, die müsste eigentlich hunderte von Malen wiederholt werden. Und das müsst ihr selber machen. Das geschieht im Laufe des Jahres, da pickt ihr euch einzelne der Übungen raus, die euch inspiriert haben, und die wiederholt ihr, bis ihr ganz vertraut werdet damit. Das ist der einzige Vorteil, den ich euch gegenüber habe. Ich habe Zeit gehabt in meinem Leben, das alles zu praktizieren und immer wieder zu wiederholen. Deswegen ist mir das so vertraut. Und ihr müsst selber schauen, welche dieser Übungen ihr in eurem Alltag unterbringen könnt. Am besten ihr nehmt das, was euch inspiriert. Ich habe damals unter Gendün Rinpotsche einfach alles gemacht. Denn als Möchtegern-Bodhisattva habe ich gedacht, es ist gut, wenn ich alles lerne, dann hat das später vielleicht einen Nutzen für andere. Und das bewährt sich jetzt viele Jahre später.

So, das wäre es für heute. Macht's gut.

2. Zweiter Tag (2.3.2025)

2.1. Rückblick auf Tag 1

Dann begrüße ich euch für den zweiten Tag, den ersten Vormittag und lasst uns gemeinsam das Zufluchtsgebet sprechen, Bodhicitta entwickeln, die vier Unermesslichen und dann noch den Segen der Übertragungslinie einladen.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Und damit bitte ich wieder um den Segen der Übertragungslinie, speziell von Dakpo Tashi Namgyal, der als weitere Manifestation von Gampopa betrachtet wird. Möge mir diese ganze Linie, all die damit verbundenen Meisterinnen und Meister, mögen Sie mir alle den Segen geben, dass ich nicht aus der Ich-Bezogenheit heraus unterrichte, sondern mit möglichst offenem Geist, das, was das tatsächliche Anliegen dieser Unterweisung ist.

Ich nehme euch mal mit hinein ins Thema. Wir haben gestern angefangen und haben schon intensiv praktiziert. Wir sind in dem Kapitel, wo es um das stufenweise Meditieren von Śamatha geht, von Geistesruhe, Kapitel 2. Und wir haben uns gestern zunächst in einer Art Wiederholung von Kapitel 1 mit dem Auflösen von Hindernissen für die Śamatha-Praxis beschäftigt, die Voraussetzungen zu schaffen für Śamatha und haben erste Meditationen geübt miteinander. Wir sind in einem Kapitel, das heißt „Die allgemeine Darstellung der Meditationsobjekte“. Dabei unterscheidet diese reichhaltige Tradition des Mahayana, des großen Fahrzeugs im Buddhismus, vier Arten von Meditationsobjekten. Von diesen vier sind wir jetzt gerade bei den allumfassenden Meditationsobjekten, also die, die eigentlich für alle Situationen gut sind und die wir immer anwenden können.

Unter diesen allumfassenden Meditationsobjekten haben wir uns gestern bereits mit der „Meditation mittels geistiger Vorstellungen“ befasst und haben da das Beispiel der Vergänglichkeit gewählt. Dieses Sich-Sammeln mittels geistiger Vorstellungen, ist also ein Zu-Hilfe-Nehmen von einem begrifflichen oder intellektuellen Prozess, wie zum Beispiel, wenn ich etwas als vergänglich benenne. Das ist ja eine Leistung des Verstandes, dass wir unterscheiden zwischen etwas, wie es war und wie es jetzt ist. Wir nehmen Veränderungen wahr, dank einer inneren Leistung des Vergleichens von vorher und nachher.

Wir kürzen diesen intellektuellen Prozess ab, indem wir zum Beispiel einfach sagen: Anicca, vergänglich, unbeständig. Das hilft uns in allen Situationen. Das ist so ein gängiges Beispiel dafür, wie wir einen kleinen begrifflichen Anstoß nutzen können, um uns daran zu erinnern, dass sich ja alles wandelt und dass es gar nichts hilft, sich dem Wandel entgegenzustemmen oder etwas festhalten zu wollen – also Ablehnen und Anhaften hilft nichts. Wir gehen entspannt mit dem Wandel und wenn wir wollen – das kommt später, – können wir diesen Wandel ja mitgestalten. Diese Möglichkeit haben wir ja immer. Aber darum geht es erstmal nicht, sondern es geht jetzt zuerst mal darum, aus diesen unmittelbaren Reaktionen des Nicht-Haben-Wollens, des Wegstoßens oder des Haben-Wollens, auszusteigen und zu einer größeren Gelöstheit zu kommen.

Dann haben wir eine weitere Form der Meditation kennengelernt, die sehr anders war. Wir haben uns klargemacht, dass es sich bei allem, worauf wir meditieren, immer um ein geistiges Abbild handelt. Worauf auch immer wir unseren Geist richten, auch wenn es eine Kerze vor uns, ein Lichtfleck oder ein Geräusch – zum Beispiel das Fließen eines Baches oder hier, wenn wir die Fenster aufmachen würden, könnten wir das Erklingen von so Klangstäben hören – ... und diese Geräusche, die wir vermeintlich da draußen lokalisieren, sind auch geistige Abbilder. Die setzen sich bei uns zusammen – Visuelles setzt sich zusammen, Gehörtes setzt sich zusammen.

Es macht eigentlich keinen Unterschied, ob wir auf einen visuellen Gegenstand meditieren, der vermeintlich im Außen ist, weil das worauf wir meditieren, das ist, was sich geistig in unserem Gewahrsein

und in unserem Erleben abzeichnet. Man nennt das die „nicht-begriffliche Meditation auf Abbilder“. Es ging gestern darum zu lernen, Dinge wahrzunehmen und sie als geistiges Erleben zu erkennen, ohne dann in einen weiteren analytischen Prozess einzusteigen – also Wahrnehmen ohne weitere Analyse. Das nennt man dann „nicht-begrifflich“. Es findet eine Verarbeitung durch unseren Geist statt, im Wahrnehmen von allen Eindrücken – egal was es ist, ob vermeintlich außen, ob vermeintlich innen – und es handelt sich dabei immer um geistiges Erleben. Aber mit diesem Erleben können wir „nicht-begrifflich“ verweilen. Wir müssen nicht in eine extra Schlaufe eintreten.

Diese berühmten Prapañca, auf Tibetisch *tröpa*, das ist das zusätzliche dualistische Denken, was bei uns normalerweise zwanghaft automatisch stattfindet. Es findet einfach statt, weil wir so ein großes Bedürfnis haben, alles einzuordnen und alles zu verstehen. Diese zusätzlichen Prozesse sind gar nicht notwendig, wenn wir auf dem Meditationssitz sind. Da braucht die Welt nicht unsere Gedanken und wir brauchen auch keine zusätzliche Orientierung. Die springt dann schon an, wenn es z.B. einen Feueralarm gäbe. Wir wären schon noch in der Lage, dies zu unterscheiden.

Wir nutzen einfach diese Fähigkeit nicht, wir aktivieren sie nicht, wir lassen sie endlich mal zur Ruhe kommen und kommen damit in eine Form der Meditation, die wir „bloßes Erleben“ nennen könnten. Wir sind uns bewusst, dass dieses bloße Erleben eine Vereinfachung der normalen Prozesse ist. Damit haben wir auch ein Passepartout, einen Schlüssel für alle Situationen: Egal, wo es knifflig wird in unserem Leben, wir könnten einfach mal nur präsent sein. Und diesen Prozess des nachgeordneten Interpretierens, den könnten wir entspannen. Dies holt uns raus aus der automatischen, zwanghaften, emotionalen Verarbeitung der Situation, Verarbeitung im Sinne von Bewerten und so weiter. Wir sind nicht in einem auflösenden Verarbeiten, sondern wir verarbeiten es mit unseren emotionalen Mustern. Es ist schon mal ganz gut, frühzeitig aus dieser Bearbeitung auszusteigen. Mit dieser Art des meditierenden Seins, könnten wir einen Ausstieg schaffen. Und das ist also eine Art des meditierenden Seins, die wir anwenden können, um mal so einen Ausstieg zu schaffen.

Aber passt auf: In der Meditation ist das super, ein wichtiges Werkzeug, das wir lernen. Wenn ihr das hingegen in eurer Partnerschaft macht, wenn eurer Partner oder eure Partnerin etwas Sensibles anspricht und ihr geht dann in diesen Modus des Nicht-Reagierens, ins Einfach-mal-nur-Sein, macht ihr alles nur noch schlimmer. Das ist nicht das, was eure Partnerin oder Partner in diesem Moment braucht. Wenn das Meditierende tun, dann haben sie bald ihre Partnerschaft beendet. Das ist also nicht die emotionale Resonanz, die es braucht, sondern es ist eine Übung, um aus der zwanghaften, emotionalen Resonanz auszusteigen. Das haben wir gestern ein bisschen geübt. Also wann wir welche Art praktizieren, das müssen wir dann sehr weise entscheiden.

2.2. Unterweisung - Der Blick auf „Wie Dinge sind“ und „Was es alles gibt“ _L28

Wir kommen jetzt zur dritten Form der Meditation dieser allumfassenden Meditationsobjekte. Beim dritten Punkt richten wir uns auf die Grenzen der Existenz aus. Diese werden bei Elisabeth Callaghan „Objects of Meditation for Expertise“ genannt. Dieser dritte Punkt beginnt auf Seite 49: The focus on the limits of existence.

Das werde ich euch jetzt nahebringen. „Grenzen der Existenz“ ist ein typisch buddhistischer Ausdruck. Wenn man das nicht studiert hat, dann kann man das eigentlich gar nicht verstehen. Mit Grenzen des Seins ist eigentlich gemeint, dass man sich mit dieser Betrachtung um alles kümmert, innerhalb der gar nicht zu findenden Begrenzung unseres Erlebens. Es geht um alles, was innerhalb unseres Erlebens stattfindet.

Ich lese euch mal vor, was wir hier auf Deutsch geschrieben haben: Sich auf die Grenzen der Existenz auszurichten, beinhaltet in Bezug auf das Qualitative die Gewissheit: „Das ist die einzige Art und Weise, wie die Dinge sind; sie existieren auf keine andere Art und Weise“ und in Bezug auf das Quantitative ist es die Gewissheit: „Es gibt nur so viel und nicht mehr“.

Die erste Form der Betrachtung ist Gegenstand von Einsichtsmeditation, Vipāśyanā. Die zweite Art der Betrachtung ist die Form von Śamatha, Geistesruhe. Das ist was Dakpo Tashi Namgyal hier schreibt und er denkt, wir würden das alles schon verstehen. Aber wir sind keine geschulten Lamas. Wir wissen nicht gleich, was gemeint ist.

Ich fange mit dem Śamatha-Aspekt an, mit dem quantitativen Aspekt. In der Meditation ist das etwas sehr häufig Geübtes. Wenn man einen klassischen Goenka-Kurs macht in stiller Meditation, nennt es sich Vipāśyanā-Praxis. Aber einen großen Teil der Praxis verbringen Meditierende damit, alles wahrzunehmen, was stattfindet. Und dieses Alles-Wahrnehmen-was-stattfindet – ohne Vorbehalte, ohne Ausgrenzen – das ist der „quantitative Aspekt des Meditierens“. Jemand mit hochentwickelter Achtsamkeit nimmt immer mehr und mehr wahr, was eigentlich im Geist und in den Körperempfindungen los ist. Wir entdecken ein Universum von feinsten Geistesregungen, feinsten Sinneswahrnehmungen. Unsere Wahrnehmung wird immer subtiler, bis sie auch die kleinsten Fische, die kleinsten Zuckungen und Regungen des Intellekts mitbekommt.

Diese allumfassende Meditation, die in allen Sinnesfeldern mitbekommt, was da alles so los geht, ist eine wesentliche, ausgleichende Form des Daseins. Statt also zu fixieren oder mich auf einzelne Elemente des Erlebens zu fokussieren, findet ein ausgleichender Prozess statt. Wir weiten unsere Aufmerksamkeit in alle Aspekte des Seins, in alle Felder des Seins und wir kriegen mit, was in unserem Universum alles so los ist. Wir gehen bis an die Grenzen des Erlebens. Wo die dann sind, müssen wir erstmal noch rausfinden. Wir sind noch nicht an diese Grenzen gestoßen, aber von der Idee her geht es darum, die Grenzen des Seins auszuloten. Wir loten aus, was uns Menschen alles möglich ist zu erleben. Diese Art zu meditieren ist einfache Geistesruhe. Geistesruhe mit nicht wertender Präsenz, ohne uns auf speziell etwas zu fokussieren, nimmt einfach immer mehr wahr, ohne das, was wahrgenommen wird auf sein Wesen hin zu erkennen, ohne die wahre Natur des Wahrgenommenen zu erkennen.

Das ist der andere Prozess, der hier dem Vipāśyanā zugeordnet wird, der Einsichtsmeditation. Dieser Prozess hilft uns dann nicht nur wie eine Buchhalterin wahrzunehmen: das passiert, das passiert, das passiert und das passiert auch und da ist auch was los und so weiter ..., sondern da entwickeln wir einen Einsichtsblick und wir schauen uns an, wie denn das Ganze abläuft, welche Natur, welches Wesen es hat.

Aus dem Quantitativen, Allumfassenden bis an die Grenzen des Seins, kommen wir in eine Untersuchung der Natur dieser Prozesse. Das ist die Einsichtsmeditation. Erst wenn das beginnt, beginnt Vipāśyanā. Vorher ist es nur die Praxis der Geistesruhe. Aber wichtig. Und je feiner wir wahrnehmen, desto feiner können wir untersuchen. Aber erst, wenn wir beginnen, uns dafür zu interessieren, wie die Dinge stattfinden, beginnt die Einsichtsmeditation.

Auch da gehen wir an die Grenzen des Seins und loten alles aus auf die vielfältigen Zusammenhänge. Wir nennen das in der Dharma-Sprache das Untersuchen der Dharmas. Dharma bedeutet hier erstmal Phänomene. Dharma hat aber auch die Bedeutung der Qualitäten des Erlebens. Dharma bedeutet auch Verständnis und bedeutet insbesondere das Verständnis, was befreit. All diese Bedeutungen kommen im Begriff „Untersuchen der Dharmas“ zusammen. Wir untersuchen die Phänomene, um Seins-Qualitäten zu erkennen, deren Erkenntnis dann befreiend wirkt auf diesen normalen Prozess des Ergreifens oder der Ich-Identifikation. Das ist Einsichtsmeditation.

Das sind zwei ganz große Gruppen von Meditationen. Wir haben es mit einer Unterteilung von allumfassenden Meditationen zu tun, die beide an die Grenzen des Seins gehen. Die eine Art geht auf eine konstatierende Art und Weise an die Grenzen des Seins: Das und das gibt es, all das findet statt. Das ist so ein Konstatieren, ein Wahrnehmen: Ja, all das gibt es.

Und die andere Art ist, sich dies nützlich machen für einen Prozess der Befreiung: Ah, all das gibt es und so und so und so hängt es zusammen und das und das sind die Qualitäten des Seins. Und, ach ja,

das ist die Natur dieser Prozesse. Solange wir nur in der Betrachtung dessen sind, was es gibt ... Dazu gehört auch, an die Grenzen der Existenz zu gehen. Dazu gehört auch, dass wir all die Dhyānas kennenlernen, also all die meditativen Versenkungszustände. Das gehört auch alles zu dem, was man erleben kann.

Aber ohne Einsicht wirken sie nicht befreiend. Wir können in den Dhyānas wie auch in allen anderen Meditationen Einsicht entwickeln und die Einsicht macht uns weise. Die erste Form der Meditation macht uns nur wissend. Wir wissen drum, was es alles gibt, aber wir haben keine Ahnung, wie man sich aus all dem befreit und wie man das nutzbringend einsetzen kann.

2.3. Meditation auf „Was es alles gibt“_L29

Okay, das war die Unterweisung, sich auf die Grenzen der Existenz auszurichten, was damit gemeint ist. Und jetzt machen wir das. Wir meditieren das jetzt. Wir wollen jetzt einen Geschmack davon kriegen, wie sich das anfühlt.

Und wir fangen mit der zweiten Art zu meditieren an. Das ist die einfachere, würde ich mal sagen.

Wir nehmen immer das Jetzt, bei jeder Übung, unser jetziges Erleben. Ich schließe mal die Augen. Vielleicht wollt ihr das auch. Ihr braucht da überhaupt nicht auf den Bildschirm zu schauen. Es gibt da nichts zu sehen.

Und wir kommen einfach erstmal zur Ruhe. Wir werden ganz stabil in unserer Wahrnehmung.

Und ihr bemerkt einen Prozess, dass wenn wir still werden, dass wir umso mehr bemerken.

Ich höre jetzt Geräusche, die ich vorher gar nicht gehört habe.

Ich spüre Empfindungen im Körper, derer ich vorher gar nicht bewusst war.

Ich habe ein tieferes Gefühl dafür, in welcher Stimmung ich eigentlich gerade bin, welche Stimmungen da so in mir spürbar sind.

— —

Wir können diesen Prozess des Ausweitens unseres Erlebens fortsetzen. Die Körperempfindungen sind dafür ein prima Beispiel. Wir können tatsächlich jetzt, wenn wir so einen Body scan machen würden, wir können so viel mehr Empfindungen wahrnehmen, so viel mehr. So das Gefühl an der Unterlippe zum Beispiel. Oder wenn ihr wollt, vielleicht mal die Ohrläppchen spüren.

Wir können, was die Körperempfindungen angeht, weiter und weiter gehen, bis wir wirklich in einem Meer von Empfindungen unterwegs sind und unser ganzer Körper sich so lebendig anfühlt, es so viel wahrzunehmen gibt – Bereiche, die wir vielleicht nie gespürt haben.

Vielleicht hört ihr Hintergrundgeräusche. Vielleicht hört ihr inzwischen auch euren eigenen Atem. Es ist auch möglich, dass Gerüche wahrnehmbar werden.

Und am allerwichtigsten ist wohl mitzubekommen, was da alles so für Geistesregungen stattfinden: Bewegungen, Impulse, größere Gedanken, feinere Impulse.

— —

Wir bekommen mit, dass zum Beispiel die Körperempfindungen nicht nur bloß wahrgenommen werden, sondern zum Beispiel das Kribbeln im Gesicht vielleicht angenehm ist, vielleicht schon in die Richtung unangenehm geht – dass also nachgeordnete Prozesse stattfinden. Wir bekommen diese nachgeordneten Prozesse mit, die feinen Geistesbewegungen. etwas vielleicht ein wenig unangenehm zu finden, es eigentlich weghaben zu wollen, dann aber den Impuls: Ach, jetzt meditiere ich, bleib ruhig.

— —

Zu dem, was wir da wahrnehmen, bis an die Grenzen der Existenz, gehören nicht nur Inhalte, sondern wir nehmen auch Stille wahr, Ruhe. Nicht nur Aktivitäten, sondern auch Lücken zwischen den Aktivitäten.

Sagen wir es mal so: Wir nehmen Kontraste wahr, Lichtkontraste, Klangkontraste, immer wo sich etwas vom anderen unterscheidet.

Wir haben, ohne dass ich das speziell benannt habe, alle unsere Sinnesfelder geöffnet und in jedem Sinnesfeld gibt es Entdeckungen, gibt es Wahrnehmungen. Und wer regelmäßig meditiert, lange meditiert, wird immer mehr wahrnehmen, immer mehr Daseinsbereiche ausloten.

Jetzt machen wir eine kleine, stille Pause.

Danach machen wir weiter mit der zweiten Art von Meditation, wo es um die Qualität des Seins geht.

2.4. Meditation auf „Wie Dinge sind“_L30

Wir finden wieder hinein in eine meditative Grundhaltung. Und ich glaube, wir haben verstanden, worum es geht, wenn wir diesen Aspekt der Meditation beschreiben: „Was es alles so gibt“. Wir gehen durch alle Seins-Zustände hindurch und sind beobachtend unterwegs, erlebend, vielleicht auch staunend. Irgendwie, irgendwo zwischen Himmel und Hölle, zwischen feinen Samādhis und aufgewühltem Geist, all das lernen wir kennen.

Und jetzt führe ich uns hinüber in diese Form, die wir dann Einsichtsmeditation nennen. Es geht nun darum, wie eigentlich alles ist. Wie? Wie? Das ist anders als die Frage: Was? Was ist da? Es ist die Frage: Wie hängt das alles zusammen? Wie ist es wirklich?

Wir sind bei den allumfassenden Qualitäten des Seins. Und ein „Wie-Merkmal“ hatten wir schon. Wir hatten schon die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit.

Um euch zu sammeln, schließt nochmal die Augen vielleicht, um nach innen spüren zu können. Wir nehmen wieder mal die Körperempfindungen wahr. Irgendwelche Empfindungen irgendwo im Körper. Ja, es lässt sich beobachten, wie sich Empfindungen verändern.

Und wir würden im Laufe der Monate und Jahre diese Meditation ausweiten, um zu untersuchen: Gibt es irgendwo etwas, das sich nicht verändert.

Bis wir zu einer Gewissheit gelangen: Tatsächlich alle Phänomene, alles, was da so entsteht, wandelt sich.

Und wir gehen weiter. Die Beobachtungsmöglichkeiten der Qualitäten sind vielfältig. Ein großer Bereich der qualitativen Untersuchung ist: Wie kommt es dazu, dass etwas im Erleben auftaucht und dass es wieder verschwindet? Also in den Körperempfindungen. Ich lade euch ein, die Aufmerksamkeit jetzt in die Fingerbeeren zu schicken, sagen wir mal in die fünf Fingerbeeren der rechten Hand. Und bei der Frage nach dem Wie entdecken wir dann Zusammenhänge. Immer wenn die Aufmerksamkeit irgendwo hingeht im Körper und lange genug dort verweilt, dann kommt es dort zu einem intensiveren Erleben: Ich kann jetzt plötzlich die Fingerbeeren spüren, die vorher gar nicht in meinem Bewusstsein waren.

Ich untersuche Zusammenhänge. Das Element der Vergänglichkeit ist klar. Und ich gehe jetzt mal mit der Aufmerksamkeit in die linke Hand, in die linken Fingerbeeren, die fünf Fingerbeeren der linken Hand.

Ich verweile lang genug dort mit ausreichendem Interesse. Der kleine Finger, der Ringfinger, der Mittelfinger, der Zeigefinger, der Daumen. Und ich spüre, dass sich dasselbe Phänomen wiederholt, diesmal in der linken Hand. Geht die Aufmerksamkeit dorthin, tauchen unglaublich viel mehr Empfindungen in den Fingerbeeren auf als vorher. Das ist, was der Buddha Achtsamkeit auf Dharmas nannte. In dem Fall

sind das die Zusammenhänge und die Qualitäten des Seins. Da ist die Qualität des Wandels und da ist der Zusammenhang, dass dort, wo Aufmerksamkeit hingeht, das Erleben deutlicher wird.

Und ich entdecke auch den Zusammenhang, dass ich Aufmerksamkeit abziehen kann. Wenn es euch gelungen ist, die Aufmerksamkeit auf die linke Hand zu konzentrieren, ist die rechte etwas weniger stark in den Empfindungen geworden.

Und um es noch leichter zu machen, nehmen wir uns doch mal die Sitzfläche. Gehen wir in die Empfindungen in der Sitzfläche.

Da ist der Aspekt des Was. Da werden jetzt mehr und mehr Empfindungen spürbar. Das Wie wird auch deutlich. Das ist sehr lebendig. Es wandelt sich. Es ist so ein vibrierendes Gefühl innerhalb dieser stabilen, sagen wir mal, Druckempfindungen. Es ist ein feines Vibrieren spürbar. Und ich habe wieder das Phänomen, dass sich durch vermehrte Aufmerksamkeit mehr zeigt.

Und jetzt beginnen Meditierende gerne zu spielen. Sie schicken gerne Ihre Aufmerksamkeit in die Knie und hierhin und dorthin, vielleicht in die Herzregion oder erkunden mal, was da alles so zu fühlen ist. Und damit findet eine Qualitätsuntersuchung statt. Wir entdecken, dass das, was wir für Körper gehalten haben, geistige Phänomene sind – es sind Bewusstseinsphänomene. Und wir können gestalten. Wir erleben, dass wir unsere Erfahrungen gestalten können, dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten.

Es ist nicht einfach so, dass das Leben, der Körper unser Erleben gestaltet, die Welt unser Erleben gestaltet, sondern innerhalb dieser unzählig vielen Möglichkeiten können wir unser Interesse richten. Und unser Erleben verändert sich dadurch.

Ich mache jetzt bewusst einen Sprung mit euch und bitte euch, die Qualität des Raumes mit hinzunehmen: Der Raum – gerne auch mit offenen Augen, aber es geht auch mit geschlossenen Augen, die Aufmerksamkeit auf den Raum zu richten –, in dem alles stattfindet.

Das ist so, wie wenn ihr auf einen Baum schaut und nicht nur die Äste und Blätter seht, sondern den Raum zwischen den Blättern, um die Blätter herum, um den Baum herum und genauso auch den Raum der Körperwahrnehmungen.

Und dieser Raum hat keine Grenzen. Alle körperlichen Empfindungen, alle Sinnesempfindungen sind in diesem Gewahrseinsraum. Aber indem ich den Raum ins Bewusstsein rufe, verändert sich die Art, wie ich Empfindungen erlebe. Es verändert sich etwas in der Qualität des Erlebens.

Und ich entdecke auch da wieder Zusammenhänge. Wenn Empfindungen stark werden, also Körperempfindungen stark werden, aber auch Seh- und Hörempfindungen, und wenn die Aufmerksamkeit gleichzeitig in die raumhafte Qualität des Erlebens geht, dann ist es sehr viel leichter, diese intensiven Empfindungen zuzulassen.

Es scheint einen Zusammenhang zu geben mit raumhaftem Erleben und Reduktion von Stress – also Abnehmen von Anspannung.

Durch die Frage nach dem Wie – wie etwas ist, wie Dinge zusammenhängen, wie sie sich gegenseitig bedingen, wie sie entstehen, wie sie sich auflösen –, beginnen wir, die Welt zu verstehen. Wir könnten diese Fragen nach dem Wie aber nicht beantworten, wenn wir nicht ausreichend präsent sind im Was. Wir brauchen ein klares Wahrnehmen feiner Unterschiede.

Und wir beginnen so zu merken, dass Was und Wie zusammenspielen.

Ich nehme mal eine sehr herausfordernde Frage, die Frage nach dem Ich. Gibt es da ein Ich oder Selbst in diesem Erleben? Die Meditation des Was, also auf die Inhalte des Erlebens, sucht jetzt den ganzen Raum des Erlebens ab nach irgendetwas, das wir Ich nennen könnten.

Und wenn es etwas findet, zum Beispiel diese subtile Anspannung des Suchens, dann schaut sich die Frage des Wie das an. Und merkt, dass dieses Suchen an- und abschwilt, manchmal ganz weg ist und dass es keinen stabilen Suchenden zu entdecken gibt. Die Frage nach dem Wie macht deutlich, dass all das, was wir für Ich halten, Prozesse sind, veränderliches Geschehen.

Und wir beschließen diesen Ausflug damit, dass wir nochmal ins Hören und Verstehen schauen. Da findet hier ein Hören dieser Klänge statt, einer menschlichen Stimme. Und das ist das Hören der Stille zwischendrin, das Hören der anderen Geräusche.

Ist da eine Hörende zu finden?

Und wir beobachten: Wenn wir die Augen öffnen, scheint dieses Hören vom Sehen überlagert zu werden. Vielleicht wird die Hörende zur Sehenden. Vielleicht wird die Sehende dann nachher zur Gehenden. Vielleicht zur Denkenden. Also diese Beobachtung, wie das genau stattfindet. Da neigen wir natürlich dazu, immer wieder zu Schlussfolgerungen zu kommen, schnelle Schlussfolgerungen zu machen. und davor hüten wir uns. Wir schauen, wie es ist, staunen ein wenig und sind so ganz aufrichtig mit uns: Aha, das ist zu beobachten.

Aber vielleicht reicht es noch nicht aus, zu einer Schlussfolgerung zu kommen. Dann gehen wir ganz sorgfältig damit in die nächste Meditation und in die nächste. Und wir erkunden so unser Sein immer mit den beiden Fragen: Was findet statt und wie ist es? Was gibt es und wie ist es?

Und damit beschließen wir diese Meditation, die ja nur dazu gedacht war, uns einen Geschmack zu geben. von zwei sehr unterschiedlichen Herangehensweisen, die sich aber ergänzen. Wir machen gleich eine Pause, aber lasst mich das noch beschließen.

Es geht ja um befreiende Einsicht. Befreiende Einsicht braucht ein klares Verständnis des Wie. Und wenn wir sagen, alle Dinge sind vergänglich oder alle Phänomene sind von leerer Natur ... ja, wer behauptet das? Und hast du überhaupt alle Phänomene untersucht? Das sind ja steile Behauptungen, so etwas in den Raum zu stellen. Da brauchen wir schon eine ausgeprägte Fähigkeit, uns wirklich allen Daseinsbereichen öffnen zu können, alles Erleben zuzulassen und überall nach diesem vermeintlichen Ich suchen zu können. In den tiefsten Samādhis: Bleibt da was? Ist da ein Ich zu finden? In der großen Verwirrung ist da ein Ich zu finden?

Wir brauchen ja diese Fähigkeit, überall hin in unseren ganzen Erlebnisbereich hineinspüren zu können – unabgelenkt, also nicht mit einer Brille, die irgendwie völlig verklebt ist und wo man nicht mehr durchgucken kann, sondern wir brauchen einen klaren Geist, der ganz ruhig und fein wahrnehmen kann, um all das zu untersuchen.

Und das Untersuchen geht so: Wir schieben uns etwas unter das Mikroskop. Das ist die Frage nach dem Was. Was ist da?

Und dann schauen wir hin: Und wie ist es? Wir fangen an, es ein bisschen zu sezieren, ein bisschen auseinanderzunehmen, ein bisschen genauer hinzugucken. Das braucht es beides. Also denkt nicht, das eine oder das andere wäre möglich. Es braucht beides. Wir brauchen klare, unabgelenkte Präsenz mit höchster Feinfühligkeit und wir brauchen dieses Interesse, die Zusammenhänge und die Qualitäten des Seins zu verstehen.

Das sind diese beiden Aspekte der allumfassenden Meditation auf die Grenzen des Seins.

Und damit machen wir jetzt die Pause.

2.5. Fragen und Antworten

Sobald es hieß „etwas suchen“ sprang bei mir ein Auftrag an, der etwas Greifendes hatte. Es war deutlich weniger stark, als wenn du sagtest: Wer hört oder gibt es eine Hörende? Mein Schluss daraus, ich müsste intensiver mehr Geistesruhe üben oder das Greifen wahrnehmen und versuchen loszulassen.

Ja, das ist wirklich so. Wir sind in der Einsichtsmeditation mit der Schwierigkeit konfrontiert, dass wir etwas untersuchen und dass dieses Untersuchen möglichst wenig persönliche Einmischung haben soll. Wir finden dann mit der Zeit heraus, was den Prozess nicht stört. Aber das muss gelernt werden. Das ist nicht einfach. Ihr kennt das mit dem Atmen. Kaum ruhen wir mit unserer Aufmerksamkeit beim Atem, beginnt er sich zu verändern. Es ist sehr schwer, die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen zu lassen, ohne dass er sich gleichzeitig verändert. Aber das lernen wir mit der Zeit. Tatsächlich hilft es, wenn du zwischen Geistesruhe, also ganz entspanntem Sein, zu einem minimalen Beobachten wechselst und einem Interesse für das, was ist. Aber dieses Interesse ist ganz fein. Es ist kein Hammer-Interesse, sondern eine feine Aufmerksamkeit.

Ich habe heute Morgen meine tägliche Praxis der Zuflucht und Niederwerfungen gemacht und gestern Abend Vajrasattva und mich jetzt gefragt, ob es sinnvoller wäre, während dieses Retreat darauf zu verzichten und stattdessen die Meditationen zu üben, die wir gerade kennenlernen.

Ja, beides ist gut. Klar, das ist so viel, was ich euch jetzt zeige im Laufe dieser Woche, aber ich vermute, dass es nicht so viel bringt, wenn du dann noch versuchst, das am Abend oder morgen nachzustellen. Ich würde einfach die normale Praxis machen und dir vornehmen, dass du später mal – wenn du wieder Zeit hast – ein kleines Retreat machst und diese Meditation nachhörst. Aber wenn es eine gibt, die dich inspiriert, die würde ich auf jeden Fall an dem Tag selbst noch üben, bevor es weitergeht.

Vielleicht war dahinter so ein bisschen auch die Frage, ob das dann nicht auch eine Ablenkung ist, in gewissem Sinne.

Ach, weißt du, ich glaube, wenn du in deiner normalen Praxis, zum Beispiel wenn du Niederwerfungen machst, wenn du dich danach so hinsetzt und einfach so meditierst, wenn du diese Phase ein bisschen ausdehnen könntest, das würde für jetzt reichen. Dass du, wenn du nicht so viel Zeit hast, die Niederwerfung ein bisschen kürzt und die stille Phase ein bisschen ausdehnst.

Diese eben geübte Form von Geistesruhe ist also kein gemütliches Verweilen in Offenheit welches einfach alles Störende ausblendet? Ist es im Gegenteil eine wache und offene Präsenz, die alles wahrnimmt, was erscheint in Erfahrung, Empfindung und auch in den Gedanken?

Richtig. Es ist eine interessierte, wache Geistesruhe, die bereit ist, immer mehr zu erfahren und nicht immer weniger. Das ist ein großer Unterschied zu Formen der Praxis von Geistesruhe, wo man sich vornimmt, ein Sinnestor nach dem anderen abzustellen und sich nur aufs Innerste zu konzentrieren. Das ist sehr anders. Um die Welt zu kennen, brauchen wir ein waches Gewahrsein für die gesamte Welt.

Ich habe eine Frage zur Meditation mit dem Abbild. Wenn ich doch ins Analysieren komme, ist es sinnvoll, eine zweite Stütze beizuziehen? Ich schaue den Baum an und sage wiederholt Baum, um aus dem Analysieren auszusteigen. Sind Visualisieren und Rezitieren nicht auch zwei Stützen?

Das gehen wir mal gemeinsam durch. Es ist eigentlich nicht sinnvoll, eine zweite Stütze herbeizuziehen, sondern du bemerkst das Analysieren und dann lässt du es sein. Da brauchst du keine zweite Stütze. Tatsächlich ist dieses Benennen des Baums als Baum ein begriffliches Überstülpen. Eigentlich wollen

wir in dieser Art Meditation aus dem Sehen eines Baumes rauskommen in ein viel direkteres Sehen, wo Baum nicht unbedingt mehr Baum zu sein hat. Wir wollen es also nicht festschreiben.

Deswegen ist zwar das Benennen eine gute Übung für die Anfänger in der Meditation, um sich dadurch zu desidentifizieren und im *bloßen* Benennen zu bleiben. Aber wenn es darum geht, ganz ohne Prapañca – also ohne die nachgeordneten Geistesbewegungen – zu bleiben, einfach nur im Schauen zu sein, ist das Benennen ein überflüssiger Prozess.

Ich habe mir die Antwort schon gedacht, weil die Stütze immer nur im Singular genannt wird. Aber ich merke einfach, wenn ich zum Beispiel zurückgehe zur Stütze, auch auf den Atem, dann ist der Körper manchmal trotzdem auch gleich dabei.

Und das ist ja logisch. Das ist ja auch eine Stütze in der Körperwahrnehmung, die Atemempfindung, das ist richtig. Du brauchst da nicht puristisch unterwegs zu sein, dass da gar nichts anderes da sein dürfte, aber Du gibst dem keine Aufmerksamkeit und nährst es nicht weiter.

Ja, zwei Dinge beschäftigen den Geist, da hatte ich das Gefühl, besser wieder aus dem Analysieren rauszukommen.

Ja, das hilft, das macht es einfacher für dich.

Genau, aber langfristig sehe ich schon ein: Schlussendlich wieder loslassen und trotzdem sein. Und das zweite war dann mehr eine zusätzliche Frage, wenn wir eben visualisieren und rezitieren.

Visualisieren und rezitieren, also von Texten mit Visualisationsinstruktionen, mit Preisung, mit Opferung, da ist die Stütze eine ganz große, breite Stütze. Nehmen wir mal das Beispiel der Amitābha-Praxis: Wir würden mit der Visualisation und der Rezitation in dieses reine Land von Amitābha einsteigen und mit den Augen des Buddhas sehen. Das ist eine ganz breite Stütze.

Und innerhalb dieser Stütze des Dewachen, also der Visualisation von Amitābha inmitten von Dewachen, da können wir uns bewegen. Das ist, wie wenn du den Atem als Ganzes nimmst und innerhalb der Atemempfindung mal oben sein kannst, mal in der Mitte, mal unten, mal mehr beim Ausatmen, mal mehr beim Einatmen. Eigentlich haben die meisten Stützen einen gewissen Bereich, in dem man sich aufhalten kann.

Es gibt natürlich ganz kleine, präzise Stützen, aber die Vajrayāna-Stützen sind meistens bewusst weit, weil sie uns einen Weg zeigen wollen, in unserer normalen Welt anders unterwegs zu sein. Deswegen gibt es die sogenannten reinen Länder, also das Schauen in eine Welt mit den Augen des Yidams, des Buddhas. Die sind sehr weit und beinhalten andere Gottheiten, Menschen, Tiere, Pflanzen, Bäche, Leichenäcker, Yogis, Stupas, ein Haus, ein Palast und so weiter, also all die Elemente unseres normalen Lebens sind da auch mit drin, aber ein bisschen anders. Das Wichtige ist, in eine andere Art des Schauens zu kommen. Es geht also weniger darum, eine kleine Stütze zu machen, sondern uns die Möglichkeit zu geben, unabgelenkt in der Schau des Buddhas zu verweilen. Manchmal sind im Vajrayāna auch ganz kleine Visualisationen, also nur die Spitze der Keimsilbe in deinem Herzen, nur das oberste kleine Pünktchen – das gibt es auch.

Du hast gesagt, der Input gibt die Gestalt und die Gestalt gibt Prapañca. Du hast aber gesagt, lieber keine Prapañca. Es ist mir noch nicht ganz gelungen, die Prapañcas zu stoppen. Und die Frage ist: Kann man auch stoppen bei der Formation der Gestalt, also die Pixel kommen, aber man interpretiert sie nicht. Das hilft mir manchmal, um auch die Gestalt zu stoppen.

Ja, man kann es versuchen, dass sich Schallwellen, Lichteindrücke nicht zu Gestalten formen. Aber es ist so ein automatischer Prozess, dass du normalerweise zu spät kommst. Du hörst einen Klang und hast das Wort schon verstanden. Das Wort nicht zu verstehen ist sehr, sehr schwierig. Und es ist auch nicht

so wichtig, weil da entsteht noch kein Dukkha, kein Leid. Das Leid entsteht erst beim Anhaften an den Vorstellungen. Also bei den weiteren Prozessen, die das Wahrgenommene verarbeiten. Der Rest ist unerheblich. Auch ein Buddha würde gestalten, wahrnehmen und so weiter, aber er würde keine Energie mehr verwenden, alles immer in die Schubladen einzusortieren.

Also besser das Zweite, denn das Erste führt in einen Zustand des undifferenzierten Wahrnehmens. Das ist gar nicht förderlich, denn wir brauchen ja auch als Erwachte das differenzierte Wahrnehmen.

Sind die Bilder beim Spüren, die schon früher wahrgenommen wurden, wiedererkannte Bilder vom gemeinsamen Pool oder sind sie eher einfach? Ist das eine Frage nach dem Was? Oder sind sie einfach unfassbaren Ursprungs? Wie ist es möglich, in dem Zusammenhang statt spüren, zeitweise sehen?

Also erstmal muss ich etwas klären zu diesem Ausdruck „Abbilder“. Das Wort Abbild kommt aus dem visuellen Bereich. Aber tatsächlich wird es im Abhidharma auch für Klangbilder benutzt. Zum Beispiel: Ich klatsche jetzt mal. Das Hören von Klatschen ist ein inneres Abbild. Wir schaffen uns ein Klangbild. Und so gibt es auch Körperbilder, das heißt: Ich kann mir etwas vorstellen oder ich kann das erleben: einen stechenden Schmerz im Knie oder ein Jucken wird auch Bild genannt.

Was du jetzt beschreibst, ist, dass zusätzlich zu diesen Bildern, diesen Gestalten im jeweiligen Sinnesbereich noch assoziativ andere Bilder auftauchen können. Dieser Prozess ist spannend: Körperliches Erleben geht mit emotionalen Bildern einher und im intensivsten Fall vielleicht mit traumatischen Erfahrungen aus der Kindheit. Da kann durch eine ähnliche Empfindung, etwas aus dem Pool deiner gemachten Erfahrungen auftauchen – etwas, was früher ganz stark war. Das ist nicht der Pool von den Erfahrungen anderer Menschen, das ist der Pool dieses Geistesstroms.

Auch wenn die Bilder so eine Art schwimmendes Universum sind ... ich sehe ich den Zusammenhang zum Atmen. Die Bilder bekommen Farbe beim Einatmen, beim Ausatmen verlieren sie alle Farbe und ziehen sich zurück. Dadurch entstehen Aufgehen und Zusammenziehen.

Ich kann das nicht wissen. Ich weiß nur, dass es dein Geist ist, der das macht. Das sind Prozesse in deinem eigenen Geist, die das machen. Ich kann nicht wissen, aus was sich das in deinem Erleben zusammensetzt. Aber auch das wird wieder aufhören. Das ist jetzt mal so. Wenn du es stärker fixierst, wird es lange so bleiben. Wenn du es wenig fixierst, wird es sich bald wieder auflösen. Das sind Prozesse in unserem eigenen geistigen Erleben.

Da ist im Hintergrund die Frage, ob es ein eigenes geistiges Erleben gibt.

Ja, genau, ich habe diese Hintergrundfrage schon gehört. Erst mal ist es gut so zu arbeiten, dass du alles, was du erlebst, mit dem Erleben deines eigenen Geistesstroms verbindest. Es gibt ja so viel: In der Akasha-Chronik zum Beispiel, sind Menschen in der Lage sich auch in die Erfahrung anderer Geistesströme hineinzuspüren. Das ist eine sehr subtile Dimension, das ist im Normalfall nicht aktiv in uns. Das sind unsere eigenen karmischen Eindrücke und das, was wir daraus dann zusammensetzen, wie wir das zusammenbauen.

Vorhin in der Meditation sagtest du, dass die körperlichen Empfindungen im Prinzip eigentlich geistige Prozesse sind. Dann wäre doch, wenn ich das in der Konsequenz weiterdenke oder weitererlebe, dieses Ich-Gefühl im Prinzip auch permanent ein geistiger Prozess, der sich von anderen Empfindungen oder

von anderen Phänomenen eigentlich nicht unterscheidet. Wenn das der Fall ist, wäre die Konsequenz für mich daraus, dass somit der innere und der äußere Raum eigentlich aufgehoben werden.

Ja, das ist alles sehr logisch. Ich denke, heute oder morgen kommen wir noch dazu. Das spricht Dakpo Tashi Namgyal auch an. So wie du es jetzt ausdrückst, kann ich deine Schlussfolgerung eigentlich unterstützen.

Ich habe noch eine Frage zum Raum, in dem alles stattfindet. Wir waren in den Fingerspitzen und das hat sich für mich wie ein sehr direktes Erleben angefühlt. Also vielleicht war da auch ein Abbild im Spiel, aber für mich war es sehr direkt. Und dann kam dieser Raum, in dem alles stattfindet und ich war fast ein bisschen enttäuscht, mich so wie zu entfernen. Und ich verstand auch nicht ganz, was gemeint war damit.

Das war auch ein etwas abrupter Übergang, das gebe ich zu. Das, was in den Fingerspitzen stattfindet, würde man ein Abbild nennen. Es findet eine geistige Repräsentation von Empfindungen in den Fingerspitzen statt. Ich wollte euch einfach zeigen, wie sich dieses Erleben ändert, wenn wir in eine andere Dimension des Erlebens zum Beispiel mehr ins Raumhafte gehen und nicht so direkt „drauf“ sind. Du hast es als schade empfunden, nicht mehr so intensiv mit diesen Empfindungen verbunden zu sein. Das ist ein Ausdruck dafür, dass es eine angenehme Erfahrung war, deswegen fandest du es schade. Aber stell dir vor, du hättest einen Schmerz gespürt und du könntest diese raumhaftere Wahrnehmung haben, dann würde das sehr erleichternd wirken. Es ging mir nur um das Prinzip, dass, wenn wir auf eine andere Qualität des Erlebens achten, sich dadurch schon das Erleben selbst wieder verändert. Nur darum ging es eigentlich.

Gibt es denn überhaupt direktes Erleben?

Das gibt es nicht. Was wäre dann direktes Erleben. Es läuft halt schon, anatomisch, physiologisch gesprochen, übers Hirn. Direkteres Erleben als das gibt es nicht. Wir sind, wenn wir die Nerven durchtrennen, nicht in der Lage zu erleben – also es ist nicht so, dass sich unser Fuß selbst spürt. Das tut er nicht. Der Fuß kann sich nicht selber spüren, sondern wird im Hirn gespürt – das ist erstmal so medizinisch-anatomisch gesprochen. Aber tatsächlich ist das, was wir da Bewusstsein – Körperbewusstsein – nennen, geistiges Erleben. Und das ist das direkteste Erleben, was wir haben. Noch direkter geht es nicht. Nur: Wir können weniger nachgeordnete Prozesse haben, zum Beispiel, ob ich das mag oder nicht mag. Das kann ich sein lassen. Ob ich das jetzt noch benennen und einsortieren muss, das kann ich sein lassen. Ich kann also näher dranbleiben bei dem, was sich als erstes zeigt. Das ist möglich.

Beim Meditieren auf dieses Nicht-Selbst, habe ich gesucht, was mich da noch anhaften lässt. Es scheint mir, dass es etwas gibt, was entscheidet zu meditieren oder zu handeln oder nicht zu handeln. Jetzt habe ich das Gefühl, dass dieses Entscheidende das Ich ist.

Ja, das ist eine sehr naheliegende Schlussfolgerung, dem müsstest du jetzt mal nachgehen. Ist das Entscheiden eine stabile, immer zu findende Instanz oder ist das Entscheiden ein Prozess? Sind da Kräfte, die mal stärker, mal weniger sind und sogar manchmal weg sind? Das sind diese Fragen, mit denen sich Praktizierende beschäftigen haben. Klar kann ich Dir das beantworten, aber ich will es dir nicht wegnehmen. Eigentlich steckt das Ich vielleicht im Willen, im Entscheiden, im Unterscheiden? Ja, das ist genau die Annahme. Wie ist denn das? Ist da eine stabile Instanz, die entscheidet oder findet einfach Entscheiden statt, ohne dass da eine Ich-Instanz ist? Wie ist das genau? Wie finden Entscheidungsprozesse statt?

Ich gebe ein Beispiel für alle: In der klassischen Vipassanā-Instruktion über Gehmeditation, gibt es eine Form der Gehmeditation, wo man immer auf und ab geht. Immer rauf und runter. Du legst dir so etwas hin und merkst dir das, wo du umkehrst. Und eine Instruktion in der Gehmeditation ist: Wenn du ans

Ende deiner Laufstrecke kommst: Wie findet die Entscheidung statt, innezuhalten? Auf welche Seite drehst du dich? Wieder in Gang zu setzen, das Gehen? Wie finden all diese Entscheidungen statt? Das ist so ein Klassiker mit einer sehr einfachen Entscheidung. Ich gehe wieder zurück, also es geht wieder zurück. Wo wird diese Entscheidung getroffen? Wie geht das? Und bitte mach das doch. Okay, möchte ich allen empfehlen.

2.6. Allumfassende Meditationsobjekte -Ergänzung zur 3. Kategorie_L31

Ich muss nochmal zurückkehren zu dem, was wir gerade gemacht haben. Ihr habt vielleicht bei dieser dritten Kategorie allumfassender Meditationsobjekte, gemerkt, dass es hier um die Beschreibung einer Haltungsänderung geht. Ich kann alles mit der Haltung meditieren „Was passiert?“ oder mit der Haltung „Wie kommt es dazu? Wie ist es?“

Das Was oder das Wie sind zwei ganz grundlegende Ausrichtungen des Interesses. Dieses Interesse ergänzt sich natürlich: Wenn ich genau sehe, was los ist, dann kann ich hinschauen, wie es dazu gekommen ist oder wie es sich gegenseitig bedingt.

Wenn sich Geistesruhe, also das bloße Wahrnehmen von „So ist es!“ verbindet mit der Einsicht „Deshalb geschieht es!“ und „So entsteht Leid und so löst es sich auf.“ Das ist Einsicht. Da brauchen wir die Zusammenhänge. Die beiden Aspekte müssen zusammenkommen. Und es ist schön, wenn ihr in eurer Praxis darauf achtet, dass ihr immer ein bisschen von beiden Aspekten habt und nicht nur auf die eine oder die andere Art praktiziert.

Nur eine konstatierende Geistesruhe zu praktizieren, führt nicht aus Samsara heraus. Ein Interesse für das Wie, also Einsichtsmeditation zu praktizieren, ohne dass wir ein wenig Klarheit und Stabilität im Geist haben, führt meistens zu jeder Menge falscher Schlussfolgerungen, weil wir nicht fein und genau genug sind im Beobachten. Deswegen beides. Und beides immer weiter verfeinern.

2.7. Unterweisung - Allumfassende Meditationsobjekte - 4. Erfüllung des Zwecks_L32

Die vierte Art der allumfassenden Meditationsobjekte heißt es hier im Deutschen: Sich auf das Erfüllen des Zwecks auszurichten bedeutet, sich wiederholt mit einem Meditationsobjekt vertraut zu machen. Indem wir uns dabei von hinderlichen Mustern lösen, erreichen wir das Ziel tiefer Sammlung.

Hier ist die Antwort, die nicht genau drinsteht: Warum ist es allumfassend? Weil wir einfach alles, was uns begegnet, immer mit derselben Meditation beantworten: Was auch immer kommt, ich gehe damit in die Atemmeditation. Oder ich gehe damit in die Meditation auf Körperempfindung. Oder was auch immer kommt, ich gehe ins Yidam-Bewusstsein, Chenrezig oder Tara zu sein.

Was auch immer kommt, immer dieselbe Meditation. Und da entdecken wir etwas: Wenn wir geschickt genug sind, dann können wir mit einer Art zu meditieren, eigentlich in allen Situationen zu einer gewissen Lösung, Klarheit und Einsicht kommen. Der Buddha hat das ja durchexerziert mit uns im Ānāpāna-sati-Sutta, wo er die Atemmeditation genommen hat – auf wie viele Arten wir den Atem einsetzen können, Atem mit Körperwahrnehmung, Atem mit geistigen Bewegungen, Atem mit Stimmung und geistiger Befindlichkeit verbinden, Atem mit Erkunden der Dharmas verbinden, also der Phänomene. Man kann das alles miteinander verbinden. Und eigentlich sind Atemempfindungen nur ein regelmäßig auftauchendes An- und Abschwellen von Empfindungen. Und das lässt sich mit allem verbinden.

Und deswegen wird ein Meditationsobjekt nicht unbedingt allumfassend, weil es per se allumfassend wird, sondern es wird eine geeignete Antwort auf alle oder fast alle Situationen, weil wir so geschickt darin werden, diese Art zu meditieren mit allen Situationen zu verbinden.

Das heißt, wir richten uns auf das Erfüllen des Zweckes aus. Wenn unser Zweck zum Beispiel ist, in tiefe Sammlung zu kommen. Wir sind ja jetzt im Teil des Buches über Śamatha. Unser Anliegen ist,

immer wieder – egal was auftaucht – in dieses Einfach-nur-Wahrnehmen ohne kommentieren und ohne emotionale Extraschlaufen zu kommen. Wenn das unser Ziel und unser Zweck ist, dann können wir jedes Mal dieselbe Meditation nehmen und die wird uns so vertraut, dass wir mitten im Streit den Atem spüren können und aus den ganzen Reaktionen aussteigen.

Genauso wenn wir ins Begehren kommen oder in Ärger, Begehren, Stolz – nehmt, was ihr wollt – Angst, Angstattacke, spüren, Körperwahrnehmung, atmen. Es geht für jede Situation, weil uns klar ist, worum es geht. Es geht jetzt um das eine, und zwar aus dem zwanghaften Reagieren auszusteigen. Und so müssen wir natürlich klar sein darüber: Was ist mein Anliegen. Das schimmert da so durch bei dieser Instruktion. Uns muss klar sein, welches Anliegen wir eigentlich verfolgen.

Ich gehe jetzt nochmal in den Vajrayāna – ein Beispiel: Chenrezig-Praxis. Man kann jeder Situation mit der Meditationsstütze des OM MAṆI PADME HŪM begegnen. Das Mantra OM MAṆI PEME HŪNG oder ...PADME HŪM können wir in jeder Situation benutzen. Aber was ist eigentlich unser Anliegen dabei? Geht es nur darum, uns geschickt abzulenken? Nein. Wir müssen genauer hinschauen: Was ist das Anliegen?

Wir könnten das ja mal für uns definieren und sagen: Jedes Mal, wenn ich OM MAṆI PADME HŪM rezitiere, dann möchte ich in dieses große Mitgefühl hineinfinden, in ein Mitgefühl, was nicht vergenständlicht – deswegen ist es groß, weil es schlussendlich non-dual ist. Wenn ich mir dessen bewusst bin, dann kann ich Bodhicitta, also den Geist des Erwachens mit diesem weisen Mitgefühl, in jeder Situation kultivieren, kontaktieren, mit Hilfe der Stütze von OM MAṆI PADME HŪM. Aber es muss uns der Zweck klar sein. Es muss uns klar sein, was für ein Ziel wir eigentlich verfolgen mit der Stütze, wofür sie eigentlich da ist?

Und dann wird mein Meditationsobjekt allumfassend, wenn ich mich ganz auf das Erfüllen dieses Zweckes, dieses Zieles ausrichte. Wir können uns damit dann von hinderlichen Mustern lösen, also all den ichbezogenen Mustern und Fortschritte auf den Weg machen.

Okay, das wäre jetzt eigentlich der Einstieg. Wir könnten jetzt eigentlich den Klassiker nehmen und das mit der Atemmeditation machen. Ich versuche Beispiele zu nehmen, wo nicht vorausgesetzt ist, dass ihr Kontakt zum Vajrayāna habt. Wir könnten jetzt eine Meditation machen, wo wir den Atem als Grundlage nehmen.

2.8. Atemmeditation als Beispiel für allumfassendes Üben_L33

Richtet es euch ein, dass ihr euch einigermaßen angenehm fühlt für eine längere Reise. Es kann sein, dass wir jetzt länger als eine halbe Stunde meditieren. Ein Anliegen dieser Meditation ist, euch immer mit Bezug auf den Atem durch verschiedene Anwendungsmöglichkeiten der Atemmeditation zu schicken. Ich werde mich dabei an den vier Satipaṭṭhānas, also dem vierfachen Kultivieren von Gewahrsein orientieren.

Ja, und einige machen das schon richtig. Was heißt schon richtig? Es hilft natürlich, wenn ihr gar nicht unbedingt auf den Bildschirm schaut. Wenn ihr euch so ein bisschen seitlich dreht und vom Bildschirm wegschaut, ist es unter Umständen hilfreicher für euch, sodass ihr sehr unabgelenkt sein könnt.

Wie der Buddha so sagte: Wir setzen uns hin an einem geeigneten Ort, nehmen eine bequeme Sitzhaltung ein und lassen die Aufmerksamkeit, damit meint er den Blick, sich in den Bereich vor uns sammeln. – irgendwo, wo unsere Augen eine gute Stütze haben, wir dürfen die Augen auch schließen.

Mit dem tiefen Entschluss, jetzt möglichst unabgelenkt bei der Sache zu bleiben, richten wir die Aufmerksamkeit in die Empfindungen des Einatmens, Ausatmens.

Da ist das Gewahrsein während des Einatmens. Gewahr am Umkehrpunkt, gewahr beim Ausatem. Gewahr am Umkehrpunkt.

Zu Anfang mögen die Atemzüge noch größer sein. Wir können uns auch tiefe Atemzüge einfach gönnen. Und dann überlassen wir den Atemrhythmus sich selbst.

Zunächst sind wir ganz bei den Empfindungen des Hebens und Senkens des Brustkorbs, das Gefühl der einstreichenden Luft, das Gefühl der ausstreichenden Luft. All die Empfindungen des Atmens, von den Nasenflügeln angefangen bis hinunter in den Bauchraum.

Das ist diese Phase der Atemmeditation, wo wir die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten lassen, innig verbunden, so wie ein Reiter, eine Reiterin mit jeder Bewegung des Pferdes mitgeht, ohne je den Kontakt zu verlieren.

Wir können sagen: Das ist eine ausschließliche Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen. Nichts anderes zählt. Wir gehen ganz auf im Erleben des Atems.

— —

Mit dieser Form des ausschließlichen Verweilens mit den Atemempfindungen können wir jeden diskursiven Prozess des Denkens unterbinden, können in ein einfaches Sein finden, können uns aus emotionaler Verstrickung lösen. Wir können hier aber auch schon lernen, voller Selbstmitgefühl zu atmen, Selbstliebe, indem wir so einatmen, dass uns der Einatem gut tut. Und der Ausatmen genauso gut tut. Das Geschenk des Einatems und das Geschenk des Ausatems.

Atem als Unterstützung für das Entwickeln von Selbstfürsorge, von warmen Gefühlen uns selbst gegenüber.

Das könnten wir lange Zeit praktizieren. Ich gehe schneller vorwärts. Der Buddha lädt uns ein, das Atemgewahrsein auszudehnen auf den ganzen Körper. Beim Einatmen des gesamten Körpers bewusst zu sein, beim Ausatem den ganzen Körper zu spüren. Einatmend spüren wir den ganzen atmenden Körper. Ausatmend spüren wir den ganzen atmenden Körper.

Und wir wissen ja, wie die Atemluft den gesamten Körper nährt und wie die Abatemluft, also die ausfließende Luft, den ganzen Körper entlastet. Und so können wir uns wieder mit Fürsorge und Mitgefühl und Liebe für diesen Prozess des Ganzkörperatmens öffnen. so als würde der Einatem unmittelbar den ganzen Körper nähren und der Ausatem den ganzen Körper entlasten.

Und beim Buddha geht es damit weiter, dass wir bemerken, wie gut das tut. Wie sich die körperlichen Gestaltungen beruhigen, besänftigen. Da ist so etwas Ausgleichendes. Dadurch, dass wir den ganzen Körper atmen lassen, gleichen sich die Körperempfindungen ein wenig aus.

Wir können das nutzen, wenn wir emotional aufgewühlt sind. Und wir einfach so ein- und ausatmen und die körperlichen Anspannungen, die der Spiegel dieser Emotionen sind, wahrnehmen, aber nicht dabei verweilen, sondern den ganzen Körper spüren. Alles durchatmen.

Und obwohl wir eigentlich nur diese gelassene, liebevolle Einstellung allen Körperempfindungen gegenüber praktizieren, beruhigt sich auch der Geist. Die emotionale Aufgewühltheit wird genau in dem Maße weniger, wie sich die Körperempfindungen beruhigen.

Und der Buddha empfiehlt uns, die Aufmerksamkeit dahin zu richten, wie gut das tut, wie gut sich das im geistigen Erleben anfühlt, wie gut sich das im Körper anfühlt. Er spricht von Freude und Glückserfahrungen. Einfach nur, weil wir so bewusst atmen, ohne an irgendetwas festzuhalten.

Und wir entdecken, dass das gleichmütige, nicht festhaltende Atmen im Bewusstsein aller Körperempfindungen zu Freude und Glück beiträgt.

Und dann passiert ganz von selbst, dass wir bemerken, wo wir noch gar nicht so freudig und glücklich sind, dass da Gedanken kommen, mehr oder weniger emotional. Wir beginnen mit den geistigen Gestaltungen zu atmen. Einfach alles, was da auftaucht, anzunehmen und fließen zu lassen. Einatmen, ausatmen. Frei von bewerten.

Auch wenn gerade gar nichts passiert, einfach dieses Erleben von nichts Besonderem, durchatmen, fließen lassen.

Und tatsächlich passiert dadurch, dass noch weniger passiert. Diese entspannte Grundhaltung des Einfach-Atmens im Gewahrsein aller geistigen Gestaltungen, das beruhigt auch die geistigen Gestaltungen. Und dann tauchen immer wieder irgendwelche Dinge auf, Gedanken, irgendwelche Geistesbewegungen und wir atmen weiter.

Wir lassen uns nicht davon abbringen, immer mit diesem fließenden Ein- und Ausatmen verbunden zu sein. Wer mit offenen Sinnen meditiert, wird merken, dass das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken genauso einbezogen sind wie die Körperwahrnehmungen und die geistigen Erfahrungen. Wir durchatmen unser ganzes erlebendes Sein, alle Kanäle, alle Sinnesfelder.

Und da tauchen vielleicht noch subtilere Wahrnehmungen auf. Der Buddha sprach davon, sich jetzt mehr dem Geist selbst zuzuwenden, den feinen Gefühlen vielleicht von Anspannung, Stimmungen in uns. Vielleicht gibt es noch Reste emotionalen Geschehens, die so eine Stimmung, so einen Geschmack hinterlassen haben. Ein- und ausatmend durchatmen wir all diese Erfahrungen. Es ist so, als würden wir in die subtilsten Bereiche unseres Seins hineinatmen.

Was tatsächlich passiert, ist, dass dieses liebevolle Annehmen und Unterstützen in alle Bereiche des Erlebens hineinfließt. Kein Bereich unseres Seins wird ausgeschlossen – unsere Ängste, unsere Bedürfnisse.

Mithilfe des äußeren Atems entdecken wir den inneren Atem: Mitgefühl, Liebe, Weisheit – diese warme, fast räumlich spürbare Offenheit in uns, dieses fließende Sein. Der Buddha benutzt hier die Worte: Einatmend und ausatmend erfreuen wir den Geist. Wir erfreuen ihn, weil wir ihn darin unterstützen, sich aus Verspannungen zu lösen.

Und das tut so gut, dass es zur Folge hat, dass der Geist ganz friedlich wird. Er sammelt sich wie von selbst, er verweilt im Ein- und Ausatmen, in dieser großen Einfachheit. So ganz einfaches Sein. Wir brauchen gar nicht intensiv zu atmen, damit das so ist. Einfach sein und atmen lassen, auch wenn der Atem ganz flach wird, ganz fein.

Und dann spricht der Buddha davon, ein- und ausatmend den Geist zu befreien. Befreien bedeutet hier, ihn zu befreien von allen Vorstellungen, dass er ruhig sein müsste, dass dieser Zustand anhalten müsste. Alle Vorstellungen hinter uns lassend, atmen wir ein und atmen aus, ganz offen für das, was sich von selbst zeigt.

Ein- und ausatmend empfiehlt uns der Buddha dann unsere Aufmerksamkeit auf die Natur der Phänomene zu richten, auf die Dharmas. Für gewöhnlich beginnen wir da, auf die Dynamik zu achten, diese unbeständige Natur des Seins. Die Frage des Wie schiebt sich in den Vordergrund. Wir wollen uns heute mit der Frage beschäftigen: Wie kommt es, dass ich so ruhig geworden bin?

Ein- und ausatmend erspüre ich und bemerke, dass da wohl ein Zusammenhang ist. Immer wenn kein Greifen stattfindet, immer wenn ich wirklich im Fließen bleibe, wenn sich dieses Fließen zeigt, dann ist keine Anspannung spürbar.

Ein- und ausatmend bemerken wir, wie die unnötige Anspannung weniger und weniger wird. Wir sehen, wie Leid und Blockaden weniger werden.

Ein- und ausatmend. Einfach so. Frei von Dukkha. Frei von Stress. Völlig gelöst.

Und es atmet weiter in völliger Gelöstheit.

— —

Vielen, vielen Dank.

So, ihr schönen Menschen. Das war eine kleine Einführung ins Ānāpānasati. Wir haben die 16 Schritte der Ānāpānasati-Meditation miteinander gemacht, genauso wie es der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren erklärt hat. Und vielleicht habt ihr gemerkt, dass irgendwie alles enthalten war. Wir sind über das einfache Atmen in die Körperempfindungen gegangen, die körperlichen Gestaltungen, sind weitergegangen ins geistige Erleben, die geistigen Gestaltungen. Wir haben immer darauf geachtet, dass wir uns gut tun, dass wir uns nicht stressen, mit Liebe, mit Gefühl unterwegs sind, mit Selbstfürsorge.

Und wir sind dann weitergegangen, haben uns den subtileren Aspekten unseres Geistes zugewendet.

Und wir sind dann von den subtileren Schichten des Geistes, wo wir auch noch Spannung rausgenommen haben, auch die Anspannung, es müsste irgendwie sein. Ja, all das haben wir durchlebt.

Und da könnten wir – egal welche Emotionen, egal welche Herausforderungen wir gerade haben im Leben – anfangen mit dem einfachen Atmen. Wenn wir in die Körperempfindungen gehen, gucken, wie sich das schon mal beruhigt, indem wir einfach mal so atmen im Gesamtkörpergewahrsein. Dann nehmen wir alles hinzu, was im Geist noch so aktiv ist. Und dieselbe nicht-wertende Einstellung. Gucken, was subtiler noch übrig ist.

Und nachher wird es stärker mit dieser Einsichtsmeditation, mit dem Wie. Das ist aber schon von Anfang an dabei. Wir haben ja schon bei den Körperempfindungen gespürt, dass es was mit dem Geist zu tun hat. Es ist ja nicht so, dass die Wie-Frage und die Einsicht warten, bis wir bei der vierten Stufe ankommen. Es ist ja immer schon dabei. Und das ist so etwas, da können wir dann weitergehen bis in den Prozess der Befreiung hinein. Zum Schluss sind wir einfach in völliger Gelöstheit. Für den Buddha ist dieses Sehen und das Abnehmen der Ursachen für Wiedergeburt, Abnehmen der karmischen Kräfte, Abnehmen des Leides, dann das Ende, was wir erleben, das ist für ihn Erwachen. Und das Verweilen in völliger Gelöstheit zum Schluss könnte das völlige Erwachen sein.

Aber es reicht schon, wenn wir einfach in unserer völligen Gelöstheit landen, so gelöst, wie es für uns halt einfach geht. Und das ist so eine Passepartout-Atemmeditation. Ich hätte jetzt dasselbe mit euch, mit dem OM MANI PADME HÜM machen können. Wir hätten irgendeine andere geeignete Meditationsstütze nehmen können und hätten auch durch all diese Bereiche hindurchwandern können. Das geht. Es liegt an euch, tatsächlich diese Stützen, mit denen ihr vertraut seid, mit denen ihr gerne unterwegs seid, dass ihr die selbst anwendet, um sie möglichst weit sich anwenden zu lassen.

Und das ist dann für euch ein Geschenk, weil ihr nicht mehr suchen müsst, welche Stütze, welche Meditation es denn jetzt braucht für die jetzige Situation, weil ihr gelernt habt, eure vertraute Meditationsherangehensweise möglichst breit zu nutzen – so anzuwenden auf ganz viele Bereiche. Und dann gibt es vielleicht hier und da mal noch eine Situation, wo ihr merkt: Ah, da gehe ich mit etwas anderem dran.

Aber eigentlich versuchen wir mit unserer Hauptpraxis alles zu leben. Wenn wir zum Beispiel Guru-Yoga praktizieren. Guru-Yoga ist eine Form der Hingabe an die Zuflucht, an die Erwachten, mit dem Wissen, dass es sich eigentlich um meinen eigenen Geist handelt, dass der Guru, der Buddha, eigentlich Spiegel meines eigenen Geistes ist. Wir können den Guru-Yoga in jeder Situation anwenden. Das ist auch so eine Passepartout-Praxis. Ich könnte jetzt wirklich fast jedes Beispiel nehmen. Und es ist unser Verständnis von unserer Meditation, was uns dann hilft, sie so breit zu benutzen.

Wenn wir ein enges Verständnis haben: Nehmen wir mal wieder den Atem. Stellen wir uns vor, wir hätten ein Verständnis von Atemmeditation, wo es darum geht, immer an der Nasenspitze zu verweilen und das Ein- und Ausstreichen des Atems an der Nasenspitze zu fühlen. Dann wird es uns schwierig fallen, das auf alle Situationen anzuwenden. Seid ihr einverstanden, oder? Das ist dann eine etwas limitierte Anwendung der Atemmeditation.

Die hat, obwohl wir sie nicht auf anderes anwenden, trotzdem auch Auswirkungen auf alle anderen Bereiche. Aber es geht viel besser, wenn wir das so, wie der Buddha uns das empfiehlt, machen. Wenn

wir diese vier verschiedenen Felder des Kultivierens von Ānāpāna, von Ein- und Ausatem mit Sati, mit Achtsamkeit, bewusst ausdehnen und alle diese Felder mit hinzunehmen. Das ist ja viel geschickter.

Genauso ist es, wenn ich jetzt Guru-Yoga nehme: Guru-Yoga ist nicht nur Beten, Guru-Yoga ist Einsteigen in die Schau, als ob wir mit den Augen des Gurus schauen würden – in die Schau des Buddhas. Guru-Yoga ist auch ein Verschmelzen-Lassen, dass der Guru nicht außerhalb bleibt, sondern in meinem Herzen Platz nimmt und ich den Guru in mir entdecke. Und der Guru ist in den Situationen, der Guru ist überall. Wir müssen das ausweiten.

Und so ist das mit allen Meditationsmethoden. Es geht darum, ihre vielseitige Anwendbarkeit zu lernen. Und das ist eigentlich mit diesem letzten Punkt gemeint, wenn wir uns auf das Ziel ausrichten: Sich auf das Erfüllen des Zwecks auszurichten, bedeutet, sich auf das Erwachen auszurichten – wie das Erwachen mittels dieser Meditation verwirklicht werden kann. Und da haben wir natürlich die Möglichkeit, dass wir alle Meditationen möglichst breit aufstellen. Dass wir alles so meditieren, dass wir das Maximum rausholen aus unserer geliebtesten Meditation. Und dann wird sie wahrscheinlich auch zu einem Passepartout oder so fast. Ich will jetzt nicht behaupten, dass es absolut dann für alle Situationen passt, aber tatsächlich ist Gendün Rinpotsches Ansatz so gewesen, dass wir immer die Meditation, die unsere Hauptpraxis ist, auf alle Situationen anwenden.

2.9. Meditationsobjekte zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens_L34

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Willkommen zurück in der Praxis der Mondstrahlen des Mahāmudrā. Und ich freue mich riesig mit euch, diese Zeit zu haben, alles wenigstens einmal zu meditieren – ein Beispiel für all das, was da angesprochen wird.

Wir haben jetzt die allumfassenden Meditationsobjekte abgeschlossen. Wir gehen jetzt weiter mit der zweiten Gruppe: Meditationsobjekte zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens.

Wenn wir von leiderzeugendem Verhalten sprechen, dann sind das natürlich Muster. Das ist ein Verhalten mit dem Geist, was dann zu äußerem Verhalten führt. Und eigentlich kann man dieses Kapitel nennen: Meditationsobjekte, die die Funktion eines Gegenmittels haben.

Wenn ihr euch noch an die fünf Stufen des Arbeitens mit leiderzeugenden Emotionen erinnert, dann wisst ihr: Das erste ist Innehalten, das zweite ist das Anwenden von Gegenmitteln. Dann kommt als drittes Transformation der Sicht, als viertes die Natur der Emotionen schauen und als fünftes die Emotionen als Weg nehmen.

Aber dieser zweite Schritt, die Gegenmittel anwenden, das ist was gemeint ist hier. Wir wenden eine kontemplative, meditative Praxis an, um den Geist auf etwas in die entgegengesetzte Richtung zu lenken, sodass er nicht weiter dorthin geht, wo er jetzt aufgrund seiner karmischen Automatismen gerade dabei ist, sich zu verstricken oder sich schon verstrickt hat. Und deswegen kriegen wir jetzt hier so ein paar Gegenmittel aufgezeigt.

Und das erste ist das Fokussieren auf Abstoßendes, auf wenig Anziehendes als Gegenmittel zu Begierde. Und das ist eine ungeliebte Meditation. Wer meditiert schon gerne auf Abstoßendes oder weniger Anziehendes? Jetzt ist es so, dass sich die Autoren natürlich völlig bewusst sind, dass, was für den einen abstoßend ist, ist für den anderen überhaupt nicht unbedingt abstoßend. Also das ist sehr im Relativen.

Und eigentlich geht es nur darum, die Faszination aufzulösen, also die Faszination mit dem, was wir begehren. Natürlich handelt es sich vor allen Dingen um ein Begehren, was uns dann zu einem Verhalten führt, was tatsächlich schädigend ist – dass wir zum Beispiel in bestehende Beziehungen eindringen, durch Fremdgehen und so weiter. Aber es geht auch einfacher: Wenn wir merken, dass wir eine Person

sind, der Kaffee wirklich nicht gut tut, dann sollten wir etwas intensiver über die vielen, vielen Nachteile von Kaffee kontemplieren. Nur so als Beispiel. Ich habe gerade meinen Kaffee getrunken. Es ist also keine prinzipielle Ablehnung. Sondern wenn ich es dann brauche, weil ich merke, es tut mir nicht gut, dann muss ich mir das, was daran wirklich bedenklich ist, mal zu Gemüte führen.

Shamar Rinpotsche hat diese Meditation geliebt, diese Meditation über das wenig Anziehende. Er hat uns empfohlen, doch zum Beispiel bei der Partnerin oder dem Partner oder bei den Personen, in die wir so verliebt sind, mal zu kontemplieren, so wie es Shantideva zum Beispiel empfiehlt, wie diese Person 5 mm unter der Haut aussieht – einfach mal die Haut wegdenken, das, was äußerlich so attraktiv ist.

Oder sich vorzustellen, wie diese Person ist, wenn sie ganz arg krank ist. Oder wenn sie alt und runzlig und schwach ist und pflegebedürftig. Oder wenn sie gestorben ist und ein paar Tage nicht abgeholt wurde und sich allmählich die Zeichen der Verwesung zeigen. Das sind alte, bekannte Methoden. Allein schon die Methode wirkt abstoßend. Schon beim Hören davon werden einige denken: Was, das ist doch so was von albertümlich.!

Es handelt sich hier eigentlich um einen Test, um die Möglichkeit, die rein äußere Begierde, das Anhaften an äußeren Merkmalen unterscheiden zu können von dem, was innerlich anziehend ist. Die Faszination mit einer äußeren Silhouette, mit einem äußeren Erscheinungsbild, das sich ja wandelt, diese Faszination, die gilt es aufzulösen. Das ist ganz, ganz wichtig.

Wenn wir eine glückliche Partnerschaft führen wollen, dann müssen wir den Menschen hinter der äußeren Hülle lieben. Da muss es etwas geben, was wir auch noch lieben, wenn dieser Mensch mal alt ist. Dann kann eine Beziehung viele Schwierigkeiten durchstehen, viele Aufs und Abs. Wenn es ans Äußere gebunden ist, dann folgt bei der begehrten Person ein innerer Druck und dann eine Schönheitsoperation nach der anderen, inzwischen ja auch bei Männern. Und dann muss man ins Fitnessstudio gehen, dann muss man dieses und jenes machen, um dem äußeren Anspruch gerecht zu werden.

Aber hier geht es für uns um das Verstehen eines Prinzips. Es geht jetzt gar nicht darum, dass ich mit euch diese Meditation mache, sondern es geht eigentlich um eine ausgleichende Sicht. Es geht gar nicht darum, das Anziehende abstoßend zu machen, sondern genau das, was ich so begehre, auch mal in all seinen anderen Facetten zu betrachten, also auszugleichen.

Wir könnten jetzt alles nehmen im Leben. Jemand von euch – das weiß ich – ist total gerne im Garten, mit Begeisterung Gärtnerin. Wenn das Gärtnern zu einer Anhaftung wird, dann könnten wir mal darüber meditieren, was eigentlich die anderen Seiten des Gärtnerns sind. Wie viel da immer wieder manipuliert wird, wie viel da eingegriffen wird, wie der Geist des Nichtzufriedenseins mit dem, wie es ist, immer wieder kultiviert wird, wie dabei auch Insekten getötet werden und, und, und. Wir könnten uns einfach mal ausgleichend so ein bisschen ernüchtern.

Eigentlich geht es bei dieser Meditation um das Sich-Ernüchtern. Wenn ich darüber kontempliere, dass ich mit jedem Kaffee, den ich trinke, mein System weiter in die Übersäuerung treibe und was ich da eigentlich meinem System zumute, dann ist der schöne Geschmack eine Sache und dann gibt es eine ganze Menge anderes zu bedenken.

Und so geht es eigentlich immer dann, wenn da eine Faszination des Begehrens ist, darum, mich von dieser Faszination zu kurieren und zu sagen: Ja, die geliebte Person ist auch nur Mensch und wird auch einfach ihre unansehnlichen Seiten haben. Da, wo es mir vielleicht schwerfallen würde. Und wenn ich dann immer noch mit ihr zusammen sein möchte, wunderbar. Wenn ich dann immer noch einen Kaffee trinken möchte, wunderbar. Wenn ich dann immer noch gärtnern möchte, alles in Ordnung.

Aber zum Beispiel diese Faszination mit der Natur, die teilen wir zum großen Teil. Viele von uns sind fasziniert von der Natur. Ja, was ist das eigentlich? Das ist eine völlige Überbetonung von etwas Natürlichem, von etwas, was uns umgibt, dessen Teil wir sind in der Natur. Und da könnte man dann auch wirklich die Ernüchterung hineinbringen. Es wird ständig getötet. Die Natur ist unerbittlich. Die

natürlichen Kreisläufe halten vor nichts inne. Da gibt es kein Nachsehen. Ein bisschen hier und dort, aber meistens auf die eigene Art, auf die eigene Familie beschränkt.

Stürme kennen keinen Innehalten. Fluten kennen keinen Innehalten. Die wunderbare Natur – jetzt gerade, wenn wir sie so mögen, warum schlafen wir nicht draußen? Ein bisschen kalt, man kann da erfrieren, ertrinken, verbrennen, man kann verdursten, man kann verhungern. Also diese ganze Faszination – wenn das ein Thema für uns ist, dass wir fasziniert von etwas sind, dann gilt es so ausgleichend zu kontemplieren und zu meditieren. Okay?

2.10. Meditation auf wenig Anziehendes, innen und außen_L35

Jetzt suche ich mal ein kleines Beispiel. Ich schlage euch vor, dass wir das mit uns selber machen, denn wir sind eigentlich diejenigen, mit denen wir am fasziniertesten sind. Wir denken vielleicht, das Begehren wäre am größten denen gegenüber, die wir lieben. Aber tatsächlich ist es vielleicht ganz gut, wenn wir mal unseren eigenen Sterbeprozess und Verwesungsprozess kontemplieren. Seid ihr bereit für so eine krasse Sache? Wer nicht bereit ist dafür, soll in 20 Minuten wiederkommen. Okay? Ich denke, in 20 Minuten sind wir entgeistert genug. Da kann ich dann aufhören damit.

Ich mache mit euch das, wo wir Medizinstudenten alle durchmussten. Wir mussten Körper sezieren. Und wir haben Körper seziiert, die schon eine Weile tot waren, die in Formaldehyd eingelegt waren. Und dann gibt es natürlich andere Begegnungen, wie wenn man in Varanasi am Ganges steht und aufgeblähte Bäume vorbeitreiben sieht und der Rest ist unter Wasser. Ja, es gibt viele solche Eindrücke und ich bereite euch mit diesen paar Sätzen schon ein bisschen darauf vor.

Entscheidet selbst, ob ihr teilnehmen möchtet, aber das ist eigentlich gemeint damit. Es ist eine der guten alten Methoden, um die Faszination mit unserem Körper aufzulösen. Okay, auf geht's. Es ist eine Meditation, Kontemplation, in der wir sehr viel visualisieren und sehr viel vorstellen. Den meisten wird es leichter fallen, wenn ihr dabei die Augen schließt. Dann ist für die meisten das Visualisieren etwas leichter.

Wir beginnen, als wir geboren wurden. Vielleicht schon vorher. Unsere Mutter hatte einen dicken Bauch. Sie war schwanger. Dann wurden wir geboren. Wir waren ziemlich bedeckt mit Käseschmiere und Blut. Und dann wurde dieses kleine Menschlein angenommen, etwas abgetupft, vielleicht ein wenig abgewischt, dann der Mutter vielleicht an die Brust gelegt, also auf den Bauch gelegt. Und dieses kleine Menschlein, völlig hilflos, wuchs dann auf. Immer wieder hat es viel gekräht, ist auf die Nase gefallen beim Laufen lernen. Wir können uns vielleicht an die ersten Kindheitsbilder erinnern, vielleicht gibt es irgendwo Fotoalben. Da ist dieses Menschlein, herangewachsen, Kindheit, Jugend. Hat so manche Klippe überwunden. Vielleicht gab es da schon ganz früh mal Situationen, wo wir hätten sterben können. Es ist nicht dazu gekommen, wir sitzen heute noch hier und kümmern uns um unseren Körper.

Ich habe mich heute Morgen für euch rasiert, damit ich nicht allzu unansehnlich aussehe. Wenn ich das ein paar Tage nicht tue, sieht es wirklich übel aus – sprießt in alle Richtungen. Stellt euch mal vor, wir lassen alles sprießen. Stellen wir uns mal vor, wir waschen uns nicht mehr so sorgfältig, bis sich der Geruch verändert – vielleicht, weil es gar nicht mehr genug Wasser gibt. Wie ist dieser menschliche Körper? Es geht jetzt nur um den Körper. Wie ist dieser Körper, wenn wir ihn nicht täglich pflegen? Die Haare, die Nägel, die Ausdünstung. Wie ist unser Körper, wenn er krank wird, wenn er schwach wird? Wie wäre unser Körper, wenn er keine Operationen bekommen hätte? Ich würde hinken, weil ich mir mal die Hüfte gebrochen habe. Was wäre mit uns ohne die künstlichen Hilfen? Was wäre mit unserem Gebiss? Wie würden wir aussehen? Wie viele Zähne hätten wir noch? Wie gut könnten wir sehen ohne Brille?

Wenn wir aus dem Leben gehen, egal wann es soweit sein wird, dann heißt es so schön in den Texten: Wir gehen genauso nackt hinaus, wie wir hineingekommen sind. Vielleicht sind unsere Lebenskräfte

dann ganz aufgebraucht, vielleicht sind wir schon ausgemergelt. Vielleicht waren wir vorher dement. Es kann auch sein, wenn man jetzt nicht die moderne Medizin hätte, dass uns ein Krebs von innen her zerfressen hätte. Aber wie es auch sein mag, ob es ein brutaler Unfall ist, der uns zerfetzt oder ob es einfach ein langsames Versiegen der Lebenskräfte ist, irgendwann ist der letzte Atemzug.

Und dieser Körper, der eben noch warm war, der wird kalt. Der bekommt so etwas Kaltes, Wechselndes, geht durch eine Phase hindurch, wo er ganz steif ist. Dann lockert sich die Totenstarre wieder, aber von innen beginnt die Verwesung. Die Mikroben in uns vervielfältigen sich. Und ich überlasse es eurer eigenen Vorstellungskraft, wie das so ist, wenn man uns eine Woche lang nicht kühlen würde, wenn man diesen Körper nicht kühlen würde, wenn er einfach so da liegen würde. Welcher Geruch dann entsteht. Wie sich die Leichen verändern – nicht nur der Leichengeruch verändert, die Leichenfarbe ändert sich auch. Wie der Bauch anschwillt.

Ja, alle tun gut daran, diesen Körper schleunigst aus dem Haus zu schaffen und normalerweise wird er schleunigst beerdigt oder verbrannt. In den heißen Ländern muss das unmittelbar in den ersten Tagen passieren. Denn sonst werden wir Zeugen eines Verwesungsprozesses. Ihr dürft euch das selbst ausmalen, welche Insekten da alle zu sehen sind, welche Käfer, welche Würmer. Was ist an diesem Körper so Begehrtes? Was ist an seinen Säften so begehrt? Was müssen wir nicht alles tun, um ihn einigermaßen im Gleichgewicht zu behalten, damit er nicht allzu schnell stirbt und in diesen Verwesungsprozess hinübergeht. Ein Verwesungsprozess, der in ein paar Monaten dazu führt – wenn man ihn offen liegen lassen würde –, dass kein Fleisch mehr am Körper ist, dass nur noch Sehnen und Knochen übrig sind. Und mit der Zeit zerbröseln auch die. Und es bleibt gar nichts übrig. Irgendwann ist es wirklich einfach alles Staub geworden.

Wenn ihr könnt, dann führt euch noch einmal diese verschiedenen Stadien vor Augen. Von mir aus, angefangen vom Embryonalstadium, über den Fötus, Baby, Kleinkind, Jugendliche, erwachsen, reiferes Alter, fortgeschrittenes Alter, gebrechliches Alter. Auf dem Totenbett. Und der Körper dann danach.

Und jetzt erst improvisiere ich ein wenig und füge eine andere Kontemplation an darüber, was für eine Behausung dieser Körper ist. Da tritt ein Geistesstrom ein, irgendetwas, was diesen Körper belebt, verbindet sich mit diesen Elementen, nutzt ihn während der Lebensspanne und verlässt ihn offenbar im Sterbeprozess, um dann als Geistesstrom weiterzugehen. Und wenn die Anhaftung groß ist, dann wird dieser Geistesstrom versuchen, schnell wieder ein körperliches Zuhause zu finden. Wenn diese Form des Anhaftens sich aufgelöst hat, ist der Geistesstrom vielleicht in der Lage, in seiner eigenen Natur Einkehr zu halten.

Und vielleicht entsteht auch der Wunsch, andere zu unterstützen und wieder einen Körper anzunehmen, sei es ein Lichtkörper, sei es ein menschlicher Körper, um andere wieder auf ihrer Reise zu unterstützen. Und dann erleben wir Verkörperung als eine große Hilfe, nicht nur für den eigenen Lernprozess, sondern auch, um mit anderen in dieser Lebensform in Kontakt zu treten.

Und wer noch weitergehen möchte und wirklich mit erwachtem Gewahrsein diesen Körper annimmt, der braucht ihn nicht schöner zu machen, nicht kräftiger, braucht ihn nicht ewig jung zu halten, sondern kann ihn jetzt schon als Palast des Erwachens erleben, als den ganz menschlichen Körper eines freien Geistes, als ein wunderbares Mittel, hier präsent zu sein.

Und ja, wir kümmern uns um diesen Körper, lassen uns die fehlenden Zähne einsetzen, waschen ihn, schneiden die Nägel, rasieren uns, kleiden ihn, sodass er einigermaßen okay aussieht. Und warum tun wir das? Gar nicht aus Eitelkeit, sondern einfach, um etwas erträglicher zu sein für andere. Ganz bescheiden, einfach nur, damit andere es leichter haben, mit uns in Kontakt zu treten. Ein kleines Angebot einer Bodhisattvi, eines Bodhisattvas, leichter mit uns, durch uns in Kontakt treten zu können mit dem Dharma, mit dem Weg der Befreiung. Und dann ist dieser Körper einfach ein Mittel der Befreiung. Für uns selbst und für andere.

Und den Körper unseres Partners, unserer Partnerin können wir genauso betrachten. Eigentlich einfach das Zusammenkommen von Elementen, die auch wieder auseinanderfallen werden. Atome, Moleküle, die einen gewissen Zusammenhalt haben und dann wieder desintegrieren. Aber zugleich der Sitz, die Wohnung eines potenziellen Buddhas. Ganz ohne Faszination. Einfach nur so, wie es ist. Und wir lächeln über unsere Versuche, ein wenig passabler auszusehen, ein wenig passabler zu riechen. Lächeln darüber und sagen: Ja, Hauptsache ich falle anderen nicht unnötig zur Last. Dieser Körper ist ein wunderbarer Begleiter, eine Unterstützung auf dem Weg des Erwachens. Durch diesen Körper lerne ich, durch diesen Körper bin ich in Kontakt und kann nicht so schnell weglaufen. Das ist einer der größten Vorteile des Körpers, dass er uns verankert.

Das war eine kleine Kontemplation zur Natur unseres Körpers. Ich danke euch fürs Dabeisein. Der erste Teil war der klassische Teil aus dem Gegenmittel gegen Faszination. Der zweite Teil war der klassische Teil der Kontemplation, wie Bodhisattvas ihren Körper betrachten und wie wir im tantrischen Buddhismus diesen Körper als Sitz der Gottheit, als Sitz des Buddhas betrachten.

Und das ist auch ganz wichtig: Das ist keine neue Faszination, sondern eine neue Wertschätzung. Wir kümmern uns um diesen Körper. Und auch mit einem Schmunzeln möchte ich euch wissen lassen, dass Gendün Rinpotsche mir ins Gewissen geredet hat: Lhündrup, zieh dich ordentlich an. Du musst dich gut kleiden, du musst deine Robe ganz proper tragen. Du trägst sie nicht für dich, du trägst sie für die anderen. Und deswegen ziehe ich mir wenigstens ein gescheites T-Shirt an, bevor ich mich hier vor die Kamera setze. Das sind so die kleinen Gaben, und wenn man beim Anziehen immer daran denkt, das ist eigentlich ein Geschenk für andere. Ich bin gar nicht dabei zu kaschieren, dass mein Körper schon am Auseinanderfallen ist. Das brauche ich niemandem vorzumachen. Das tut gut, das ist eine ganz schöne Art durchs Leben zu gehen und ich habe so viele Male an diese Instruktion von Gendün Rinpotsche gedacht. Er sagte: Kleide dich gut, achte auf dein Äußeres, damit du für andere in Frage kommst als Ansprechpartner für den Dharma. Und das hat er damals einem Mönch gesagt, das hat er auch anderen gesagt. Und das macht bis heute Sinn. Das wollte ich euch einfach mitgeben, das alles dient dazu, die Faszination zu korrigieren und gleichzeitig auch in einer Wertschätzung zu bleiben. Eine tiefe Wertschätzung für das, was uns dieser Körper ermöglicht. Er ermöglicht uns große Freuden und kann auch die Quelle von großem Leid sein, wenn wir festhalten. Und es kann sein, dass unser Anhaften an diesem Körper uns das Sterben schwierig macht. Das ist so blöd. Das Sterben ist nicht schwierig. Das Anhaften an dieser Existenz, an dieser körperlichen Existenz, das macht das Ganze so schwierig. Darum geht es, das aufzulösen. Vielen, vielen Dank fürs Zuhören.

2.11. Unterweisung zu liebevoller Güte_L36

Wir sind weiter bei den Gegenmitteln. Und das nächste ist das Fokussieren auf liebende Güte, eine Geisteshaltung, die sich wünscht, allen Feinden, Freunden und neutralen Personen gleichermaßen Nutzen und Glück zu bringen. Das ist auch ein Gegenmittel für den Fall, dass keine liebende Güte da ist, also wenn Ärger, Wut und Hass da sind. Wir sind jetzt in einem recht groben Ansatz des Meditierens. Wir arbeiten mit Gegenmitteln, also wir setzen etwas dagegen, wo wir ein starkes Muster haben. Wir nutzen Gegenkräfte, wir lenken die Aufmerksamkeit bewusst in eine andere Richtung.

Und damit das klappt, ist es schon wichtig, da ganz geschickt vorzugehen. Das heißt, einfach nur dagegen setzen ... Wir kommen jetzt zum Gegenmittel für Ärger. Liebende Güte ist ein Gegenmittel für Ärger und Ablehnung. Im Grunde genommen aber ist Ärger, Wut immer nur da, wo ich nicht verstehe, wo ich den anderen oder eine Situation nicht verstehe: wie ich zum Beispiel nicht verstehe, wie bestimmte wichtige Personen in unserem Alltag, auch im politischen Alltag, wie die so denken können, wie die so handeln können.

Und dann taucht der Ärger auf. Ärger ist oft ein Ausdruck von Ohnmacht, also ein Ausdruck des Aufbegehrens. Eigentlich will ich die Situation anders haben. Dieses Anders-haben-Wollen, dieses Nicht-

haben-Wollen von dem, was ist, und das Eigentlich-anders-haben-Wollen, das ist die Essenz von Ärger. Und ein Auflehnen geht damit einher und oft kann man nichts ändern, und dann wird der Ärger immer stärker, weil die Ohnmacht noch mehr wird und ich versuche, irgendwie einen Weg zu finden. Da ich es nicht im Tun, im Gestalten finden kann, kommt es unter Umständen sogar zu einem Vulkanausbruch. Okay.

Liebende Güte ist nicht einfach Ärger durch Liebe ersetzen. So geht das nicht. Liebende Güte geht verschiedene Wege. Der beste Weg – finde ich – geht über das Verstehen. Über das Verstehen von Gemeinsamkeiten. So zum Beispiel die Gemeinsamkeit, dass dieser Mensch oder dieses Tier auch glücklich sein möchte. Wir haben da eine Gemeinsamkeit. Die Art, wie wir glücklich sein wollen, die unterscheidet sich. Wie wir das umsetzen wollen, was diese Person glücklich zu machen scheint und was mich glücklich macht, da gibt es durchaus Unterschiede. Aber der Antrieb, weniger Leid zu erfahren und mehr von dem zu erfahren, was mir gefällt, dieser Antrieb, da sind wir uns ähnlich.

Und liebende Güte inklusive Mitgefühl ist natürlich auch darin zu finden, dass wir alle gern frei sein wollen. Wir möchten gern ungebunden, wir möchten gern frei handeln können, frei gestalten können. Und die Freiheit des Einen hat oft Auswirkungen auf meine Freiheit, das reibt sich. Man hat das Gefühl, man ringt um seine eigenen Freiräume, um seine Selbstbehauptung. Und da sind gemeinsame Wünsche, glücklich zu sein, gemeinsame Wünsche, Leid zu vermeiden. Da sind gemeinsame Wünsche, frei zu sein. Und eigentlich sind wir uns auch in unserer Unfreiheit sehr ähnlich.

Unter welchen Mustern wir leiden, das ist ein bisschen unterschiedlich. Die einen haben ausgeprägte narzisstische Muster, die anderen haben ausgeprägte ängstliche Muster, ausgeprägte diese und jene. Wir haben alle unsere Muster. Aber dieses Gefangensein in unseren jeweiligen Mustern, das haben wir gemeinsam. Und dass es nicht leicht ist – dort wo unsere Muster stark sind –, sich irgendwie anders zu verhalten, das haben wir auch gemeinsam. Und da – so mit diesen kontemplativen Schritten – beginnen wir, einen Weg zu finden.

Jetzt ist es so, dass all diese Kontemplationen, die wir so zu den Gegenmitteln rechnen könnten, voraussetzen, dass wir überhaupt frei werden wollen von dem Muster – jetzt vorhin der Faszination, der Begierde –, das gerade aktiv ist, dass wir überhaupt frei werden wollen von dem Ärger und dem Hass. Diese Voraussetzung muss natürlich gegeben sein. Okay.

Wenn das nicht der Fall ist, dann ist es unglaublich wichtig, erst mal über die Nachteile für mich zu kontemplieren und zu spüren, was ich mir eigentlich einbrocke, wenn ich im Ärger oder im Hass steckenbleibe. Oder was für mich die Folge ist, wenn ich in der Begierde steckenbleibe. Oder in den anderen Emotionen, die nachher noch kommen werden. Ich muss also damit anfangen, Mitgefühl für mich selbst zu entwickeln, in meinem Gefangensein, in dieser Emotion, um überhaupt den Wunsch zu haben, frei zu werden davon. Wenn das nicht klar ist, dann habe ich mehr Lust auf meinen Ärger als auf liebende Güte. Dann möchte ich lieber ärgerlich sein. Und dann will ich wütend durch die Welt gehen. Ich will wütend auf die Straße gehen. Ich identifiziere mich mit meiner Wut. Ich will wütend sein, weil ich gar nicht merke, was das in der Tiefe mit mir anstellt. Ich merke noch gar nicht, was für Gräben das zieht und wie unnachgiebig ich werde, wie hart ein Aspekt meines Seins wird. Wie wenig ich dann noch zuhören kann, wie wenig ich noch die gemeinsame Basis spüre.

In meiner Wut, gerade auch wenn die Wut zu Hass wird, dann scheint es so, als ob die anderen, die ich hasse, in einer anderen Welt leben. Völlig anders. Und um sie hassen zu können, mache ich sie immer anders, immer noch mehr anders. Die haben gar nichts mit mir zu tun – jemand völlig Fremdes, den man einfach nur vernichten müsste, dann wäre die Welt besser. Das ist Hass. Hass möchte auslöschen. Ihr wisst, dass ich mit Palästinensern arbeite und mit Israelis. Morgen Abend habe ich die Palästinenser wieder und so. Da gibt es so viele – nicht unter denen, mit denen ich arbeite –, die sich einfach gegenseitig auslöschen möchten. Die Welt wäre besser. Und so ist das überall. Und diese Gräben des Total-

anders-Seins und des Nicht-Verstehens und so, die wollen wir überbrücken mit dem, was wir die Meditation liebender Güte und des Mitgefühls nennen. Aber eigentlich geht es um Brückenbau.

2.12. Meditation auf liebevolle Güte_L37

Und das machen wir jetzt. Vielleicht gar nicht so lang, aber wir machen es ein bisschen. Eine kleine Übung im Brückenbau, kleine Praxis der liebevollen Güte.

Richtet es euch wieder bequem ein. Ihr dürft es gerne auch so halten, wie ich es halte. Ich unterrichte ja so den ganzen Tag und das angelehnte Sitzen ist unheimlich entspannend. Also gerne dürft ihr das so halten, gerade bei diesen Kontemplationen.

Bitte nehmt euch ein Beispiel, wo ihr Ärger, Ablehnung gegenüber einem Menschen erlebt habt – ein nicht zu krasses Beispiel. Nehmt euch jemanden, den ihr vielleicht sogar lieb habt, aber der euch ganz schön genervt hat. Aber so, dass es euch ein wirklicher Wunsch ist, Brücken zu bauen. Nehmt euch nicht jemanden, wo ihr den Wunsch noch nicht spürt, sondern nur jemanden, wo ihr den Wunsch schon spürt, aber es vielleicht manchmal ein bisschen schwer habt.

Lasst diese Person – und nehmt bitte nur eine Person – vor euch entstehen. Sie sitzt genauso wie wir selbst. Sie ist im Raum vor uns.

Und das Erste, was wir tun, ist einfach nur atmen. Wir atmen. Wir halten es überhaupt aus, dass diese Person jetzt in unserem Geistesraum ist. Das ist ja so ein bisschen so, als wäre diese Person jetzt durch die Tür gekommen und würde vor uns sitzen. Die Distanz dürft ihr so wählen, dass es auszuhalten ist.

Ihr dürft gerne auch einen dieser Politiker einladen, die durch euren Geist geistern. Ihr dürft gerne so tun, als würde einer oder eine von denen zu Besuch kommen und bei euch in der Wohnung sitzen. Noch nie persönlich gesehen, aber schon viel geärgert.

Und einfach nur atmen.

Ihr habt die Person übrigens in der Kontrolle, ihr habt diese Situation unter Kontrolle, denn diese Person macht jetzt nichts von sich aus. Sie ist einfach nur da. Das ist der Vorteil. Deswegen können wir mit der Situation arbeiten.

Habt ihr schon gemerkt, dass diese Person auch atmet? Achtet doch mal drauf, wie diese Person atmet.

Ihr dürft euch gerne auch an die vorherige Meditation/Kontemplation erinnern: Dass diese Person einen Körper hat wie wir, den sie täglich waschen muss und pflegen, damit er nicht seine allzu unangenehmen Seiten zeigt. Das ist eine Brücke des Menschseins. Wir atmen, wir müssen essen, wir müssen auf die Toilette gehen. Wir brauchen Schlaf.

Und wenn wir es nicht allzu sehr abgespalten haben, dann brauchen wir Kontakt, Nähe, Bestätigung, Liebe, Wertschätzung.

Alle waren wir mal Kinder. Stellt euch ruhig einmal vor, dass die Person, die Ärger auslöst oder Wut oder gar Hass, dass ihr dieser Person im Kindheitsalter begegnet.

Vielleicht wisst ihr so ein wenig etwas über diese Person und wisst, wie diese Person aufgewachsen ist, welchen Erfahrungen sie ausgesetzt war, welchen Prägungen.

Seht ihr, wie sich durch dieses Leben der Wunsch hindurchwebt, Leid zu vermeiden und glücklicher zu sein, Erfolg zu haben?

Auch wenn wir das Gefühl haben, ein fürchterlicher Rechthaber oder eine Rechthaberin sitzt vor uns oder eine Besserwisserin – Was steckt dahinter? Wir fahren unsere Antennen aus.

Und wir können so Wünsche machen: Ja, ich wünsche dir, dass du gute Wege, vielleicht sogar bessere Wege findest, glücklich zu sein.

Ich mache bewusst keine Vergeltungswünsche. Ich sage bewusst nicht den Wunsch, dass du krank sein mögest, sondern: Ja, ich wünsche dir, dass du gute Weisen findest, gesund zu sein und näher zu deinem inneren Potenzial zu finden.

Ich stelle mir mal vor, versuchsweise, ich wäre ein Mensch in deiner nächsten Umgebung, vielleicht deine Mutter mit all den Wünschen für ihr Kind, ob Tochter oder Sohn, dass dieses Kind glücklich sein möge, gut aufwachsen möge und auch jetzt im Erwachsenenalter möglichst frei ist.

Ich versetze mich hinein in das Erleben von Menschen, die diese Person lieben, schätzen, ihr vertrauen und die es in manchen Bereichen offenbar leicht finden, diesen Schrullen, diesen schwierigen Verhaltensweisen, nicht zu viel Beachtung zu zollen oder ihnen zu verzeihen. Es gibt offenbar welche, die das können.

Immer noch ist die Person vor uns im Raum, einfach nur da. Und ich nehme immer wieder verschiedene Sichtweisen ein. Die Sichtweisen, wie diese Person vielleicht im Kindesalter war, was sie durchgemacht hat, vielleicht welche Traumata sie erlebt hat. Die Sicht der Eltern dieser Person, die Sicht der Geliebten dieser Person, der Freunde, der Bewunderer.

Und meine Sicht braucht sich nicht wirklich zu ändern. Mein Ärger braucht sich nicht zu ändern. Er wird nur relativiert.

Vielleicht wage ich am Schluss noch einen Versuch, zu erahnen, wie sich diese Person selbst innen drin fühlt. Wie fühlst du dich wohl innen drin, auch in Beziehung zu mir? Wie geht es dir? Erlebst du Anspannung oder ist alles okay für dich? Wir atmen einfach weiter mit all diesen Ahnungen, die da aufsteigen. Auch wenn wir eine Ahnung bekommen, dass diese Person vielleicht gar nichts merkt von dem, was bei uns an Leid entstanden ist.

Einfach weiter atmen.

Und dann – vielleicht seid ihr überrascht – können wir die Person schon wieder sozusagen entlassen, zur Tür hinaus begleiten, schicken – mit dem Wunsch: Mögest du immer bessere Wege finden, glücklich zu sein, in dem Wissen, dass die Personen ja vermutlich ebenfalls gefangen ist in emotionalen Mustern und nicht immer die geschicktesten Wege geht, um tatsächlich Glück in diesem Leben zu finden. Da sind wir uns ja sehr ähnlich.

Die Tür hat sich geschlossen, wir öffnen die Augen, es ist niemand mehr da. Wir atmen, wir sehen wieder den Bildschirm. Und ich bitte euch noch um die Geduld, fünf Minuten zuzuhören. Ich erkläre euch noch ein bisschen, warum ich das so angeleitet habe. Und dann machen wir eine größere Pause.

2.13. Erklärung zur Meditation auf liebevolle Güte_L38

Ich gehe davon aus, dass ihr schon einiges von den klassischen Meditationen der liebevollen Güte kennt. Und mir als Praktizierendem sind die oft ein wenig zu platt. Eigentlich geht es um so etwas wie Affirmationen, Wünsche, Sätze, „Mögest du glücklich sein.“ und so weiter. Man stellt sich vor, dass diese Person meine Mutter, mein Vater im früheren Leben war und, und, und.

Ich bin da ein bisschen anders rangegangen, weil sich das so sehr bewährt. Und zwar gehen wir den Ärger oder die Wut nicht einfach frontal an. Wir gehen sie nicht frontal an in dem Sinne, dass die nicht sein dürften. Die haben auch ihre Berechtigung. Ärger taucht nicht einfach so auf, da ist etwas in mir angerührt. Und das darf erstmal sein. Das ist Teil des Mitgefühls und der liebevollen Güte mir selbst gegenüber. Das darf sein.

Und gleichzeitig hat die andere Person auch ein Daseinsrecht. Das ist die Grundvoraussetzung. Dieses Daseinsrecht, das ist symbolisiert, dass diese Person überhaupt in meinem Bewusstsein sein darf. Das ist die Meditation. Ich hole diese Person ins Bewusstsein. Ich schließe sie nicht aus. Damit halte ich mein Bodhisattva-Versprechen, kein Lebewesen auszuschließen. Ich hole dieses Lebewesen – diesen

Menschen oder es kann dann auch ein Tier sein, jemand, der mich ärgerlich gemacht hat – hinein in meinen Bewusstseinsraum und atme.

Und dann mache ich etwas, was im Ärger und speziell im Hass total schwerfällt. Ich beginne, verschiedene Sichtweisen einzunehmen. Es gibt keine stärker blockierenden Emotionen als die Emotionen des Hasses. Und alles, was dahin führt – Ärger, Wut, Hass –, das blockiert uns immer mehr, bis wir einen völligen Tunnelblick kriegen. Deswegen, was den Ärger lockert, ist allmählich eine Fähigkeit zu entwickeln, andere Sichtweisen einzunehmen.

Ich habe jetzt nicht die liebevolle Güte mit mir selber praktiziert, das wäre auch wichtig, das hatte ich nur erwähnt vorhin, ich habe es mit der anderen Person gemacht. Und eine gute Sichtweise für unsereins ist, sich vorzustellen, wie die Person früher war. Was wissen wir über die Person? Die war auch mal so verletzlich als Baby, so verletzlich als Kleinkind, so ausgeliefert und hat Strategien entwickelt, das Leben irgendwie besser zu meistern.

Ich bin dabei, Verständnis zu entwickeln, einfach nur, weil ich die ganz normale Sicht einnehme, dass da ja eine Vorgeschichte ist. Die Person ist nicht einfach so vom Himmel gefallen. Da ist eine Vorgeschichte. Über die Vorleben weiß ich nichts, aber über dieses Leben weiß ich vielleicht ein bisschen etwas. Oder ich erahne etwas. Und ich mache weiter mit diesen flexiblen Sichtweisen. Ich lasse mich mal darauf ein, die Sicht der Mutter oder des Vaters dieser Person einzunehmen – Personen, die vielleicht diese Person mal sehr geliebt haben, oder die jetzt noch diese Person lieben, oder die sich jetzt ihre Freunde nennen, auf diese Person zählen, sich darauf stützen.

Ich übe mich in verschiedensten Sichtweisen. Die Sichtweise derjenigen, die ärgerlich sind auf diese Person, die kenne ich. Die brauche ich nicht noch zu üben. Und das ist der Unterschied zum Normalen: Normalerweise hole ich mir immer Unterstützung von anderen, die diese Person genauso ablehnen oder dieses Verhalten zumindest genauso ablehnen wie ich. Mit denen spreche ich gerne, aber nicht mit denen – Wehe! –, die irgendwie einen Standpunkt einnehmen, der mehr aus dem Blickwinkel der anderen Person ist, die auch noch der anderen Person vielleicht recht geben, die das total verstehen können, wie man sich so verhalten kann, wie man die Welt so sehen kann. Mit solchen Personen will ich eigentlich gar nicht sprechen. Das ist für mich im Ärger unausstehlich. Da werde ich nur noch ärgerlicher.

Aber jetzt bin ich ja in der Meditation, Kontemplation und jetzt mache ich das selbst. Wohl dosiert. Ich nehme verschiedene Sichtweisen ein und immer geht es eigentlich nur um das grundlegende Menschsein. Es geht nur darum: Ja, ja, es gibt Blickwinkel, aus denen heraus das alles Sinn macht, aus denen heraus diese Person eine gewisse Wertschätzung erfahren kann. Ja, ja, die gibt es. Und selbst bei Hitler gab es noch einen Hund, eine Hündin, die ihn mochte, und eine Gefährtin, Partnerin, die ihm irgendwie nahe war. Es gab immer noch Menschen und Tiere, die ihm zugeneigt waren.

Und das ist erstaunlich. Irgendetwas sehen die da drin, irgendetwas kriegen die da mit, was ich nicht sehen kann. Und das ist es. Ich öffne meinen Blick. Mein Blick wird umfassender. Und ich brauche es zu keinem Zeitpunkt loszulassen, dass ich mich ärgere und dass ich ein bestimmtes Verhalten oder eine ganze Anzahl von Verhaltensformen überhaupt nicht akzeptieren kann. Ich brauche meine ethischen Normen nicht in Frage zu stellen. All das nicht. Nur, es gibt auch andere Sichtweisen. Okay?

Und das ist total liebevoll. Ohne mich über den Tisch zu ziehen und ohne die andere Person zu manipulieren, nehme ich einfach verschiedene Sichtweisen ein und gewinne an Flexibilität. Und das ist genau das, was mir im Ärger und Hass fehlt. In der totalen Ablehnung lehne ich es ab, den Blickwinkel des anderen einzunehmen.

Und das war der Schluss der Übung, wo ich euch eingeladen habe, doch mal zu erahnen, wie sich die andere Person fühlt. Wenn das eine Partnerin, ein Partner ist, dann kann es ja mal zu einem Gespräch kommen, wo ich die Person sogar frage: Sag mal, wie fühlst du dich eigentlich in dieser Situation? Oder in Bezug auf das, was da vor ein paar Tagen vorgefallen ist und so? Dann kann das tatsächlich

stattfinden, dann kann ich direkt hören, weil die Brücken der Kommunikation noch bestehen. Aber manchmal sind die ja schon abgebrochen, oder ich ärgere mich über Personen, mit denen ich nie ein Gespräch führen kann.

Und dann muss ich diese intuitiven Fähigkeiten nutzen. Und das ist richtig super, mich in die Geisteshaltung der Person, die ich im Moment ablehne und eigentlich gar nicht hier haben möchte, zu versetzen. Okay, versteht ihr? Das ist eine sanfte Methode und tatsächlich sind wir, wenn wir das so machen, ein wenig weicher gestimmt. Und wer mag, kann immer weitergehen damit, bis wir zu einem tiefen Gefühl kommen: Mögest du wirklich glücklich sein. Aber deswegen habe ich beigelegt, vielleicht auf bessere Weise, das heißt auf eine Art und Weise, die weniger Schaden um dich herum verursacht. Weil ich fühle mich gerade geschädigt, ich fühle mich belastet. Es wäre zu wünschen, dass du da Wege finden würdest und dass wir da Wege finden, wie das besser gehen könnte. Okay, es erscheint mir eine sehr realistische Form, wie wir liebevolle Güte üben können. Jetzt machen wir die versprochene Pause.

2.14. Kurzer Rück- und Ausblick und Meditation

Auf geht es! Das war schon ziemlich intensiv jetzt, diese Meditation, die wir gerade gemacht haben. Und das ist genau das Anliegen dieses Formats, dass wir bei allem, was Dakpo Tashi Namgyal erwähnt, immer die praktische Relevanz so mitbekommen, was damit eigentlich im Hintergrund gemeint ist. Dafür hatte ich ja keine Zeit während der sechs, sieben Jahre, wo ich diese Übertragung des Textes gegeben habe. Da haben wir schon auch hin und wieder eine Meditation eingeschoben. Aber da gab es so viel zu erklären, um überhaupt den Bogen innerhalb dieser sieben Jahre spannen zu können. Insgesamt waren es zwölf Kurse, Corona kam ja dazwischen. Aber wir haben es geschafft. Und jetzt ist die Zeit, wo ihr diese grundlegenden Erklärungen zur Verfügung habt. Die ersten acht oder neun Kurse der Mondstrahlen sind bereits abgetippt, stehen euch zur Verfügung in der Ekayana Mediathek. Das heißt, die Hintergrunderklärungen sind da. Und jetzt geht es um die Praxis.

2.15. Kontemplation des abhängigen Entstehens von Samsāra und Nirvāṇa_L39

Und ich möchte euch jetzt einladen zu einer sehr entspannten Praxis. Erstmal einfach in Stille, so ein bisschen verdauen. Es kann sein, dass es intensiv war für euch, diese beiden letzten Meditationen, die rühren auch was an in uns. Denn es kann sein, dass ihr euch von den Meditationen dieser Art zu kontemplieren so ein bisschen gegen den Strich gebürstet fühlt. Es ist nicht unbedingt immer so, dass uns diese Art über das weniger Anziehende, Abstoßende zu meditieren, dass uns das zusagt oder dass es uns gerade zusagt, dort wo wir ärgerlich sind, liebende Güte zu entwickeln. Und auch die Art, wie ich das dann vorschlage, mag uns gar nicht zusagen.

Das ist der Nachteil einer geleiteten Meditation für viele Menschen. Deswegen jetzt erstmal wieder Stille und danach, vielleicht nach einer Weile Stille, führe ich uns ein wenig in die Kontemplation der zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Das ist das Nächste, was hier auf dem Plan steht, dass wir die verschiedenen Gegenmittel für Unwissenheit, für ein Nichtwissen, eine Unkenntnis der Zusammenhänge anwenden, dass wir da ein wenig gegensteuern.

Und dem möchte ich aber erst eine Zeit der Stille vorausschicken. Und wenn ich dann so weit bin, dann gehen wir vielleicht in eine sanfte Kontemplation dieser zwölf Glieder abhängigen Entstehens über.

Macht es euch also wieder bequem, wie man so sagt, richtet es euch ein, dass ihr gut meditieren könnt. Einfach so sein.

— —

Nach den vielen Worten, den geführten Meditationen, ist es vielleicht ganz gut, wenn ihr den Raum einladet, dieses raumhafte Gewahrsein. Und wenn ihr alles unnötige Denken sein lasst, das ist dann

meistens das Entspannendste. Und wenn der Atem, die Atemempfindungen für euch vertraute Begleiter sind, dann kann das eine gute Stütze sein.

— —

Einfaches Verweilen, ohne zu analysieren. Vielleicht können wir es genießen, einfach so zu sein.

— —

Und ich verbinde jetzt dieses einfache Sein mit dem Atem – Ein- und Ausatem. So wie vorhin bei der Ānāpānasati-Meditation. Atmend den ganzen Körper spüren, den ganzen atmenden Körper. Von Kopf bis Fuß.

Atmend alle geistigen Bewegungen zulassen, ohne die geringste Spur der Ablehnung und des Festhaltens, zulassen, fließen lassen.

Ein- und ausatmend die feineren Stimmungen spüren. Die Enge oder Weite des eigenen Geistes, des eigenen Erlebens. Und überall, wo wir das können, den Geist erfreuen durch ein noch entspannteres Sein.

— —

Und jetzt führe ich euch so durch diese Kontemplation der zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Das können wir alles mit dem Ein- und Ausatmen verbinden. Es ist das Ergründen der Dharmas. Wir können genauso entspannt bleiben. Dass wir den Intellekt, also das begriffliche Verstehen benutzen, ist kein Grund uns anzustrengen.

Wir beginnen irgendwo in dieser Kette. Traditionell beginnen wir mit dem mangelnden Gewahrsein, mit der Unwissenheit.

Sie ist nicht besonders stark zu spüren, nur so ein feines Muster des Beobachtens, des Kontrollierens. Feine Spuren des Ich-Gefühls.

Und ich möchte euch durch diese zwölf Glieder auf eine besondere Weise führen. Ich möchte euch immer gleichzeitig die Option aufzeigen, wie es auch anders sein könnte.

Statt dieser feinen Unwissenheit, dieser grundlegenden Unwissenheit, könnte es ein mittelpunktsloses Erleben sein. Sorglos, völlig frei von Hoffnung und Furcht. Völlig frei von Trennung zwischen Subjekt und Objekt.

Und es atmet weiter.

Und für gewöhnlich entstehen aus dieser Unwissenheit Geistesregungen, Gestaltungen, die Ausdruck dieser Unwissenheit, dieser dualistischen Grundhaltung sind. Ich und meine Gedanken. Ich und das, was ich verstehe und das, was ich nicht verstehe. Es könnte auch einfacher sein: Spontane Kreativität eines offenen, mitschwingenden Geistes ohne Zentrum, ohne Ichbezogenheit.

Und im Normalfall, im saṃsārischen Normalfall, ist es so, dass diese verschiedenen Gestaltungskräfte, diese Geistesbewegungen halt verschiedene Bewusstseinszustände hervorrufen. Dualistisches Bewusstsein geprägt von Ich-Gefühl.

Es könnte auch einfach das zeitlose Gewahrsein sein, frei von der Illusion, dass es da ein stabiles Zentrum geben würde. Im Normalfall führt dieses Ich-Gefühl, dieses dualistische Bewusstsein dazu, dass wir uns mit Name und Form identifizieren. Ich bin Ich, das ist mein Name, mein Körper, meine Sinneserfahrung und alles, was damit verbunden ist, das bin auch ich. Mein Name und meine Form.

Es könnte auch anders sein. Wir könnten diese Prozesse des Wahrnehmens von Formen, des Empfindens, des Unterscheidens, des Gestaltens, all diese verschiedenen Bewusstseinsinhalte, als das spontane Spiel erleben, die unterscheidende Weisheit durchdrungen vom Geschmack der leeren Natur.

Doch im Normalfall, im saṃsārischen Normalfall, kommt es aufgrund dieser Identifikation mit Name und Form zum Anhaften in allen sechs Sinnesfeldern. Das körperliche Spüren, das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das rein geistige Erleben ist durchdrungen von dieser Identifikation.

Eigentlich könnten diese sechs Sinnesfelder ganz frei funktionieren. Doch wenn sie das nicht tun, dann kommt es durch die sechs Sinnestore zu Kontakt mit etwas vermeintlich anderem. Als würde jemand den Körper spüren, als würde jemand sehen, als würde jemand hören, jemand riechen, jemand schmecken, als würde jemand etwas denken. Kontakt in den sechs Sinnesfeldern.

Es könnte eigentlich ein Erleben sein, frei von dieser Illusion von jemandem. Es findet Sehen statt, es findet Hören statt und so weiter. Es findet Denken statt und es gehört niemandem.

Doch im Normalfall setzt sich ein Ich zu den Erfahrungen in Beziehung und: Entweder mag ich es, das ist was die angenehmen Empfindungen auslösen oder ich mag es nicht, das sind die unangenehmen. Oder es interessiert mich im Moment weiter nicht, es beschäftigt mich nicht, weil sie weder angenehm noch unangenehm sind im Moment.

In einem nicht identifizierten Bewusstsein kommt es nicht zu diesen Regungen: „Das mag ich.“ und „Das mag ich nicht“. Dinge werden erlebt, Erfahrungen werden erlebt im Hinblick auf ihre Auswirkungen. Und nicht im Blick auf persönliche Vorlieben und Abneigungen.

Normalerweise entsteht aus diesen Empfindungen von Angenehm und Unangenehm ein Verlangen, das zu haben, was ich angenehm erlebe, und ein Ablehnen von dem, was ich als unangenehm empfinde, mit dem entsprechenden Anhaften. Anhaften ist dann schon das Greifen. Und auch beim Ablehnen findet ein Greifen statt. Dieses Greifen löst Spannung aus, das ist immer mit Anspannung verbunden. In einem freien Geist kommt es nicht zu diesem Verlangen, nicht zu diesem Anhaften und Ablehnen. Und der Geist bleibt frei von Greifen, von Fixierungen.

Und während im normalen Geist, im normal saṃsārischen Geist, durch dieses Greifen ständig Kräfte erzeugt werden, die wieder zu Greifen führen, also Muster erzeugt werden, die wieder solche ichbezogene Erfahrungen auslösen – wir nennen das die Werdekräfte –, kommt es in einem freien Geist nicht mehr zum Erzeugen von irgendwelchen solchen Werdekräften, die uns zwanghaft in Mustern unterwegs sein lassen. Da eröffnen sich Freiräume. Die können von Liebe und Mitgefühl, von Weisheit gestaltet werden. Aber es gibt keinen Zwang, keine Werdekräfte, die dann zu erneutem Geborenwerden führen – Geborenwerden in die nächste Situation hinein, wo wir wieder mit dieser Unwissenheit unterwegs sind und wo wir dann Wiedergeburt, Alter und die ganzen Plagen des Seins erleben: Kummer, Krankheit und so weiter.

In einem freien Geist gibt es hier die Möglichkeit zu gestalten oder auch nicht zu gestalten. Zwanghafte Wiedergeburt hat ein Ende. Und auf jeden Fall ist das Eintreten in die nächste Situation von völliger Freiheit gekennzeichnet – keine Muster, denen wir aufsitzen, denen dieser Geistesstrom aufsitzt und das Jammern und Klagen, das psychische Leid, das emotionale Leid hat ein Ende. Der Geistesstrom ist im weiten non-dualen Gewahrsein und eben nicht in Unwissenheit. Und so schließt sich der Kreis.

Ob so ein freier Geistesstrom sich weiter zeigt im Kreislauf der Geburten oder nicht, das hängt einfach davon ab, welche Wünsche in der Vergangenheit gemacht wurden. Ob es da Bodhisattva-Wünsche gibt, so lange wie möglich unter den Lebewesen zu bleiben und ihnen eine Inspiration zu sein. Oder ob es Wünsche gibt, baldmöglichst aus diesem Kreislauf komplett auszusteigen.

— —

Ganz, ganz vielen Dank wiederum fürs Mitschwingen.

Ich nehme mir noch die Zeit für ein paar erklärende Worte hierzu. Das habe ich, glaube ich, zum ersten Mal gemacht, dass ich die beiden Ketten abhängigen Entstehens gleichzeitig unterrichtet habe, gezeigt habe. Es gibt die zwölf Glieder abhängigen Entstehens von Samsara und es gibt die zwölf Glieder

abhängigen Entstehens von Nirvana. Und ich habe sie euch gleichzeitig fühlen lassen, indem ich jedes Mal die Alternative aufgezeigt habe.

Es ist durchaus klassisch, aber dass die so gleichzeitig beschrieben werden, das habe ich glaube ich noch nie gemacht. Und wisst ihr: Das ist etwas ganz Wunderbares, denn das, was unseren Weg aus der Unwissenheit, aus dem mangelnden Gewahrsein heraus begleitet oder inspiriert, das ist, wenn wir uns mit unserer Ahnung verbinden, wie es anders sein könnte.

Und um diese Ahnung zu stimulieren, werden in den Texten – jetzt zum Beispiel bei Gampopa, Schmuck der Befreiung, im Kapitel über Meditation, wo es um das Gegenmittel für Unwissenheit geht, die zwölf Glieder abhängigen Entstehens von Samsara und von Nirvana erklärt. Und dass das Erlöschen dieser Glieder, dieser Zwangsläufigkeit, dass das stattfindet im Prozess der Befreiung, das soll uns ja mit einer Ahnung ausstatten, mit einer Inspiration dann, um wirklich in diese Richtung zu gehen.

Und eigentlich ist Unwissenheit ja fast gar nicht zu spüren. Wir spüren sie als Angst, wir spüren sie als Unruhe, wir spüren aber nicht Unwissenheit selbst. Wir haben nur eine Ahnung davon, dass wir uns nicht auskennen, dass wir nicht wirklich wissen, was Erwachen und was echtes Freisein ist. Das spüren wir schon. Aber der emotionale Ausdruck von mangelndem Gewahrsein ist eine Unruhe bis hin zur existenziellen Angst. Also die Angst vor dem Ungewissen. Was passiert, wenn dieser Körper stirbt? Wenn wir austreten aus diesem Körper? Was ist da los, wenn ich die Kontrolle aufgebe?

Und da braucht es Ahnungen, dass das alles ganz wunderbar gehen könnte. Und hin und wieder tauchen diese Ahnungen bei uns auf, sie werden auch stärker. Wir nennen das auf Englisch so „glimpses“. Es tauchen so kurze Momente in unserem Erleben auf und wir merken: Wow, jetzt habe ich mich doch gerade völlig vergessen und es ist alles bestens. Es ist gar nichts passiert, obwohl ich vergessen habe zu kontrollieren. Es ist gar nichts Schlimmes passiert. Und das tut so gut. Und diese Ahnungen für ein mittelpunktsloses Sein zu nähren, für ein Sein, ohne dass ich das Ich so verstärken muss, die gilt es zu schulen.

Und so kann es uns manchmal passieren, wenn wir uns nur mit den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens von Leid und Samsara beschäftigen, dass wir wie depressiv werden. Das ist ein ziemlicher Teufelskreis. Und deswegen tut es gut, immer gleichzeitig unsere Alternative zu kontemplieren. Das habe ich heute zum ersten Mal mit euch gemacht. Hoffentlich hat es euch gut getan.

Immer wenn mir etwas auffällt an mir, mit dem ich nicht so zufrieden bin, wo ich denke: Ah, jetzt bist du wieder so einem Muster aufgesessen, dann ist inzwischen meine innere Reaktion, dass ich mich daran erinnere, dass es ja auch anders geht. Ich kann das ja als Sprungbett nehmen, um jetzt anders mit der Situation umzugehen. Nicht in dem alten Muster. Und das möchte ich euch gerne mitgeben. Das ist ein ganz starkes Mittel, um dann Neues zu entdecken und immer zuversichtlicher zu werden, dass es überhaupt keine Sackgassen gibt. Das ist nämlich Unwissenheit. Unwissenheit denkt immer, es gäbe Sackgassen. Die gibt es nirgends. Gibt es gar nicht. Das ist nur die mangelnde Beweglichkeit unseres Geistes, die uns Sackgassen vorgaukelt. Gibt es gar nicht.

Was wäre denn schon eine Sackgasse? Dass wir sterben müssen, ist doch keine Sackgasse. Ist der Weg in was Neues? Ja, klingt irgendwie sehr simpel, aber genauso ist es. Bricht alles hier zusammen? Ja, okay, und dann? Auf ins Neue. Und das ist diese Beweglichkeit eines Geistes, der gar nicht mehr fixiert auf einen Mittelpunkt, einen Mittelpunkt, den es irgendwie zu retten gilt, den es zu verteidigen gilt, den es zu nähren gilt. Also dieses vermeintliche Ich. Wenn das nicht mehr da ist, hat der Geist seine völlige Beweglichkeit. Im Erleben ist eine völlige Beweglichkeit spürbar und das ist so etwas Schönes. Also nicht, dass ich das ständig erleben würde, aber wenn ich es dann mal erlebe, ist es etwas total Schönes. Okay. Jetzt brauchen wir wieder ein Pauschen. Wir gönnen uns zehn Minuten.

2.16. Fragen und Antworten

In welchem Verhältnis stehen die sechs Pāramitās in Bezug zu den Belehrungen über die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens?

Ich zähle die sechs Pāramitās nochmal auf für diejenigen, die sie nicht ganz parat haben. Freigiebigkeit heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer und meditative Sammlung –diese fünf bereiten das sechste Pāramitā vor. Das ist das Prajñāpāramitā, die Weisheit, für die hier unsere große Mutter steht. Die Weisheit ist das, was diese Prozesse der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens aushebelt. Die Weisheit zusammen mit einer meditativen Stabilität und Gelassenheit ist genau das, was uns hilft, dann eben nicht in Unwissenheit zu sein, uns nicht zu identifizieren, nicht ins Bewerten von angenehm-unangenehm zu kommen, nicht ins Anhaften und Greifen. Eigentlich zielt alles darauf ab, diese Unwissenheit durch Weisheit, durch Seinserkenntnis zu ersetzen. Und Seinserkenntnis zu verwirklichen, ohne die Basis eines heilsamen Verhaltens zu haben, inklusive Freigiebigkeit, Geduld und die anderen, ist schwierig – die meisten würden sagen unmöglich. Und ohne diese Basis des heilsamen Verhaltens meditative Stabilität, also diese Klarheit des Unabgelenkt-verweilen-Könnens, zu haben – würden die meisten auch sagen – ist unmöglich oder schwierig. Also um diese Weisheit zu entwickeln, braucht es die anderen fünf und nur mit diesem Seinsverständnis, mit dieser Weisheit, können wir diesen Prozess beenden.

Ich hatte einen Kugelschreiber als Meditationsobjekt gewählt. Der Gedanke, dass dieses Objekt mit all seinen Farben und Lichtreflexionen nur in meinem Geist entsteht, war überwältigend, interessant und schön. Ich schaue also gar nicht nach draußen, sondern sehe all das in meinem Geist. Heute war ich spazieren. Und auch die ganze Weite mit den Feldern, Wiesen und dem Horizont erlebe ich nur in meinem Geist. Wie das biologisch realisiert ist, ist bestimmt auch spannend. Ich finde diesen Gedanken faszinierend. Ist das jetzt nun gut für den Erkenntnisprozess oder doch auch nur eine andere Form von Illusion und Anhaftung?

Das einzige Problem in deiner Sicht und Formulierung ist in dem Wörtchen „nur“. Dass es nur in deinem Geist ist. Das ist genau das, was Cittamātra, diese Nur-Geist-Schule, so an den Rand der Kritik gebracht hat, weil nicht gemeint ist, dass es nur im Geist ist. Es ist ziemlich blöd, wenn du deinen Kugelschreiber jetzt verloren hättest. Du hättest dir diese Notiz nicht machen können. Wenn er nur in deinem Geist wäre, könnte ihn dein Geist gerade mal erzeugen und in deine Hand zaubern. Dann hättest du wieder einen Kugelschreiber. Aber da ist irgendwie noch was anderes. Die Behauptung ist nicht, dass die Dinge nur in unserem Geist entstehen, sondern dass wir sie nur in unserem Geist erleben. Mach diese kleine Korrektur und du bist auf dem Weisheitsweg.

Meine Frage war: Lohnt es sich, mir Zeit zu nehmen, mit offenen Augen zu meditieren? Denn ich sehe ja quasi in meinen Geist hinein, wenn ich nach draußen schaue. Ich weiß nicht, was ich da entdecken könnte.

Ja, das lohnt sich. Das ist eine wichtige Instruktion: Die Welt der Erscheinungen erleben – all das, was unsere Sinne wahrnehmen inklusive das Visuelle, das Gehörte, das denkende Erleben – das alles in seiner illusorischen, geistartigen Natur wahrzunehmen, hilft uns im Traum, die Dinge zu durchschauen, hilft uns auch im Bardo, im Nach-Tod-Zwischenzustand, die auftauchenden geistigen Projektionen zu durchschauen und all dem, was da so erscheint, nicht so auf den Leim zu gehen. Wir sind in einer Welt unterwegs, die wir uns selbst durch Anhaften und Ablehnen erzeugen, die wir uns aufgrund unserer vergangenen Erfahrungen immer so und so zusammensetzen. Und das zu durchschauen ist extrem hilfreich.

Was hat es mit dem Baumbild hinter dir auf sich?

Dieser Baum, der hinter mir steht, ist der eigentlich grüne Baum des Grünen Baums in Raitenbuch. Im Herbst ist er nicht ganz so grün und im Winter schon gar nicht. Ich habe den einfach dahingestellt, um so ein bisschen Grüner Baum in der Meditation dabeizuhaben und auch um etwas Naturbezogenheit herzustellen. Also dieser Baum ist tatsächlich der Baum, der hinter unserem Haus steht. Diese Linde steht an dem Ort, wo der alte Grüne Baum 1830 niedergebrannt ist. Die Asche haben wir im Haus als Isolationsmaterial zwischen den Decken gefunden, zwischen dem Gewölbekeller und der Erdgeschossdecke. Die Steine des alten Hauses sind in das 1837 fertiggestellte Bauernhaus gewandert, dessen meterdicke Mauern wir heute noch als Grundmauern haben. Das sind diese alten Steine, die noch aus dem Grünen Baum stammen, dessen Ruinen unter dieser Linde sind. Das ist die Geschichte dieses Bildes. Ein bisschen Nostalgie und Heimatbezug schadet ja nichts, oder?

2.17. Unterweisung zum Entstehen abhängig von Ursache und Bedingungen_L40

Und jetzt gucken wir mal, wie ich euch den nächsten Schritt auf relativ entspannte Weise nahe bringen kann. Wisst ihr, wenn von abhängigen Entstehen im Dharma die Rede ist, dann müssen wir uns bewusst sein, dass nicht immer die zwölf Glieder gemeint sind. Diese zwölf Glieder ist die Kette des abhängigen Entstehens, so wie Samsara funktioniert. Und wenn diese Kette unterbrochen wird, ist es das abhängige Entstehen von Freiheit, von Nirvana.

Aber abhängiges Entstehen wird manchmal auch als abhängiges Entstehen von allen Dingen in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit unterrichtet, wie die Elemente zusammenwirken. Dieses Verständnis von abhängigem Entstehen entspricht dem Ausdruck Intersein von Thich Nhat Hanh. Das bedeutet, dass alles, was wir hier haben, durch unzählige andere Bedingungen mitbedingt ist. Und wenn sich eine von diesen Bedingungen ändert, dann wandelt sich das, was von diesen Bedingungen abhängig ist.

Thich Nhat Hanh nahm auch gerne so ein Blatt Papier oder ein Buch, um uns die vielen Bedingungen klarzumachen, die zum Entstehen dieser Seite, dieses Stück Papiers geführt haben: Licht, also Sonne, Wasser, der Wuchs eines Baumes, die Bedingungen, die es dem Baum ermöglichten, größer zu werden, Menschen, die sich darum gekümmert haben, ihn dann gefällt haben, Maschinen, die ihn weiterverarbeitet haben, immer wieder viele, viele Bedingungen bis dieses Papier irgendwie bei uns im Drucker gelandet ist. Und dieses Papier hört nicht auf. Es hat nie einen Endpunkt erreicht. Wenn es jetzt feucht wird, wird es feucht. Wenn es jetzt heiß wird, wird es heiß. Wenn ich es an die Flamme halte, ist es bald kein Papier mehr. Es wird bedruckt, es wird geknickt, es ist meinen Fingern ausgesetzt. Es geht seinen Weg weiter - unzählige Bedingungen, die darauf einwirken. Und das gilt für mich, das gilt für dich, das gilt für alles in dieser Welt.

Und das ist eine Kontemplation über die bedingte Natur unseres Seins, während die Kontemplation über das abhängige Entstehen von Nirvana eigentlich ein Verständnis der letztendlichen Natur ist, weil wir mit dem non-dualen Gewahrsein in Berührung kommen. Aber wenn eine erwachte Person das non-duale Gewahrsein verwirklicht hat, bedeutet das ja nicht, dass sie nicht mehr Teil dieses bedingten Entstehens ist. Diese wechselseitige Abhängigkeit von allem in dieser Welt, daraus kann sich ja niemand entziehen.

In dieser Welt gibt ein Wort das andere, die Handlung des einen führt zu Handlungen der anderen. Alles ist miteinander verwoben und auch ein Buddha ist da nicht frei davon. Ich habe es ja schon mehrfach erwähnt: Buddha Śākyamuni hat zwar den einen oder anderen Krieg verhindern können zu seiner Zeit, aber er hat nicht das Auslöschten seines eigenen Volkes verhindern können. Die Śākyas, der Clan der Śākyas, wurde zu Lebzeiten des Buddhas vernichtet. Das hat er nicht verhindern können, hat er versucht, ging aber nicht. Auch da: Es sind Ursache-Wirkungsbedingungen aktiv, überall. Und auch die Erwachten – so ein Dalai Lama, so ein Karmapa, Meister, zu denen wir aufschauen, für mich war es auch Dilgo Khyentse zum Beispiel oder ein Gendün Rinpotsche – können nur in dieser Welt des wechselseitig abhängigen Entstehens aktiv sein. Die sind nicht jenseits der Gesetze dieser wechselseitigen

Bedingtheit. Wenn die ein Stück Papier brauchen, dann müssen sie sich darum kümmern, ein Stück Papier zu kriegen, was diesen ganzen Prozess durchläuft und auch nicht frei ist davon, durch Feuer angezündet zu werden, durch Wasser vernichtet zu werden, was auch immer. Ganz genau so. Und wenn sie ein Kloster bauen wollen, dann müssen sie sich den Bedingungen aussetzen, die da relevant sind. Da gibt es keine Ausnahmen. Und das nennt man die relative Natur des Seins, die relative Wahrheit, die konventionelle Ebene der Realität, da wo alles von Bedingungen abhängig ist.

Man unterscheidet ja in der Philosophie Ursachen von Bedingungen. Aber eigentlich ist das, was wir die Ursache nennen, also das, was letztendlich so die eine Ursache ist, schwer zu unterscheiden von Bedingungen, denn ohne die notwendigen anderen Bedingungen kann auch eine Ursache nichts fruchten. Deswegen spricht man von Ursachen und Bedingungen, also zum Beispiel die Ursache unseres Erwachens. Wisst ihr, was die Ursache ist? Die Ursache des Erwachens? Wer den Schmuck der Befreiung von Gampopa aufmerksam gelesen hat, der ist über die Ursache des Erwachens gestolpert. Wisst ihr, was die da für die Ursache des Erwachens halten? Dass wir alle schon die Buddhanatur haben. Dass die Natur des Geistes bereits so ist. Nur deswegen ist Erwachen möglich. Alles andere sind Bedingungen.

Das ist eigentlich gar keine Ursache, wie wir es verstehen, aber tatsächlich ist es das Einzige, was auf keinen Fall fehlen darf. Das nennt man dann Ursache. Das Einzige, was auf keinen Fall fehlen darf. Es kann sein, dass wir erwachen, ohne einen Lehrer gehabt zu haben. Es kann sein, dass wir erwachen, ohne ein menschliches Dasein gehabt zu haben. Es kann sein, dass andere Bedingungen, die sehr förderlich sind für das Erwachen mal fehlen mögen. Aber diese Grundnatur des Geistes, die darf nicht fehlen. Deswegen kann man sagen: Ja, es gibt ganz viele Bedingungen, dass eine Buche wachsen kann. Aber das, was wirklich nicht fehlen kann, ist eine Buchecker, also der Same. Das darf nicht fehlen. Wenn das fehlt, können alle anderen Bedingungen da sein, die schaffen es nicht. Es muss das eine da sein, was es möglich macht. Okay? Deswegen spricht man von Ursachen und Bedingungen.

Und ich wollte euch jetzt eigentlich ersparen, noch einmal eine Meditation zu machen. Eigentlich spreche ich jetzt so ein bisschen locker darüber, um euch nicht zu überstrapazieren. So ein bisschen eine Erklärung.

2.18. Tagesabschluss - Meditation und Widmung

Wir können jetzt aber mit einer 10-minütigen Meditation noch abschließen. Und wer weiß, vielleicht lasse ich ja noch so ein paar Bemerkungen einfließen. Also meditieren wir noch ein bisschen und lassen den Nachmittag ausklingen.

Und wer erschöpft ist, möge sich hinlegen und kann auch seinen Bildschirm ausstellen. Und wer das Gefühl hat, es tut sogar gut, sich aufzurichten, der möge sich aufrichten, um nochmal einen Moment des klaren Erlebens zu ermöglichen.

Und schaut: Das war jetzt gerade genauso ein praktisches Beispiel für abhängiges Entstehen. Aufrechte Sitzen zur rechten Zeit fördert einen klaren Geist. Zur falschen Zeit fördert es Stress.

— —

Entstehen in Abhängigkeit beinhaltet auch mitzubekommen, dass ein nicht-greifender Geist allmählich immer weiter wird und immer ruhiger. Auch wenn noch Dinge stattfinden, auch wenn das karmische Feuerwerk noch weitergeht. Wenn kein Greifen da ist, darf das alles sein und stört überhaupt nicht.

— —

Tja, und irgendwann hat auf der schönste Meditationstag ein Ende. Wir werden jetzt gleich widmen.

Ich habe da noch etwas für euch, das gehe ich mir gerade mal holen. Wir machen nämlich heute eine Widmung auf Deutsch und ich habe euch da eine schöne hereinkopiert: da unten diese drei dickeren

Absätze. Und das ist eine Mahāmudrā-Widmung, die ich sehr schätze, die ich oft in meiner täglichen Praxis benutze. Und die möchte ich jetzt gerne mit euch lesen, um den ganzen Tag und überhaupt unsere ganze Praxis zu widmen.

Durch die gesammelte Kraft des Heilsamen, die hier und in den drei Zeiten erzeugt wird, mögen wir frei von Vorstellungen über etwas, das alles durchdringt und alles bewirkt, die Sicht des Basis-Mahāmudrā verwirklichen. Soheit, die Grundnatur aller Phänomene. Abkehr, Hingabe und freudige Ausdauer vollendend, mögen wir in unabgelenkter Nicht-Meditation frei von geistigem Erschaffen, die natürliche Dimension erkennen, die Wahrheit der Natur aller Dinge und in der Einheit von Ruhe und Erkennen die Praxis der vielen Tore des Pfad-Mahāmudrā vervollkommen. Durch völlig gelöste natürliche Aktivität mögen wir die Praxis vertiefen und die Stufen und Pfade des inneren Weges mühelos durchschreiten, bis sich der von selbst gewahre Dharmakāya unmittelbar offenbart und im Vollenden der Frucht beide Nutzen spontan verwirklicht sind.

3. Dritter Tag (3.3.2025)

3.1. Tageseinstieg - Tara-Mantra, Mahāmudrā, Vajrayāna

* OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ *

Guten Morgen. Tara sitzt hier in etwas anderer Form auf dem Altar. Sie sitzt da in der Form der großen Mutter, der Prajñāpāramitā, der befreienden Weisheit. Diese Form des weiblichen Buddha ist dieselbe Energie wie Tara, hat die Prajñāpāramitā-Texte wie das kleine Herzsūtra, das Prajñāpāramitā in 8000 Versen in ihrer linken Hand, rechts hält sie ein Vajra und die Hände sind in Meditationsgeste.

Eigentlich ist Mahāmudrā im Sanskrit versehen mit dem Pronomen "die", es ist eine feminine Form. Eigentlich müsste man immer sagen "die Mahāmudrā". Deswegen habe ich mir diesmal gedacht, ich nehme eine weibliche Repräsentation des Erwachens mit und habe euch deswegen einen weiblichen Buddha hingestellt.

Eigentlich wird die Weisheit dem weiblichen Aspekt zugeordnet und die Aktivität des Mitgefühls dem männlichen Aspekt. Aber das dürfen wir nicht zu ernst nehmen, denn Männer sind auf der inneren Ebene dann weiblich, entwickeln die weibliche Seite, Frauen sind auf der inneren Ebene dann männlich, entwickeln die männliche Seite und letztendlich sind wir die Einheit von beiden.

Ich habe noch eine andere Statue mitgebracht, was die Einheit der beiden darstellt. Da kommen wir zum echten Mahāmudrā. Echtes Mahāmudrā, dann sind wir beides. Dann sind wir männlicher und weibliche Buddha in Vereinigung. Das ist Samantabhadra in Vereinigung mit Samantabhadri. Samantabhadra ist dasselbe wie Vajradhara. Nur ist Vajradhara bekleidet und Samantabhadra ist nicht bekleidet, ohne Ornamente.

Aus der Mahāmudrā-Perspektive, ist das, was wir verwirklichen, die Einheit aller männlichen und weiblichen Qualitäten, also von Weisheit und Mitgefühl. Das habe ich mir für die späteren Tage unserer Übertragung aufbewahrt. Aber da ich schon angefangen habe, darüber zu sprechen, zeige ich euch das mal, denn Mahāmudrā lässt sich eigentlich nicht trennen vom tantrischen Aspekt. Mahāmudrā und Tantra sind gleichzeitig und immer miteinander entstanden und haben sich verbreitet und sind immer miteinander praktiziert worden, bis es dann Lehrer gab, wie zum Beispiel Maitrīpa oder später dann Gampopa, die Mahāmudrā für einzelne Schüler auch mal ohne buddhistisches Tantra gelehrt haben. Und diese Tradition, die gibt es.

Dakpo Tashi Namgyal macht nur wenige Seitenbemerkungen auf die tantrischen Grundlagen des Mahāmudrā, weil es tatsächlich auch so geht. Und Gendün Rinpotsche ist dem auch gefolgt, obwohl er durch und durch Tantriker war. Aber er hat das Gefühl gehabt, dass wir im Westen, mit unserer Kultur im Hintergrund, einen recht leichten Zugang zu Śamatha, Vipāśyanā, Mahāmudrā haben, dass wir grundlegend mal gut verstehen, um was es da geht und dass wir wahrscheinlich später merken, dass uns die tantrischen Methoden auch helfen können, das Mahāmudrā tiefer zu verwirklichen. Es ist nämlich ein langer Weg, überhaupt erstmal zu verstehen, worum es im Mahāmudrā geht. Erst wenn man das einigermaßen verstanden hat, dann machen die tantrischen Methoden richtig Sinn.

Wenn wir die tantrischen Methoden, also Vajrayāna, anwenden, ohne zu verstehen, was mit Mahāmudrā oder Dzogchen gemeint ist, dann landet man entweder in der Anbetung oder im Vergegenständlichen. Man nimmt die Visualisation außen und innen für sehr real. Man landet unter Umständen auch in einem Ritualglauben, worum es ja im Buddhismus überhaupt nicht geht. Es gibt eine Menge Sackgassen, in denen wir landen können, wenn wir nicht verstehen, worum es eigentlich geht und wofür dann diese tantrischen Methoden, diese Vajrayāna-Methoden dienen. Das als kleiner Vorspann.

Ich lade euch ein, zu Beginn der Unterweisungen, zu Beginn unseres gemeinsamen Tages, noch mal innerlich die Zuflucht zu entwickeln, die Ausrichtung auf Buddha, also auf das Erwachen, auf Dharma,

auf den Dharma der Übertragung oder den Dharma der Verwirklichung, und auf die Saṅgha, all die kompetenten Helfer und Helferinnen auf dem Weg, die Er wachten. Es ist dabei wie selbstverständlich, dass auch Bodhicitta in uns entsteht, dass wir den Wunsch entwickeln, zum Wohle aller zu erwachen, den Dharma weiterzugeben oder dazu beizutragen, den Dharma allen zur Verfügung zu stellen. Den Weg des Erwachens anderen zu ermöglichen, indem wir selbst Saṅgha werden, indem wir mit unseren aktuellen Mitteln dazu beitragen, dass alle auch in Zukunft weiterhin Zugang zu diesem kostbaren Geschenk haben. Und mit diesem Wunsch richten wir uns aus, wieder einen Tag zu lernen, zu üben, vielleicht sogar etwas mehr zu lernen, als wir unmittelbar selbst brauchen, weil es ja auch anderen nutzen könnte, etwas mehr zu verstehen als das, was jetzt gerade unmittelbar notwendig ist.

Dakpo Tashi Namgyal, dieser Meister, den wir hier studieren, oder besser gesagt, dessen Instruktionen wir versuchen praktisch umzusetzen, war niemand, der viele Texte geschrieben hätte. Das war nicht seine Art. Aber es gab eine Diskussion über den Wahrheitsgehalt dieses Mahāmudrā-Ansatzes. Und diese Diskussion, die ging schon ein paar Jahrhunderte. Die Tibeter haben so eine Art, über Generationen hinweg Diskussionen fortzusetzen. Und irgendwie waren die Mahāmudrā-Meister bis dahin alle nicht geneigt, sich voll auf diese über Texte und Schriften geführte Diskussion einzulassen.

Und Tashi Namgyal hat gesagt: Also, jetzt reicht es aber und hat diese Darstellung, Mondstrahlen des Mahāmudrā, in aller Ausführlichkeit geschrieben, um endlich mal auf alle Fragen der Debatte einzugehen. Worum geht es eigentlich im Mahāmudrā? Und tatsächlich hat dieses Werk sein Ziel erreicht. Danach war Ruhe in der Kiste. Danach war klar, was Mahāmudrā ist und dass es wirklich verlässliche Wurzeln hat, eine ausgewogene Sicht. Die irrtümlichen Annahmen darüber, was Mahāmudrā vielleicht wäre, waren ausgeräumt. Heute haben wir dadurch dieses Geschenk, dass ein erwachter Meister sich die Mühe gemacht hat, durch all diese Konzepte hindurch zu gehen. Ihr braucht nicht zu denken, dass ihm das richtig Spaß gemacht hat. Der wollte nur einfach endlich mal Ruhe, also Ruhe in Tibet. Ende mit diesen Diskussionen.

Das war sein Anliegen. Deswegen gibt es in dem Buch auch ein paar Passagen, wo er Kritiker zitiert und dann widerlegt – Passagen, die für uns recht unbedeutend sind. Aber dank dieser Herausforderung und eines Bodhisattvas, der sich dieser Herausforderung gestellt hat, haben wir diesen Schatz nun zur Verfügung. Da bin ich ihm auf ewig dankbar. Und danke auch Gendün Rinpotsche, der zu uns gesagt hat, nachdem wir zwei, drei Jahresretreats hinter uns gebracht und intensiv praktiziert hatten: Also wisst ihr, ihr Lamas, wenn ihr Mahāmudrā richtig verstehen wollt, dann müsst ihr nicht nur den Ozean des wahren Sinnes studieren, vom 9. Karmapa, das war ja das Rückgrat unserer Retreatpraxis, ihr müsst darüber hinaus die Mondstrahlen von Dakpo Tashi Namgyal studieren, denn erst dann versteht ihr, was Mahāmudrā eigentlich im Detail wirklich ist.

Das gab er uns auf den Weg und dann luden wir Khenpo Chödrak Rinpotsche ein, uns den Text zu übertragen, was er dann über mehrere Jahre hinweg gemacht hat. Und dann haben einige von uns ihn fleißig studiert. So viele Köpfchen gab es nicht, die sich da reingehängt haben, denn wir mussten ja auf Tibetisch studieren. Und Lama Tenzin hat den Text dann auf Tibetisch abgetippt. So konnten wir mit den damals existierenden rudimentären Übersetzungen unseren Weg finden. Und jetzt allmählich kommt dieser Text allmählich sogar im Deutschen an. Ganz langsam. Erstmal in der mündlichen Version, jetzt durch meine Erklärungen, dank der schönen englischen Übersetzung und so allmählich entsteht auch eine deutsche Übersetzung.

Das sind Riesenschritte, wenn ihr euch vorstellt, wie aus diesem kleinen Land Tibet, große Fläche, aber damals nur fünf Millionen Einwohnern. Da kommt nun dieser Dharma in die englischsprachige Welt, eine französische Übersetzung gibt es auch, gehört aber leider zu den Frühversionen, und müsste überarbeitet werden. Es gibt dann bald eine deutsche Übersetzung und allmählich verbreitet sich so ein tiefes Verständnis von dem, worum es in dieser Praxis der Natur des Geistes geht. Und davon profitieren auch

alle, die im Dzogchen unterwegs sind, weil das Essenz-Mahāmudrā und das Maha Ati sind da identisch, was das angeht.

Das erfüllt mich mit Freude. Ich habe bis jetzt noch jede Unterweisung zu diesem Text mit Freude und Dankbarkeit abgeschlossen. Es ist überhaupt nicht anstrengend. Ich hoffe, dass ihr euch auch einfach so mit Freude zurücklehnen und es genießen könnt. Dass hier und da Klarheit entsteht, dass ihr zumindest wisst, wo ihr später mal nachgucken könnt und dass ihr viele Anregungen und Klärungen für eure Praxis bekommt.

3.2. Unterweisung zu den grundlegenden elementaren Qualitäten_L41

Wir sind immer noch im Thema der Meditationsobjekte, im Unterthema der Meditationsobjekte zu Einstellungen und Verhalten, die Leid erzeugen und zum Reinigen Leid erzeugenden Verhaltens, also eines nicht angemessenen Verhaltens in dieser Welt. Das ist natürlich ganz Samsara, das ist ein nicht angemessenes Verhalten.

Wir haben in diesem Unterkapitel schon die Meditation auf wenig Anziehendes gehabt. Wir haben die Meditation auf liebevolle Güte gehabt, die zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Ich habe gestern eine kleine Unterweisung über Entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen gegeben.

Und jetzt kommen wir zum vierten Unterpunkt dieser Kategorie. Da empfiehlt uns Dakpo Tashi Namgyal etwas, was in Asien recht verbreitet war und ist. Er empfiehlt uns, auf die Unterteilung der Dhātus zu fokussieren. Das beinhaltet, die sechs Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein in ihren jeweiligen Aspekten zu unterscheiden. Damit können wir oft erst mal wenig anfangen, weil uns das Denken in Elementen, in Dhātus, nicht so vertraut ist.

Es sind hier nicht die 18 Dhātus gemeint, die es im Abhidharma auch gibt, es sind hier die Dhātus in der Bedeutung gemeint, dass wir zu einem weniger anhaftenden Verständnis der Welt kommen können, wenn wir deutlicher wahrnehmen, wie sich alles aufgrund dieser elementaren Kräfte formiert. Es geht nicht um *die* Erde und *das* Wasser und *das* Feuer und *den* Wind und *den* Raum und *das* Bewusstsein, sondern es geht darum, ein energetisches Verständnis der Welt zu entwickeln.

Da werde ich euch jetzt hineinführen. Die Grundaussage dahinter ist, dass es unserem Für-wirklich-Halten von Dingen und unserem Vergegenständlichen den Boden entzieht, wenn wir entdecken, wie diese elementaren Kräfte überall mitwirken.

Überall wirken Kräfte, die wir dem Erdelement zuordnen, die zu einer Verdichtung, zu einer Stabilität, zu einer Schwere führen. Das ist das Prinzip des Erdelements, dass etwas eine Festigkeit hat, wie zum Beispiel hier mein Brillenrahmen. Der ist nicht nur beweglich und kann verbogen werden, der hat auch eine Festigkeit und ein gewisses Gewicht. Aber so richtig fest und belastbar wird es erst, wenn das Wasserelement dazukommt, denn das Wasserelement sorgt für Kohäsion, für Zusammenhalt.

Ihr wisst, die Erde ist eigentlich pulverig oder krümelig, wenn wir sie völlig ohne Wasser hätten. Erst durch das Wasser wird dieses Zusammenspiel ... so wie bei Zement, er ist in trockener Form ein Pulver, durch Wasser und dann durch die Wärme, die Reaktion des Austrocknens wird es belastbar.

Auch jetzt beim Reden, wenn ich so spreche, ist dieses Prinzip der sechs Elemente aktiv. Der Klang selber, die Festigkeit im Klang oder die Festigkeit im Wort, die Stabilität, das Verlässliche darin, ist das Erdelement. Dass da eine Kohäsion ist, ein Zusammenhalt zwischen den Klängen, und der Satz einen inneren Zusammenhalt hat, das ist das Wasserelement. Dass da eine Vitalität zum Ausdruck kommt, man kann fast sagen, eine Leuchtkraft, dass Worte etwas erhellen können, das ist das Feuerelement. Vitalität und Leuchtkraft. Es geht gar nicht so sehr um Wärme.

Und dass sich das als Schallwellen bewegt, dass es sich übertragen kann, dass es eine Dynamik hat, die sich fortpflanzt, das ist das Windelement. Das ist die elementare Kraft der Bewegung, zum Beispiel das

Pulsieren unseres Herzens, das ist Windelement, während die Kohäsion des Blutstroms das Wasserelement ist. Und die Wärme oder Kühle des Blutstroms ist das Feuerelement.

Und all das, Worte, Klang, die können gar nicht entstehen und wahrgenommen werden, wenn es nicht das Raumelement gäbe. Es muss genug Raum geben, damit sich Klang entfalten kann. Es muss einen Raum geben, dass das Klatschen von einer Hand gehört werden kann. Sonst kann ich auch die Hände gar nicht bewegen. Es braucht Raum. Es braucht Raum für die Schallwellen. Es braucht Raum für die Bewegung. Bewegung ist wieder Windelement.

Und es braucht Bewusstsein, um das alles wahrzunehmen. So hat man in dieser Art der Darstellung immer auch noch als sechstes Element das Bewusstsein hinzugenommen, wieder eine Form von Energie, eine wahrnehmende Energie.

So kommt eine stabilisierende Energie mit einer verbindenden Energie zusammen, mit einer belebenden, erhellenden Energie, mit einer bewegten Energie, das ist die Windkraft, diese bewegende Kraft innerhalb eines Raumes, in dem alles stattfinden kann und Bewusstseinskräfte, die das alles wahrnehmen und entschlüsseln können.

Und wenn sich irgendwo etwas ändert, wenn sich in dieser Mischung der elementaren Energie, die zu diesem Brillengestell führen, wenn da jetzt die Macht der Erdenergie als Schwerkraft darauf wirkt, entweder indem da jemand drauftritt oder wenn es hinfällt, so tut es ihm nicht gut. Da geht schnell mal etwas kaputt. Wenn die Hitze zu groß wird, dann schmilzt es.

Und so ist es mit allem. Wenn das Raumelement fehlen würde, könnte es gar nicht auf- und zuklappen. Und wenn irgendwo in der Mischung in unserem Körper zum Beispiel das Erdelement zunimmt, wird die Schwere, die Stabilität spürbar. In Knochen ist mehr Erdelement spürbar als zum Beispiel im Blut oder in der Lymphe oder in der Hirnflüssigkeit.

Aber auch Knochen müssen eigentlich verformbar sein. Die brauchen einerseits einen Zusammenhalt, eine Kohäsion. Sie brauchen eine Biegsamkeit. Das kommt nur durch das Wasserelement. Wenn die Knochen zu trocken werden, dann brechen sie, dann werden sie spröde. Dann haben wir Osteoporose. Oder wenn zu viel Raumelement da reinkommt, auch Osteoporose, das ist ein anderer Aspekt davon. Aber die Verdauungsräume, die sind vor allen Dingen Raum und da sind Säfte unterwegs und es gibt Wärme, also Wasserelement und Feuerelement und Raumelement. Da ist das Erdelement etwas weniger.

Und wenn da irgendetwas durcheinander kommt, wenn da eine Störung in diesen elementaren Kräften ist, dann haben wir unmittelbare Rückwirkungen.

Eigentlich besteht die ganze Welt darin, dass elementare Kräfte sich immer wieder aufs neue Formen, auch im Gleichgewicht sein müssen, in einem gewissen Gleichgewicht, damit wir heute dieselbe Welt oder eine ähnliche Welt vorfinden wie gestern. Wenn da Stürme toben, oder Erdbeben, Fluten, oder Hitze oder Kälte wirken, finden wir eine andere Welt vor. Das sind alles elementare Kräfte und eigentlich ist diese Kontemplation der elementaren Energien eine offene Tür in das Verständnis, die Welt als energetisches Universum wahrzunehmen.

3.3. Meditation der grundlegenden elementaren Qualitäten_L42

Nach dieser kleinen Einleitung machen wir das jetzt ein bisschen in der meditativen Forschung. Wir erforschen ein bisschen diese Energien. Ich habe das schon mal in Griechenland gemacht. Ich erinnere mich, dass das sehr schön war. Wegen Corona waren wir gezwungen, draußen zu unterrichten. Wir saßen alle im Schatten um einen Swimmingpool herum. Da habe ich jedem dieser Elemente zwei Stunden gewidmet.

Das werden wir jetzt nicht können. Wir fließen da jetzt mal so durch, damit ihr ein bisschen andocken könnt an diese unglaublich hilfreiche Sicht des Universums als Energie, was uns aus dem

Vergegenständlichen und irrigen Annahmen löst, dass wir dieselbe Welt auch nur ein einziges Mal wiederfinden könnten. Das geht nicht. Weil sich die Energien, die daran teilhaben, ständig ändern. Die Jahreszeiten und so weiter.

Also ich lade euch auf eine kleine Reise ein. Ich fange mal umgekehrt an. Bei mir entsteht gerade Raumelement als erstes. Macht ruhig die Augen auf, aber Raum ist sowieso auch im Hören. Schaut mal: Allein der Raum zwischen den Ohren und dem Lautsprecher. Lautsprecher brauchen Membranen, brauchen Raum, um vibrieren zu können, sonst gäbe es keinen Klang. Raum, um sehen zu können. Wenn wir dicht drauf wären, wenn es keinen Raum gäbe zum Sehen, dann wäre alles schwarz. Raum und Bewusstsein. Sehbewusstsein, Sehen braucht Raum, Hören braucht Raum. Riechen braucht Raum, in dem sich Düfte verbreiten können, in dem sie sich entfalten können. Schmecken braucht Raum. Gedanken brauchen Raum, Gefühle brauchen Raum. Der Atem braucht Raum in den Lungen, um einströmen zu können. Die Luftröhre, der Mund-Nasen-Raum.

Und da ist Bewegung im Raum, dieses Ein- und Ausströmen. Das ist Bewegung, das Windelement. Die Klangwellen selbst sind Windelement, Bewegung im Raum. Schallwellen. Bewegung des Trommelfelds löst Bewegung in Nerven aus. Depolarisation von Nervenmembranen ist Bewegung. Löst geistige Bewegung aus. Bewegung in jeder Zelle unseres Körpers. Das ist, was wir als Vibrieren erleben. Vibrierende Körperempfindungen. Manchmal sind sie fließender Natur, manchmal stechend, manchmal drückend, manchmal pulsierend. Verschiedene Bewegungsrhythmen, Bewegungsrichtungen, Ausdehnung von Bewegungen. Bewegung der Augen. Bewegung in dem, was die Augen sehen.

Und überall, wo Bewegungen stattfinden, da sind Kräfte, vitale Kräfte, die etwas entstehen lassen.

Das sind, was das Feuelement angeht, erstmal Wärme-, Kälteunterschiede. Auch Kälte gehört zum Feuelement. Einfach Temperaturunterschiede. Und ihr wisst aus der Physik, dass Temperatur durch feine Molekular- und subatomaren Bewegungen entsteht.

All diese Bewegungen der Energieteilchen im Universum lassen sich als unterschiedliche Formen von Licht darstellen. So ist Wärme im infraroten Bereich und so weiter. Es geht in den UV-Bereich, in all diese Bereiche, überall ist Energie auch Licht. Das ist das Feuelement. Da ist die Energie unseres Geistes eine Vitalität, die Gedanken hervorbringen kann. Das Denken selbst ist Bewegung, der Inhalt der Gedanken sozusagen, ihre vermeintliche Substanz, ihre Verlässlichkeit ist das Erdelement. Und die Kontinuität, die Kohäsion, die Sinnhaftigkeit des Denkens ist das Wasserelement.

Energie ist nicht einfach nur da, sondern überall gibt es Zusammenhänge, ein Zusammenwirken. Und diese Kontinuität des fließenden Wandels, das ist das Wasserelement. Wir spüren das Wasserelement im Mund. Es macht die Gelenke geschmeidig. Es kleidet den Verdauungstrakt aus, nimmt die Nahrung auf, transportiert sie. Es wird für Kontinuität gesorgt.

Unsere Haut, da ist ganz viel Wasser drin. Wenn das Wasser abnimmt, wird sie faltig. Und das ist im Alter so, weil das Windelement stärker wird. Das Windelement trocknet aus, so wie der Wind draußen. Ein Wechselspiel der Elemente. Und da ist die Stabilität des Geistes, die Stabilität des Körpers. Die immer verlässliche Dimension des Soseins.

— —

Die Nahrung selbst hat Erdelemente in sich und auch alle anderen Elemente. Verdauung dominiert das Wasserelement. Das Verdauungsfeuer, das ist das Feuelement. Die Bewegungen hin in alle Zellen haben wir dem Windelement zu verdanken, mit dem Wasserelement zusammen und all den anderen und alles findet im Raum statt. Jede Zelle braucht Raum für die Zellatmung, braucht Raum, um sich zu entwickeln. Bei unserem Geist ist es genauso. In der Stille des Denkens, gibt es so eine Ahnung vom Raum der Möglichkeiten. In der Stille des Denkens, da kriegt man eine Ahnung, dass alles entstehen kann. Jede geistige Regung kann sich zeigen. Das ist der Dharmadhātu, der Raum der Phänomene. Der Raum aller Möglichkeiten, unbegrenzt.

Dieser Raum ist dynamisch, hat eine Kreativität, es finden Bewegungen statt. Die Bewegungen selbst, das gestaltende Element, das ist die Windenergie. Die klar unterscheidende Kraft des Bewusstseins ist der feurige Aspekt, der Lichtaspekt des Bewusstseins. Und dass all die Erfahrungen unseres Lebens kontinuierlich zusammenhängen, dass es eine Kontinuität des Gewahrens gibt, das ist das Wasserelement. Völlig unbehindertes Entstehen im Raum der Möglichkeiten und von immer neuen Lebenserfahrungen.

Und dass all diese Erfahrungen keine Substanz haben, dass sie nicht fassbar sind, dass sie von leerer Natur sind, das genau ist das absolut Verlässliche und das ist das Erdelement im Bewusstsein. Raum aller Möglichkeiten, Kontinuität des Erlebens, Wasser, nicht fassbare Natur, total verlässlich, gleich für alle Phänomene, das ist die Erde.

Das klar unterscheidende Wahrnehmen ist das Feuerelement. Und das Gestaltende, sich Bewegende ist das Windelement. Und es macht schon Sinn, das Bewusstsein als sechstes Element in die Reihe mit hineinzunehmen, denn ohne Bewusstsein würden wir die anderen fünf gar nicht wahrnehmen. Jetzt bin ich noch eine Weile still und ihr dürft dem auf eure Art nachspüren. Welche Elemente bemerkt ihr gerade? Welche Aspekte sind gerade spürbar?

— —

Ganz vielen Dank.

Das Anliegen des Buddhas war, dass wir mit dieser Sicht auf die elementaren Kräfte weniger identifiziert sind. Dass wir merken, dass dieser Körper und unsere Existenz ein Spiel von Kräften ist, ein Spiel von Energien. Ja, Bewusstsein hat einen Einfluss darauf, aber auch das Bewusstsein anderer. Und es wirken so viele Kräfte, die wir gar nicht in der Hand haben. Das Ich wird so klein und es kann bei der genauen Betrachtung einfach verschwinden. Es sind einfach Kräfte, die wirken. Diese nicht-persönliche Sicht der Welt, unseres Universums, also unserer Welt ist unglaublich hilfreich.

Diese Meditation der Dhātus, dieser sechs Elemente, gehört in dieselbe Kategorie wie die Meditation über die Skandhas und über die Sinnesfelder. Da sind so hilfreiche Weisen zu entdecken, damit all das hier funktioniert. Da braucht es gar kein Ich. Da braucht es nicht noch eine solide Instanz, die ist ja gar nirgends zu finden. Das sind alles Kräfte, die wirken und das tut wahnsinnig gut.

Das bereitet als Teil der Śamatha-Praxis den Boden für tiefere Einsicht. Es ist ohnehin so, dass alle Einsichtsmeditation, alles Vipāśyanā, das wir praktizieren, innerhalb von Śamatha stattfindet. Alles bewusste Anwenden von Vipāśyanā, die Methodik, das Hinschauen, das Untersuchen, das alles ist etwas, was wir mit dem dualistischen Geist machen. Die Wirkung davon ist, dass es uns öffnet und wir ins Loslassen kommen. Das ist das eigentliche, echte Vipāśyanā. Das kann so durch die Meditation der Elemente auch entstehen.

3.4. Fragen und Antworten - Buddhafamilien, Elemente und Emotionen

M., du hast dich gefragt, weil dich meine Bemerkung gestern überrascht hat, dass man sich seine Hauptpraxis aussuchen soll, denn du hättest ja Mahāmudrā als Hauptpraxis.

Nun kriegst du vielleicht mit, was für ein Riesenfeld Mahāmudrā ist. Und innerhalb dieses Feldes von Meditation im Stil des Mahāmudrā, wäre es gut, wenn du jeweils wüsstest, was du praktizierst. Ob du zum Beispiel das Hauptaugenmerk auf Śamatha-Praxis richtest, was ich dir sehr empfehlen würde, mit einem Schuss Einsicht dabei und wie du das genau machst. Das machst du natürlich in Absprache mit einem Lehrer, einer Lehrerin. Erstmal nach eigenem Gutdünken und dann kommst du und besprichst deine Erfahrungen und schaust, ob das so passt. Dafür sind wir Lehrer da, um euch in der Wahl der Art und Weise des Meditierens zu beraten.

A. hat eine Frage in den Chat geschrieben. Dir sei aufgefallen, dass diese Elemente ja mit den fünf Jinās, den fünf Buddha-Familien zu tun haben.

Ja klar, das ist eine Standardunterweisung im Mahāmudrā. Man nennt das die fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins. Durch die habe ich euch vorhin hindurchgeführt. Dazu gibt es auch ausführlichere Unterweisungen von mir. Tatsächlich können diese fünf Elemente den Buddha-Familien zugeordnet werden. Ich gehe da jetzt nochmal mit euch durch.

Es gibt jetzt nochmal eine kleine Erklärung zu diesen fünf Elementen und dem fünffachen zeitlosen Gewahrsein in den fünf Aspekten. Ich habe es unterschlagen, weil es den Intellekt während des Meditierens zu sehr angeregt hätte. Wenn wir mit dem Raum anfangen, dann sind wir im Dharmadhātu-Gewahrsein, dem raumgleichen Gewahrsein. Das würden wir in dieser Darstellung dem Vairocana zuordnen. Daher gehen die Tantras zwischen Vairocana und Akṣobhya immer so ein bisschen hin und her.

Das spiegelgleiche Gewahrsein, diese kontinuierliche Fähigkeit des Spiegels, immer das zu reflektieren, was als nächstes kommt, ohne irgendeine Behinderung, diese unbehinderte Natur des Geistes, diese kontinuierliche Kraft gewahr zu sein, das ist das Wasserelement und würde hier Akṣobhya zugeordnet. Raumelement würde man in dem Fall blau darstellen und Wasserelement weiß, weil Wasser weiß ist, wenn es schäumt.

Das Gewahrsein der Gleichheit oder der Gleichwertigkeit aller Phänomene, also das Gewahrsein der leeren Natur aller Phänomene, ist das absolut Verlässlichste des Universums. Darauf können wir unsere Praxis bauen und das ist das Erdelement. Das wird Ratnasambhava zugeordnet, der gelben Buddha-Familie. Erde wird in Indien und auch bei uns gelblich, wenn sie ganz trocken wird.

Das Feuerelement, diese Vitalität, dieses lichterhafte, erkennende, alles unterscheidende Element, das ist die allunterscheidende Weisheit oder das allunterscheidende, zeitlose Gewahrsein. Das ist das Feuerelement und wird Amitābha zugeordnet. Rot.

Diese Aktivität, dieses Gestaltende, das wird der Karma-Familie zugeordnet, also Amoghasiddhi und ist grün. Grün, weil man Wind an sich bewegenden Blättern und Grashalmen erkennen kann und die sind halt grün. In der Natur ist das, was durch den Wind bewegt wird, grün.

Natürlich kann man diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins auch dem Auflösen von Emotionen zuordnen. Man kann sie den Skandhas zuordnen. Das ist alles möglich, sprengt jetzt aber den Rahmen unserer Unterweisung. Aber ich sage es kurz:

Raumelement, Auflösen mangelnden Gewahrseins, das ist die Unwissenheit.

Wasserelement, dieses spiegelgleiche Gewahrsein, das ist genau das, was es braucht, um Ärger, die Blockaden von Ärger und Wut aufzulösen.

Das Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene, der gleichen Natur aller Phänomene, das ist genau, was es braucht, um Stolz aufzulösen.

Das fein unterscheidende Gewahrsein im Bewusstsein der leeren Natur, das ist das, was Begierde auflöst und zu einer tiefen Wertschätzung führt, ohne in ein anhaftendes Unterscheiden zu verfallen.

Und diese gestaltende, frische Kraft der Karma-Familie, das gehört zum allvollendenden Gewahrsein. Und zwar ist das die Auflösung von Eifersucht. In der Eifersucht, im Neid, der Rivalität ist es nie gut genug. Und das allvollendende Gewahrsein, das ist die Perfektion der jetzigen Erfahrung. Da gibt es nichts mehr zu verbessern. Der Ausstieg aus dem Verbessermodus, das ist die Kur für Eifersucht und Neid. Es gibt nichts mehr zu verbessern. Es ist keine Aktivität, dass man etwas machen muss, auch wenn zum Beispiel die grüne Tara für so eine Aktivität steht. Tara ist nicht dabei, Samsara zu verbessern. Tara ist dabei, jedem zu zeigen, dass sie schon erwacht ist, dass man gar keine Angst zu haben braucht, dass der jetzige Moment des Lebens ein perfekter Moment des Erwachens sein kann. Das ist, was Tara macht.

Sie ist nicht ständig dabei, irgendwelche Häuschen zu bauen. Das ist nicht ihre Aufgabe, sondern sie zeigt, und das ist die allvollendende Kraft, sie zeigt die Vollkommenheit des Seins.

Das war ein kleiner Exkurs in die Elemente, die Buddha-Familien und die Emotionen. Im Buch Buddhistische Psychologie findet ihr auch einen kleinen Abschnitt dazu.

3.5. Atemmeditation als Mittel, leiderzeugende Mustern zu stoppen_L43

Als fünfte Option gibt uns Dakpo Tashi Namgyal die Sammlung mit dem Ein- und Ausatmen. Wie etwa durch das Zählen des Atems oder das Beobachten des Ein- und Ausatmens und bedeutet eigentlich, dass wir den Geist frei von Ablenkungen halten.

Das haben wir jetzt schon sehr schön praktiziert. Wir haben eine Einführung in die Atemmeditation gehabt. Hier geht es vor allen Dingen darum, sich eine Methode zu erarbeiten, mit dem wir den Sofortausstieg aus Emotionen praktizieren können. Es geht hier nicht um die vier Stufen von Ānāpānasati, sondern darum, dass wir, wenn wir emotional aufgewühlt sind, merken, wie wir uns im Kreis drehen: Wir sind zwanghaft in unserem Denken unterwegs, unsere Emotionen werden stärker. Je häufiger ich an die Situation denke, desto aufgewühlter werde ich. Ich sage Stopp und ich brauche eine Methode, um mich da rauszuholen. Und das machen wir jetzt ganz kurz. Wir zählen einfach den Atem - ganz banal. Wir brauchen eine Methode und der Atem ist immer da.

Ich erinnere mich, wie ich mit Irene diese Stopp-Vereinbarung hatte. Wenn wir uns im Retreat genervt haben, dann konnte einer von uns die rote Stopp-Karte ziehen. Es war keine Karte, es war nur eine Hand. Stopp! Und dann war klar, keine Diskussion mehr, jeder geht auf seinen Meditationssitz. In der ersten Zeit war die beste Praxis, egal wie ärgerlich ich war, Ein- und Ausatem. Das hat uns vor viel Streit und Verwicklungen bewahrt. Das machen wir jetzt, obwohl wir gerade gar keine starke Emotion haben. Einfach, dass ihr mal wisst, wie es geht.

Ein und aus zählt als eins. Ein und aus zwei. Ein und aus drei. Gendün Rinpotsche hat gesagt: Immer wenn du die Zahl vergisst, fängst du wieder bei 1 an. Wir machen jetzt mal 21 Atemzüge.

Ganz dicht dranbleiben, kein anderer Gedanke.

— —

Wir haben natürlich unterschiedliche Atemgeschwindigkeiten, bei mir waren das jetzt gerade 21. Wenn ihr das voller Energie macht, braucht es Konzentration. Wenn wir in der Emotion sind, ist echt Konzentration nötig, aber es fällt euch danach schwer, die Emotion nach den 21 Atemzügen wiederzufinden. Darum geht es.

Wir brauchen diese Fähigkeit des Sofortausstiegs. Das ist unsere Notbremse. Das brauchen wir für die starken Emotionen. Wir können es danach auf viel sanftere Art und Weise benutzen, um, wie schon beschrieben, durch Stimmungen hindurch zu atmen und ausreichend Energie in der Atembewusstheit zu haben, um uns nicht zu verheddern. Das können wir dann für sehr viel subtilere Geisteszustände verwenden. Aber ich wünsche jedem von uns die Fähigkeit, das jederzeit anwenden zu können. Wenn wir abends nicht einschlafen können, machen wir das. Und natürlich brauchen wir das nicht verkrampft zu machen, es reicht aus, unabgelenkt zu bleiben. Das ist alles.

Jederzeit das anwenden können, 21 Atemzüge, etwa 3 Minuten! Kriegen wir doch hin. Drei Minuten darauf verzichten, weiter über das Thema nachzudenken, ist doch nicht so schwierig. Dieser Verzicht, sich weiter mit dem Thema zu befassen, das ist die Kraft, die geschult wird. Darum geht es. Wenn wir die Möglichkeit auszusteigen mit so einer Atemübung hinkriegen, dann kriegen wir es mit der Zeit auch einfach so hin, weil wir die innere Bewegung kennen, wie es geht, ein Thema loszulassen. Hier nehmen wir jetzt noch die Atemaufmerksamkeit als anderes Thema, auf das wir fokussieren. Später können wir

loslassen, ohne überhaupt einen anderen Fokus wählen zu müssen. Darum geht es im Mahāmudrā. Das andere ist eine Vorübung.

Es gibt sehr viele Arten, den Atem einzusetzen, aber wir hatten mit dem Ānāpānasati schon etwas sehr Umfassendes kennengelernt. Es gibt im Mahāmudrā ganz bewusst auch Prāṇa-Übungen, also Übungen, so wie Nadi Shodhana in der Yoga-Praxis des Reinigens durch die Nasenöffnungen. Es gibt die Vasenatmung, die Kumbhaka-Atmung. Es gibt die Retention beim Einatmen. Die Retention nach dem Ausatmen. Es gibt Verlängerung der Übergänge. Es gibt eine ganze Reihe Prāṇayama, also Atemübungen, die auch ins Mahāmudrā-Eingang gefunden haben. Aber das ist jetzt hier nicht das Anliegen, ich will es nur der Vollständigkeit halber erwähnen.

All diese Prāṇayama-Übungen im Mahāmudrā werden so ausgeführt, dass es nicht um das Erreichen eines Zieles geht, sondern nur um ein Gewahrsein im Moment. Es geht um die Erhöhung des Gewahrseins und sie dienen alle als Methoden, um leichter ins Mahāmudrā zu finden, also ins natürliche Sein. Es geht nicht um irgendwelche sonstigen Ziele. Und deswegen wird es sehr wenig gelehrt, denn sobald man das ein bisschen öffentlich lehrt oder Schülern gibt, die ihren spirituellen Ehrgeiz noch nicht aufgegeben haben, werden die Methoden auf samsārische Art und Weise eingesetzt – mit Wollen, mit Vergleichen, also resultatorientiert. Dann ist es kontraproduktiv.

3.6. Unterweisung zur Analyse der Skandhas_L44

Jetzt gehen wir weiter in einen herausfordernden Bereich. Die Meditationsobjekte der intellektuellen Analyse. Seite 47 im deutschen Text, den ich euch hochgeladen habe. Das heißt unten auf Seite 49 im englischen Text Objects of Meditation for Expertise - um ein Experte zu werden. Damit ist gemeint, um ein Wissender zu werden, jemand, der Durchblick hat. Das ist mit Experte gemeint.

Und tatsächlich handelt es sich bei diesen Methoden, die im Śamatha angewendet werden, um den Beginn der Einsichtsmeditation. Das hatten wir schon beim Fokussieren auf abhängiges Entstehen.

Hier schreibt Dakpo Tashi Namgyal: Die Meditationsobjekte intellektueller Analyse ermöglichen es, die Annahme eines persönlichen Selbst zu widerlegen, das weder außerhalb noch als Ganzes, noch als Teil der Skandhas in den Elementen usw. existiert. Hier gibt es wiederum fünf Unterarten. Die intellektuelle Analyse der Daseinsgruppen erkennt, dass es nur diese fünf Aggregate gibt und kein real existierendes Selbst und auch nichts zu mir Gehörendes.

Wir werden das gleich praktizieren, aber nicht sofort, denn es braucht wieder eine kleine Erklärung. Dieses Verständnis von unserem Sein als eine Summe von vielen geistigen Aktivitäten, die stattfinden, ohne dass sich in diesen Aktivitäten ein Zentrum finden ließe. Das ist, worum es geht. Es geht um diese Erkenntnis des Kein-Zentrums, was auf buddhistisch Nicht-Selbst heißt – also kein Wesenskern, nichts unwandelbar Ewiges, was im Zentrum des Geschehens stehen würde und was irgendwie der Besitzer der Gedanken wäre, derjenige, der sieht, der hört, der fühlt. Es gibt Fühlen, es gibt Sehen, es gibt Hören. Aber so ein Jemand, ist der da irgendwo zu finden?

Es braucht, um das in der Meditation mit Nutzen anwenden zu können, natürlich Kenntnis von dem, was der Buddha da beschrieben hat. Der Buddha saß im Wald und ihm wurde die Frage gestellt, ob es ein Atman gibt. Nein, sagte er. Also eigentlich nein, aber es kommt darauf an, wie du es siehst. Es ist so wie mit diesen Holzhaufen da drüben. So ist es mit unserem vermeintlichen Atman auch. Da gibt es das Wahrnehmen von Formen und da gibt es eine Form, in der wir unterwegs sind.

Da gibt es Klangformen, da gibt es Denkformen, da gibt es visuelle Formen. Ja, und es gibt das Wahrnehmen von all dem. Da gibt es ein Empfinden, da gibt es Gefühlstönungen, die entstehen. Ein angenehmes Empfinden, ein unangenehmes Empfinden, oder weder noch. Ja, und es gibt ein Unterscheiden, jede Menge Unterscheidungen. Es gibt jede Menge gestaltende Prozesse. Es gibt jede Menge

verschiedener Bewusstseinszustände. Das ist so, als würdest du die alle auftürmen. Das ist ein Riesenholzstapel mit ganz vielen Hölzern.

Wenn du denkst: Ein Gedanke ist so ein Gestaltungsfaktor, eine visuelle Form ist so ein visuelles Wahrnehmen, du hast immer mehr Hölzchen auf deinem Stapel. Und wenn du dir diese Hölzchen genauer anschaust, dann bestehen sie doch wieder nur aus Fasern. Und diese Fasern lassen sich auch noch zerreiben. Alles löst sich auf.

Und so ist das mit unseren geistigen Prozessen auch. Du denkst, es gäbe einen Gedanken. Du denkst zum Beispiel: Morgen gehe ich jemanden besuchen. Und du hältst das für einen Gedanken. Wenn du dir diesen Denkprozess aber anschaust, merkst du: Der Gedanke setzt sich zusammen aus der Idee von einem Ich, aus der Idee von einem Weg, aus der Idee von jemandem anderem und dass es da einen Besuch gibt und was da stattfinden könnte. Und jedes dieser Elemente, die Idee von einem Ich, die Idee von einem Weg, die Idee von der Begegnung und was da stattfinden könnte, kannst du weiter untersuchen.

Und du merkst, dass lauter ineinandergreifende Prozesse das ausmachen, was du den Gedanken an diesem Besuch nennst. Oder du denkst an deine Mutter. Mutter ... weißt du, was da alles mitschwingt, wenn du an deine Mutter denkst? Das ist unendlich, was da an Assoziationen mitschwingt und bei jedem etwas anderes. Das ist nicht ein Gedanke. Da ist eine Bewegung und die Bewegung ist zusammengesetzt. So ist das mit allem. Beim Denken an die Mutter, denkst du an Formen, an Klang und Berührungsförmern, an visuelle Formen, die du mal erlebt hast. Damit einher gehen angenehme und unangenehme und neutrale Gefühle. Und du unterscheidest sie von allen anderen Menschen, die nicht deine Mutter sind. Du unterscheidest sie vom Vater, von den Geschwistern, vom Hund.

Und da sind so viele Gestaltungsprozesse. Und jetzt gerade, was ist die Gestaltung, die dich dazu bringt, jetzt an deine Mutter zu denken? Was ist jetzt der Anlass? Das gestaltet jetzt gerade diesen Prozess des Denkens an deine Mutter, die ja ein inneres Abbild in dir ist, durchwoben von all diesen anderen Kräften. Du erlebst dabei verschiedene Bewusstseinszustände, die ineinander übergehen, wo das Fühlen, Denken, Spüren, Hören deiner Mutter sich weiterentwickelt und irgendwann hört es auf und geht in das Spüren von etwas Anderem über. Aber den Gedanken an die Mutter gibt es nicht zu finden.

Und so ist das mit Allem im Leben, woran auch immer du denkst, worauf auch immer deine Aufmerksamkeit fällt, immer sind diese Prozesse aktiv. Diese fünf Prozesse des Wahrnehmens, Empfindens, Unterscheidens, Gestaltens und Bewusstseins. Diese fünf Prozesse beschreiben die Summe all der Prozesse, mit denen wir uns identifizieren als Ich. Wir denken, wir wären das. Das bin ich. Ich bin das, was ich erlebe. Ich bin das, was ich mag. Ich bin das, was ich kenne und unterscheide. Ich bin meine Erfahrungen. Ich bin meine Gefühle. Ich bin meine Gedanken. Ich bin das Bewusstsein, ich bin das, was in meinem Bewusstsein passiert.

Untersucht das doch bitte mal in der Meditation. Das ist eure Aufgabe. Darum geht es. Diese Hypothese, dass ich das alles bin, zu untersuchen. Das ist eine reine Hypothese, die sich im Alltag bewährt. Ich komme dich besuchen, ich und du, klare Hypothese, ich komme vorbei – das ist alles so im logischen, konventionellen Bereich. Aber einer genauen Analyse hält das nicht so ganz stand. Es gab buddhistische Praktizierende, die haben versucht, das Wörtchen Ich zu umgehen. Eine Katastrophe. Die haben dann davon gesprochen: Dieser Skandha-Prozess, dieser Prozess der Daseinsfaktoren, wird morgen zu dir, diesem anderen Skandha-Prozess kommen. Ja, dieser Geistesstrom hat Hunger. Ja, er wäre bereit, etwas zu essen. Furchtbar kompliziert. Das konventionelle Ich wird nicht in Frage gestellt, nur ob es das wirklich gibt, das schauen wir uns jetzt an.

3.7. Analytische Meditation zu den Skandhas_L45a

01:27:17-01:27:23

Macht euch bereit für eine kleine Reise ins Universum der Daseinsfaktoren, der Daseinsgruppen.

Zunächst kümmern wir uns darum, überhaupt in einem gelösten, einigermaßen ruhigen Geisteszustand anzukommen. Wir spüren, wie wir so da sind. Wir brauchen nicht aufzuhören, zu denken. Wir nehmen nur wahr, wenn ein Denken stattfindet und wenn ein Hinspüren stattfindet, wir nehmen es wahr.

Ich werde jetzt mit euch auf eine Reise durch die sechs Sinne gehen, die sechs Sinnesfelder und dabei gleichzeitig die Skandhas, die Daseinsgruppen beschreiben.

Sinnesfeld: Körperwahrnehmung

Beginnen wir mit den Sinnen der Körperwahrnehmung. Wir spüren Empfindungen. Das, was wir spüren, das nennen wir das Wahrnehmen von Formen. Ein Jucken, ein Kribbeln, das ist die wahrgenommene Form. Und da gibt es ganz viele solche Formen körperlicher Wahrnehmung, die jetzt gerade im Bewusstsein aufsteigen können.

Formen körperlichen Erlebens in der Stirn, im Nacken, in den Schultern, im Bauch, im Rücken, in den Beinen. Und nicht nur an den verschiedenen Orten, sondern am selben Ort haben wir unter Umständen verschiedene Formen des Erlebens.

Wenn ich zum Beispiel meinen Kopf nehme, dann habe ich im Gesicht, im behaarten Bereich, auf dem Scheitel, im Nacken, verschiedenste Formen des körperlichen Erlebens, die da wahrgenommen werden können. Allein schon, was alles in den Augenlidern zu spüren ist, oder in den Lippen, in der Zunge, in der Gesichtshaut, in den Haarwurzelsätzen.

Und wenn wir diese Formen wahrnehmen, dann gehen damit Gefühlstönungen einher. Vielleicht gibt es Gefühlstönungen im Körper als Ganzes oder auch nur im Kopf, die ein bisschen unangenehm sind. Andere Gefühlstönungen werden vielleicht als angenehm empfunden. Vielleicht ein Lufthauch oder das Gefühl der geschlossenen Augenlider. Die ausreichende Feuchtigkeit im Mund. Und dann gibt es viele Empfindungen, die sind weder angenehm noch unangenehm. Die haben bisher noch keine Einstufung erfahren. Wir würden sagen, die sind neutral. Das ist das zweite Skandha, Gefühlstönungen oder Empfindungen.

Damit haben wir bereits den Prozess des Unterscheidens benutzt. Wir unterscheiden Orte, wo wir fühlen. Wir unterscheiden Gefühlsqualitäten. Wir können ein Jucken von einem Vibrieren unterscheiden, von einem Ziehen, von Hitze und von Kälte. Und wir unterscheiden die ganze Zeit auch in einem Sinne von: ist vertraut oder ist nicht vertraut, ist neu. Wenn unsere Unterscheidung sagt, das gehört alles zu den normalen Empfindungen, dann entspannt sich etwas.

Wenn da jetzt eine Fliege landen würde und das wäre etwas Neues. Das würde unterschieden als ein neu auftretender Event, ein Ereignis, dann würde der Gestaltungsprozess, das vierte Skandha Saṃskāra, fragen, kann ich mich weiter entspannen? Muss ich was tun? Möchte ich sie fortscheuchen? Oder was ist das überhaupt? Das wäre wieder Unterscheiden.

Der Aspekt des Gestaltens, der gerade stattfindet, ist zum Beispiel, dass wir mit der Aufmerksamkeit wandern, dass wir bewusst von der Oberlippe zum rechten Ohr wandern können oder zum linken, zum Nacken. So gestalten wir.

Wir gestalten aber auch im Verweilen. Wir hören uns sagen: Ich verweile jetzt auf der Stirn. Das Richten der Aufmerksamkeit, ob verweilend oder bewegend, ist bereits ein Gestalten. Wenn ich etwas kommentiere, wenn ich das Jucken auf meiner rechten Wange kommentiere und es als Jucken benenne, dann ist das sowohl ein Unterscheiden und auch der Prozess des Benennens, was schon ein Gestalten ist. Das könnte dazu führen, dass ich mich kratze, was ein noch stärkeres Gestalten ist. Das wird als unangenehm eingestuft wird, führt zu einer Reaktion. Danach fühle ich wieder, ob sich die Formwahrnehmung geändert hat, ob jetzt das Jucken vorbei ist. Es ist so selbstverständlich, dass wir während dieser Reise durch

die Körperempfindung schon sehr viele verschiedene Bewusstseinsmomente erlebt haben. Sehr viele verschiedene Färbungen, Tönungen im Bewusstsein.

Diese Prozesse sind fast kontinuierlich aktiv. Auf das Wahrnehmen folgt fast automatisch ein Einstufen in angenehm, unangenehm, weder noch. Und immer wenn etwas stärker wird, findet ein Unterscheiden statt. Nicht immer findet ein weiteres Gestalten statt. Da können wir entspannen, aber die Bewusstseinszustände, die wandeln sich kontinuierlich so wie das Wetter: feine Veränderungen des Gestimmtseins, abhängig von den Kräften, die gerade aktiv sind.

Sinnesfeld: Hören

Gehen wir doch zum Hören. Hören musstet ihr die ganze Zeit ohnehin schon. Das Wahrnehmen der Klangimpulse, das ist die Form, das sind die Formen des Hörens. Wenn wir das Wort Hören nehmen, dann besteht es aus dem angehauchten H, was hinüber geht ins Ö, gefolgt von einem weiteren Klang, einer Klangform der R, und hinten folgt noch das N. Also das Wort hören ist zusammengesetzt aus einer Klangfolge - Hören.

Diese Formen, diese Klangformen werden wahrgenommen: Die Klangqualität, wie die Sprache, also wie die Töne rüberkommen und die Inhalte dann dessen, was wir da unterscheiden und verstehen, sowohl die Klangqualität wie auch die Klanginhalte, die Klanginterpretation, werden als angenehm, unangenehm oder weder noch empfunden.

Wenn jemand eine angenehme Stimme hat, dann ist die Grundstimmung vielleicht, dass es angenehm ist. Wenn er etwas Unangenehmes sagt, kann das sehr schnell und sofort unangenehm werden, weil dann die Inhalte dominieren. Beim Hören von solchen Klängen findet ein Unterscheiden statt. Ich kann menschliche Stimme von Autos unterscheiden. Ich kann diese Klangwellen, diese Klangformen vom Geräusch meines Computers unterscheiden. Und innerhalb der Klangformen der menschlichen Stimme kann ich Sprache von Summen und nicht-sprachlichen Äußerungen unterscheiden. Und innerhalb der Sprache kann ich verschiedene Sprachen unterscheiden. Und in der identifizierten Sprache kann ich Worte, Begriffe, Sätze, Inhalte unterscheiden, eine immense Aktivität. Und bei all dem finden bereits emotionale Reaktionen statt. Zum Beispiel ein Aha, eine Zustimmung, ein Fragezeichen, ein Zweifel, eine Ablehnung. Das sind alles schon Gestaltungen. Dass sich Klangfolgen zu einem Verständnis oder einem Unverständnis formen, das ist alles Gestalten. Und das geht mit einem laufenden Wandel in den Bewusstseinszuständen einher.

Geht jetzt selber mal durch, wie diese fünf Prozesse, diese fünf daseinsformenden Prozesse, die wir Skandhas nennen, wie die aktiv sind, wenn ich nicht spreche.

Ich fasse es nochmals zusammen. Die Klangformen, die ich wahrnehme, sind die noch verbleibenden Klänge, wenn die Stimme schweigt. Ich nehme Stille wahr im Vergleich zu vorher, obwohl noch etwas zu hören ist. Dies mag ich als angenehm empfinden oder als unangenehm oder weder noch. Die Unterscheidung hat schon stattgefunden, dass da jetzt Stille ist. Ich unterscheide auch, dass ich nicht zu antworten brauche. Und in diesem Erleben von Stille gestaltet der Geist, wie er jetzt weiter mit diesem Klangerleben umgeht, wo die Aufmerksamkeit hingeht. Und in dieser Stille gestalten sich verschiedene Bewusstseinsverfahren. Es ist eine dynamische Stille. Es ist gar nicht *eine* Erfahrung von Stille.

3.8. Analytische Meditation zu den Skandhas_L45b

Für unsere Ich-Bezogenheit ist es krass frustrierend, sich so als einen Prozess von solchen unpersönlichen Kräften zu entdecken. Wo bin ich denn da in all dem? Wo bin ich denn da?

Diese Frage schwingt ja im Hintergrund mit. Jetzt gibt es aber nicht nur diese nüchternen Prozesse des Wahrnehmens, Empfindens, Unterscheidens, Gestaltens und Bewusstseins, die da stattfinden, sondern in dem Ganzen gibt es Möglichkeiten, ohne Ich-Bezogenheit wahrzunehmen, ohne Ich-Bezogenheit zu

empfinden, zu unterscheiden mit dem ganzen Schatz unserer Lebenserfahrung und in ein mitfühlend weises Gestalten zu gehen, was dann Bodhisattva-Aktivität ist, ohne in Verstrickungen zu landen.

Da gibt es Möglichkeiten, wie diese Skandha-Prozesse ganz rein werden können. Und dieses Bewusstsein wird dann zum non-dualen Bewusstsein, den verschiedenen Erfahrungen des zeitlosen non-dualen Bewusstseins. Man nennt das das Reinigen der Skandhas. Während diesem Prozess passiert uns gar nichts.

Das Einzige, was wir verlieren, ist Dukkha. Das Leid geht flöten. Wir wissen nicht mehr, welches Problem wir haben sollen. Das ist das Problem. Wir haben das Problem, frei zu sein und das ist so schlimm auch nicht. Wir haben nicht mehr die normale Identifikation der starken Anhaftung und Ablehnung. Wir haben nicht mehr diese starken Unterscheidungen, die bis hin zu Sektierertum gehen oder zu totaler Besserwisserei und ideologischen Vorstellungen. All das fällt ab.

Unterscheiden können wir immer noch, aber wir können es mit einer unglaublichen Flexibilität, verschiedene Sichtweisen einnehmen fällt leicht. Im Gestalten rutschen wir nicht zwanghaft in das nicht heilsame Gestalten der Kleśas ab, sondern sind in einem feinen, spontanen Gestalten in Übereinstimmung mit der Situation. Und immer bleibt der Geist eines Buddhas, eines vollkommen Erwachten, bleibt der Geist selbst, also das Bewusstsein, in dieser zeitlosen, nicht greifenden, non-dualen Dimension. Das nur als Ausblick.

Wir brauchen jetzt diese Meditation, dieses Verständnis, als Grundlage, um zu verstehen, wie wir uns verstricken und wie wir da rauskommen. Es tut total gut, sich als Prozess zu sehen. Und wir können uns als Prozess der verstrickenden Kräfte sehen oder als Prozess der Pāramitās, der befreienden Qualitäten. Das ist möglich. Jetzt machen wir weiter. Wir waren beim Körper, mit dem Hören.

Sinnesfeld: Sehen

Nun nehmen wir das Sehen hinzu. Das ist ohnehin aktiv. Wir sehen uns ja gerade auf dem Bildschirm. Das müssen wir aber nicht machen. Wir brauchen gar nicht auf den Bildschirm zu gucken. Wir schauen einfach, egal wohin, irgendwo im Raum.

So Formen – das ist ziemlich klar, oder? Nur wird es manchmal verwechselt. Wenn ich so da rüber schaue und ich meine, einen Türrahmen zu sehen. Das Sehen von einem Türrahmen ist aber schon Unterscheiden. Das Formen-Sehen ist, diese Lichteindrücke zu sehen. Das sind die Formen der Seh Wahrnehmung, diese verschiedenen Lichteindrücke. Und natürlich kommt eine Reaktion von Angenehm-Finden oder Nicht-so-angenehm-Finden oder „Hat weiter keinen Einfluss.“.

Wie stark Farben auf uns wirken, wie wohl oder nicht wohl wir uns fühlen, das kriegen wir schon mit. Je nachdem, wie wir die Wände in unserem Zimmer streichen oder welche Kleidung wir tragen oder welche Farben uns begleiten oder einfach wie das Licht jetzt gerade in unserem Raum ist. Das hat einen Einfluss. Das ist Gefühlstönung und führt schon zu anderen Bewusstseinszuständen. Also das Bewusstsein färbt sich ein durch das, was visuell wahrgenommen wird, was für eine Gefühlstönung es auslöst, was wir da unterscheiden?

Wenn wir den Blick irgendwo hinfallen lassen, wo es total unordentlich ist, dann unterscheiden wir vielleicht mit einer gewissen ... da finden Gestaltungsprozesse statt, vielleicht lachen wir über unsere eigene Unordnung, vielleicht grinsen wir, dass die ja sowieso niemand sehen kann, weil die Kamera gerade woanders hin zeigt. Da finden jede Menge Reaktionen statt. Diese ganzen Reaktionen auf das, was wir sehen und unterscheiden, das sind die Gestaltungen.

Und es gibt heilsame Reaktionen der Freigebigkeit, des Nichtanhaftens. Und es gibt ein Habenwollen. Wenn der Blick auf etwas fällt, nehmen wir das typische Beispiel bei den Buddhisten, dann fällt der Blick auf eine Statue von der großen Mutter: „Haben wollen!“ Oder jene, die eher nüchtern unterwegs sind: „Muss der unbedingt eine Statue auf den Altar stellen!“ – Nicht-haben-Wollen.

Visueller Eindruck, Gefühlstönung, Unterscheiden geht Hand in Hand und schon kommt die Reaktion. Oder es lässt uns unberührt, spielt keine Rolle – weder noch. Das ist die Gefühlstönung „weder-noch“. Und wenn weder-noch-Gefühlstönungen da sind, dann schließen sich meistens keine starken Gestaltungsprozesse an. Es ist dann noch ein Unterscheiden da. Aber es findet weder ein Anhaften noch ein Ablehnen statt.

Es gibt einen Gestaltungsprozess, wo wir zum Beispiel etwas sehen. Wir sind ja beim Sehsinn. Wir sehen etwas, aber wir wollen nicht genauer hinsehen. Kennt ihr das? Da huscht so ein E-Mail über dem Bildschirm. Wir haben die Überschrift errahnt, da gucke ich lieber erst morgen hin. Das ist dieses Nicht-wissen-Wollen. Das sind Reaktionen des Nicht-gewahr-sein-Wollens. Wir sehen etwas, was nicht gut läuft in der Natur oder im Verhalten von Menschen, das wir beobachten. Und wir hätten es lieber nicht gesehen. Und wir tun manchmal so, als hätten wir es nicht gesehen. Oder im Unterbewussten wird etwas ausgeblendet.

Da kommen so Gestaltungen des Nicht-wissen-Wollens hinein. Und eigentlich ein Nicht-gewahr-sein-Wollen, würde ich mal sagen, ist eine Form von Ablehnung. Warum wollen wir eigentlich nicht gewahr sein? Warum wollen wir nicht alles sehen, nicht alles mitbekommen? Wir wollen uns schützen. Und so schützen wir uns manchmal vor visuellen Eindrücken. Wir schützen uns vor Klangeindrücken. Wir schützen uns vor Körper. Wir benebeln unseren Geist. Das sind Gestaltungen des mangelnden Gewahrseins.

Und jetzt macht doch mal in eurem Zimmer ein kleines Experiment. Lasst den Blick auf sehr verschiedenen Farben oder farbigen Objekten ruhen. Und bemerkt gleichzeitig, wie sich euer Bewusstseinszustand, also wie sich eure Befindlichkeit subtil verändert, einfach indem ihr anderes wahrnehmt.

Gibt es in eurer Umgebung eine Blickrichtung, also eine Farb- und Formenkomposition, wo ihr besonders gerne hinschaut?

Und jetzt sucht mal das Gegenteil aus, wo ihr besonders ungerne hinschaut, was ein Unbehagen auslöst. Gibt es vielleicht so etwas bei euch? Es braucht nur subtil zu sein.

Bei mir konnte ich sehr schön was finden. Wenn ich da hoch schaue, dann sehe ich den blauen Himmel mit den Bergen durch die kahlen Bäume hindurch. Das finde ich richtig wohltuend. Wenn ich in die andere Richtung schaue, schaue ich in eine Lampe, die mich beleuchtet, die mir aber zu grell ist. So einfach ist das. Und dann gibt es die ganze Palette dazwischen. Da hinten hängt ein buntes Buddha-Bild. Da drüben ist ein Spiegel. Ein ganz anderer Bewusstseinszustand, in den Spiegel zu schauen.

Was wir jetzt gerade machen ist zu erkunden, wie diese fünf Skandhas, diese fünf Daseinsprozesse, wie die aktiv sind, ausgelöst durch unterschiedliche Lichteindrücke, die dann unterschieden werden, eine Gefühlstönung auslösen und eventuell ein Gestalten auslösen. Wo und wie wir uns im Raum hinsetzen, das ist ein Gestalten aufgrund der visuellen, taktilen und auditiven Eindrücke. Wir platzieren uns meistens so, dass es für uns am angenehmsten ist.

Nehmen wir kurz das Riechen und Schmecken hinzu.

Sinnesfeld: Riechen

Gibt es etwas, was ihr riechen könnt? Gibt es einen Geruch in der Nähe, einen Körpergeruch, einen Duft. Könnt ihr vielleicht die Wände in eurem Zimmer riechen? Genau, ihr könnt etwas vor die Nase halten, so ein Buch, den Buchgeruch. Oder ein Getränk.

Obwohl wir Menschen doch relativ schwach riechen im Durchschnitt, sind Gerüche unglaublich starke Auslöser für Gefühlstönungen, für angenehm, unangenehm, mag ich, mag ich nicht. Wenn wir jemanden nicht riechen können, entsteht keine nahe Freundschaft. In einem Raum, wo uns der Geruch nicht gefällt, wir brauchen nicht unbedingt an die Toilette zu denken, es können auch andere Gerüche sein, da fällt es

uns schwer, uns länger aufzuhalten. Wir kommen ins Reagieren und haben manchmal Mühe, diese Reaktionen überhaupt zu entspannen. Diese Reaktionen sind die Gestaltungen. Und das Ganze sind eine Menge verschiedener Bewusstseinsinhalte.

Sie verändern sich, wenn der Geruch intensiver wird. Wenn ich zum Beispiel meine eigene Hand rieche und sich der Geruch wieder entfernt. Gleichzeitig verändert sich mein Erleben. Wie sich das Erleben verändert, das nennen wir Bewusstsein. Das ist das fünfte Skandha. Und vielleicht habt ihr gemerkt: Ich habe die Handfläche zur Nase geführt. Der Geruch, den ich wahrgenommen habe, war deutlich, das war die Geruchsform. Gleichzeitig ist das Unterscheiden angesprungen: Ah, ich rieche das Ayurveda-Öl, mit dem ich mich eingerieben habe. Und: gerade noch so angenehm. Gerade noch, also eine Gefühlstönung, gerade noch angenehm. Ich wüsste, wenn es ein bisschen stärker wäre, wäre es mir zu viel. Und dann gestalten: Ich möchte das nicht die ganze Zeit vor der Nase haben. Lieber ein bisschen weg damit, sonst wird es mir zu viel. Dieser Prozess war eine Menge Bewusstseinsinhalte, die da durchgegangen sind. Das ist das fünfte Skandha.

Sinnesfeld: Schmecken

Das Schmecken haben wir uns fürs Mittagessen auf. Geschmack, angenehm, unangenehm, weder noch. Das Unterscheiden der verschiedenen Geschmacksrichtungen, nicht nur der Substanzen, also der Gemüse oder was ich da so esse, sondern das Unterscheiden von verschiedenen Geschmacksempfindungen. Das Gestalten, wohin die Gabel als nächstes geht, wohin der Löffel als nächstes geführt wird. Das ist eine komplexe Handlung, die einen ganzen Gestaltungsprozess voraussetzt – das ist nicht *eine* Gestaltung. Das ist ein ganzes Gestalten im Raum, das dann zu einer Bewegung führt, bis hin zur Befriedigung, das im Mund zu haben, was ich mit dem Löffel angesteuert habe. Ein komplexer Gestaltungsprozess mit vielen Bewusstseinszwischenstufen.

Sinnesfeld: Geistiges Erleben

Jetzt schließen wir nochmal die Augen und gehen in den subtilen Bereich der geistigen Wahrnehmung.

Wir fragen uns: Wie ist der Geist gerade, wie ist der Bewusstseinszustand und was geschieht da?

Und damit das Ganze ein bisschen spannender wird, denkt doch mal kurz einen Gedanken. Was habt ihr nach dem Gedanken noch so alles gedacht? Was für Geistesbewegungen waren wahrnehmbar? Denkt noch mal etwas. Was geschieht vor dem bewussten Gedanken und was geschieht nach dem bewussten Gedanken?

Ich mache mal mit euch ein Experiment. Beobachtet mal euren Geist – schon jetzt. Was passiert, wenn ich ein Experiment ankündige? Ich werde jetzt ein Wort sagen und ihr schaut, was bereits vorher passiert, was während der Klangerfahrung passiert und was danach passiert.

Bergspitze.

Gondel.

Familie.

Okay, das reicht als Experiment. Habt ihr die feine geistige Veränderung gemerkt, wie ihr euch auf das Experiment vorbereitet habt? Natürlich habt ihr das Wort erstmal verstanden, dann die Vorbereitung: Da kommt jetzt gleich was – diese Zunahme der Aufmerksamkeit. Dann kam das Wort. War da Überraschung? War da ein: Muss ich noch mal erinnern, hat er wirklich Bergspitze gesagt? Zwei Worte, Berg und Spitze. Und dann gab es Assoziationen, gab es nicht-begriffliche Assoziationen von Bildern? Gab es vielleicht Gefühle? Gab es so etwas wie ein Decrescendo? Oder ging es einfach weiter? Gab es Assoziationsketten?

Was passierte mit dem unangekündigten zweiten Wort – Gondel? Gab es nach dem Wort Gondel einen vernetzenden Prozess, Bergspitze und Gondel in Beziehung zueinander zu setzen? Gab es eine weitergehende geistige Aktivität oder flaute sie wieder ab? Kamt ihr wieder zur Ruhe?

Als dann das dritte unvorbereitete Wort kam, Familie, wie war da eure Reaktion? Wie ist der Geist damit umgegangen?

Und jetzt kommt das ganz Spannende: Nur ein kleiner Teil davon war begrifflich. Das Sich-Vorbereiten auf das Wort war eine nicht-begriffliche Aktivität des Erhöhen unserer Präsenz. Das Hören war nicht begrifflich, aber das Unterscheiden der Klangfolge war dann begrifflich. Ein Wort hat sich gebildet. Das Entstehen von einem Bild, unter Umständen von einer Bergspitze oder auf einer Bergspitze zu sein, eventuell sogar noch mit den Gefühlen dort zu sein, vielleicht mit kleinen Benennungen, vielleicht waren ein paar mit Begriffen unterwegs, aber vieles war bildlich, war gefühlt.

Der mögliche Zusammenhang zwischen Gondel und Bergspitze war auch so schnell da, viel schneller als Begriffe kommen können. Es war eine gefühlte, intuitive, mögliche Verbindung, sogar mit der Frage: Meint der jetzt, dass die Gondel auf die Bergspitze führt? Sogar das haben wir so schnell gedacht, dass es gar nicht unbedingt zu einem ausformulierten Satz gekommen ist, sondern nur ein: Es könnte Sinn machen. Die innere mögliche Sinnhaftigkeit hat sich angedeutet. Und dann habt ihr noch eure weiteren Geistesregungen gehabt.

Und als dann noch das Wort Familie kam, war die Versuchung groß, Familie in der Gondel auf dem Weg zur Bergspitze zu sehen. Das war gar nicht intendiert. Es kam alles spontan. Aber genauso träumen wir. Genauso findet Träumen statt. Im Träumen werden Bilder, die auftauchen, von unserem Bewusstsein, und zwar vom nicht-begrifflichen Bewusstsein, vernetzt. Wer geübt ist im Traum-Yoga, kriegt diese Prozesse des Bewusstseins mit, dass im nicht-begrifflichen Bereich alles mit allem vernetzt wird. Nicht-begriffliches Denken ist für 99% unserer geistigen Aktivität verantwortlich. Das ist unglaublich.

Das Denken findet in Impulsen statt, in sinngebenden Ahas, in Bildern, in Gerüchen, in Empfindungen. Und die Spitze des Eisbergs kriegt einen Begriff. Ausflug einer Familie auf den Berggipfel. Da gibt es dann Begriffe. Aber was da alles mitschwingt, ist nicht-begrifflich. Und was in unserem Geist alles so passiert, um jetzt gerade diese Sätze zu verstehen, das ist immens.

Der Großteil des Verstehens von begrifflichen Unterweisungen läuft übers Nicht-Begriffliche. Ihr versteht diese Worte nicht, indem ihr nochmal begrifflich darüber nachdenkt. Da wärt ihr viel zu langsam. Ihr versteht sie, während sie am Ohr ankommen, auf eine nicht-begriffliche Weise, wo das sofort mit früheren Worten, die ihr gehört habt, mit früheren Inhalten vernetzt wird. Es wird nicht jetzt, während ihr mir zuhört, darüber nachgedacht. Das ist ein nachgeordneter Prozess des Infrage Stellens des Gehörten oder des Gutheißen – da finden nochmal begriffliche Prozesse statt.

Aber um so einen Satz zu verstehen: Wenn das begrifflich wäre, da wären wir sehr langsam. Wir verstehen Situationen nur durchs bloße Hinschauen. Wir finden noch gar keine Worte für das, was wir da gesehen haben. Wir verstehen sofort, was läuft. Oder meinen es zu verstehen. Und nachher finden wir vielleicht Worte oder finden keine Worte.

Unsere Stimmungen erleben wir sehr deutlich, aber Worte dafür zu finden, ist fast eine Unmöglichkeit. Allein jetzt schon, was es auslöst, wenn ihr mich so sprechen hört, das kann eine Vielzahl von Stimmungen auslösen. Wir sind so viele, jeder hat etwas anders gelagerte Stimmungen und Reaktionen. Und nur ein Teil davon ist begrifflich. Die allermeisten sind nicht-begrifflich.

Das kennenzulernen, wie diese Skandha-Prozesse nicht-begrifflich ablaufen, wie das Unterscheiden nicht begrifflich läuft ... wir können Dinge unterscheiden. Du kannst zwei verschiedene Süßen von Früchten unterscheiden. Du kannst die Süße einer Pflaume von der Süße einer Dattel unterscheiden, ohne dass du es beschreiben kannst.

Du kannst Nuancen in Farben wahrnehmen, die so schwer zu benennen sind, aber du erlebst es ganz genau. Das ist es, worauf es ankommt. Diese Prozesse, dieses fein wahrnehmenden, fühlenden, unterscheidenden, gestaltenden Prozesse des Bewusstseins, die halten wir für ein Ich. Wir denken, das wäre Ich. Und dabei ist das purer Prozess, die ganze Zeit – nichts Stabiles zu finden. Gar nichts. Selbst unsere Vorlieben ändern sich im Laufe des Lebens. Selbst unsere Abneigungen ändern sich. Unsere Unterscheidungen ändern sich. Alles, alles ändert sich.

Das wollte uns der Buddha mit dem Untersuchen dieser Skandha-Prozesse klar machen. Das ist nicht mit einem Mal getan. Skandha-Prozesse wahrzunehmen, wird uns beim Meditieren immer begleiten. Und wir werden immer feiner wahrnehmen. Das ist ein großes Geschenk.

Wir werden gleich nochmal meditieren. Abschließend für heute ein kleine stille Meditation:

*** Meditation (31:17 – 38:56) ***

Die intellektuelle Analyse mag diese fünf Skandhas benennen. Auf der Erfahrungsebene reicht es, sie durch und durch als energetischen Prozess zu spüren.

— —

Ja, vielen, vielen Dank.

*** Ende der Meditation ***

Wir werden noch einige solcher Meditationen machen, wo wir es scheinbar mit einer intellektuellen Analyse zu tun, aber effektiv haben wir es mit einem Entdecken des Seins zu tun – wie es eigentlich ist. Wir nutzen unseren Intellekt, um die irrigen Annahmen über die Wirklichkeit, die der Intellekt selbst erzeugt hat, auszuhebeln. Es ist ein sehr geschickter Prozess. Und zwar ist die intellektuelle Analyse kein Denken über etwas, sondern diese Art der meditativen Analyse, wir nennen das auch analytische Meditation, die vergleicht mit der Erfahrung. Sie schaut genauer hin und nutzt dann den Intellekt, um zu Schlussfolgerungen zu kommen, die näher an der Wirklichkeit sind als das, was wir vorher gedacht haben.

Wenn wir jetzt von fünf Skandhas sprechen, dann ist das auch nur ein Konzept. Man hätte diese Prozesse auch mit anderen Namen belegen können und man hätte sie auch nicht in fünf unterscheiden müssen. Das ist zwar eine ganz gute Einteilung, aber es hat noch niemand die Skandhas gefunden. Das ist nur eine Annäherung an die Wirklichkeit. Aber die gibt es gar nicht. Die Skandhas, die gibt es nicht. Habt ihr schon irgendwo mal Unterscheidungen gesehen? Die gibt es gar nicht.

Das findet statt, aber es bleibt nirgendwo. Findet man eine Unterscheidung, nachdem sie stattgefunden hat? Weg. Versteht ihr: Wir arbeiten bei der analytischen Meditation mit einem ganz genauen Untersuchen. Erstmal müssen die Annahmen der logischen Analyse standhalten. Wenn sie der Logik nicht standhalten, müssen wir sie gleich aufgeben. Dann müssen sie in der Erfahrung nachvollziehbar sein. Sie müssen erfahrbar sein. Und die erfahrbaren Dinge, die können wir beschreiben. Das ist das, was uns die vergangenen Generationen an Geschenken überliefert haben. Die haben gute Beschreibungen hinterlassen, wie man die Wirklichkeit beschreiben könnte.

Und dann macht die buddhistische Lehre etwas Großartiges: Sie sagt von all diesen Beschreibungen, dass das reine Lügen sind. Wir müssen jenseits all dieser Beschreibungen gehen. Wir müssen all diese Sichtweisen hinter uns lassen. Sicht ist beim Buddha eins der sechs Wurzel-Kleśas. Nicht irrige Sicht, das machen die Übersetzer, fügen da immer irrige Sicht an, falsche Sicht. Falsche, irrige Sicht ist nur eine Unterform von Sicht. Alle Sichtweisen, alle Meinungen sind Kleśas, weil es ein Festhalten an einer Art, die Dinge zu sehen und zu benennen, ist.

Jetzt glaubt also nicht, dass wir mit den fünf Daseinsfaktoren die Beschreibung hätten, die absolut zutreffen würde. Nein, es ist einfach nur eine Annäherung. Es ist besser, als wenn man von einem stabilen Ich spricht. Von einem dynamischen Ich-Prozess zu sprechen, in dem diese fünf Unterprozesse stattfinden, die sich dann wieder aus ganz vielem anderen zusammensetzen, ist deutlich besser. Aber wer in die wahre Natur des Wahrnehmens hineinschaut ... das ist nicht fassbar, was Wahrnehmen eigentlich ist. Was ist denn nun bitte schön eine Gefühlstönung? Dieses angenehme Gefühl? Wo ist es denn, wenn ich versuche es zu finden? All diese Begriffe, die wir benutzen, die sind leere Natur. Und das ist so wichtig. Ich klicke mich jetzt gerade durch die Bildschirme durch und freue mich, dass ihr reagiert. Das ist wunderschön. Für mich immer ein inspirierendes Gefühl zu wissen, wer da alles dazugehört. Nicht, dass ich denken würde, ihr wäret wirklich. Oder seid ihr wirklich? Wie ist denn das mit der Wirklichkeit?

TN: Auf den Fuß treten.

Ja, einmal auf den Fuß treten. So ging das auch in den Diskussionen in Nordindien. Das war erlaubt, dem anderen auf den Fuß zu treten, wenn er behauptet hat, er oder etwas sei nicht wirklich. Da durfte man den piksen. Denn die konventionelle Wirklichkeit, die wird nie in Frage gestellt. Ja, es gibt uns und wir hören einander zu. Doch wenn man dann genau hinschaut, ist nichts zu finden, was genauso bleibt, wie wir es wahrgenommen haben. Dieses Spiel von relativem, also konventionell Wirklichem und dem, wie es wirklich ist, ist das, was wir gestern als die beiden Aspekte der Meditation beschrieben haben. Was ist zu beobachten und wie ist es wirklich? Genau darum geht es. Das ist das Zusammenspiel von relativer, bedingter Wirklichkeit und ihrer tatsächlichen Natur. Und die Untersuchung des Skandhas ist eine der Möglichkeiten, um sich damit vertraut zu machen.

*** Widmung ***

3.9. Unterweisung zur Intellektuellen Analyse der achtzehn Sinnesfelder_L46

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Wir werden uns weiter mit den Meditationsobjekten befassen. Wir sind immer noch in diesem Abschnitt „Meditationsobjekte der intellektuellen Analyse“. Wir sind auf Seite 47 unten in der deutschen Version. Wir kommen nicht arg vorwärts, weil so viel dort zu meditieren ist. Und wir sind auf Seite 50 im englischen Buch, in der Übersetzung von Elizabeth Callahan.

Jetzt wir kommen zur intellektuellen Analyse der 18 Sinnesfelder. Die werden auch Dhātus genannt. Eine schöne Übersetzung ist, die 18 Konstituenten persönlichen Erlebens. Das ist kein großes Rätsel, sondern das sind die dreimal sechs: Die sechs Sinnesobjekte wie visuelle Objekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und geistige Inhalte. Es sind die entsprechenden Organe, die es braucht, um diese Objekte wahrzunehmen und das nachgeordnete entsprechende Bewusstsein, um das zu einer Erfahrung weiterverarbeiten zu können.

Zum Beispiel ein visuelles Objekt, hier diese Lichteindrücke. Dann das Auge mit dem Sehnerv, das ist das Organ. Und dann der visuelle Kortex, der ermöglicht, dass ein visuelles Bewusstsein entsteht.

Das ist in unserer normalen Existenz das, was wir hier im Menschenkörper als Grundlage brauchen, um in irgendeinem dieser Bereiche wahrnehmen zu können. Es gibt bei jedem dieser Bereiche gröbere und subtilere Aspekte. Im Körperbewusstsein gibt es die grobe Empfindung des Spürens unseres Körpers, z.B. wie wir jetzt hier sitzen. Dann gibt es feinere und feinere Wahrnehmungen von subtilen Energieströmen. Es gibt über die normale Körperwahrnehmung hinausgehende Wahrnehmungen. Das findet ebenso im Sehen statt. Es gibt manchmal visuelle Eindrücke von etwas, was andere nicht sehen können. Auch da energetische Phänomene.

Es gibt Hörphänomene, wo andere nichts hören. Also eine Klarsicht, ein klares Hören. Und speziell im Bereich, was wir das geistige Bewusstsein nennen oder das geistige Sinnesfeld, da gibt es viele Abstufungen davon, was wahrgenommen werden kann. Das ist unglaublich vielseitig. Ein bisschen wie im Körper. Wir sagen Körpersinn, körperliches Sinnesfeld, aber da gehört Lagesinn, Gleichgewichtssinn, Temperatur- und Druckempfinden, da gehört die Möglichkeit hinein, pulsieren und Zellaktivitäten zu bemerken. Da sind so viele weitere Sinne dabei.

Und so ist es auch im Geistigen. Wir haben Antennen fürs Emotionale, wir haben Antennen für Soziales, also ein In-Beziehung-Sein mit anderen. Wir haben Antennen für Präsenz von etwas, wo wir gar nichts direkt wahrnehmen können. Es gibt so viele Ebenen und natürlich gibt es aktivere Geistesserfahrungen bis hin zu den Dhyānas, zu den Samādhis, den tiefen Meditationen, die den meisten Menschen unbekannt sind.

Und dann gibt es die Erfahrungsbereiche des non-dualen Gewahrseins, des non-dualen Bewusstseins. Das alles wird einfach dann in den Geistesbereich hineingetan. Und im Geistigen hat man das dann auch ein bisschen weiter unterteilt. Man hat gesagt, es gibt das direkte geistige Wahrnehmen und das emotionale Wahrnehmen, den emotional verarbeitenden Geist. Dann gibt es so ein Grundgewahrsein, ālaya genannt, ālaya-vijñāna, in dem das, was wir in der heutigen Psychologie oft so das Unbewusste nennen, in dem Eindrücke gespeichert sind, in dem karmische Kräfte aktiv sind. Und dann gibt es die Möglichkeit, dass dieses grundlegende Bewusstsein, in dem die Samen auch für karmische Reaktionen, für emotionale Reaktionen gespeichert sind, dass das ganz gereinigt ist und ein reines Grundgewahrsein erfahren wird. Das ist die Erfahrung des non-dualen, erwachten Grundgewahrseins.

Ihr merkt, wenn wir hier von 18 Bereichen sprechen, 18 Dhātus, die sich eigentlich aus sechs Sinnesfeldern zusammensetzen, dann ist das eine grobe Orientierung. Zu bemerken, wie das in der Meditation alles ineinander fließt und wie das ein Gesamtbild unserer Welt ergibt, hilft uns wieder, genauso wie vorher, zu bemerken, dass da eigentlich gar kein Ich notwendig ist, dass es da keine zusätzliche Instanz braucht, damit diese Prozesse stattfinden können.

Das war eine kleine Einführung zu diesem Thema. Wir sind schon sehr vertraut mit diesen sechs Sinnesfeldern. Man kann noch darüber diskutieren, was es mit diesen Sinnesorganen auf sich hat und ob diese Unterteilung zwischen Sinnesobjekten und Sinnesorganen und Sinnesbewusstsein letzten Endes so haltbar ist. Denn es gibt Menschen, die mit Geistesströmen kommunizieren können, die nicht in einem Körper inkarniert sind. Da kommen wir dann auf Sonderfälle. Das Gesagte gilt für den Menschenbereich und für jetzt gerade. Es ist nämlich nicht gesagt, dass es ein körperliches Sinnesorgan braucht, um sehen zu können. Im Menschenbereich ist das eine Voraussetzung. Aber für Lebewesen im Bardo oder in anderen Dimensionen ist das nicht unbedingt eine Voraussetzung. Aber das ist nur eine Klammerbemerkung, um euch zu helfen, diese Beschreibungen nicht allzu ernst zu nehmen, nicht allzu sehr zu vergegenständlichen. Das ist eine hilfreiche Beschreibung, die aus der Perspektive des normalen Menschen ganz gut funktioniert.

3.10. Analytische Meditation zum Entstehen von Sinneswahrnehmungen_L47

Jetzt möchte ich das mit euch in der Meditation-Kontemplation ein wenig erforschen. Wir sind bei diesen herausfordernden Meditationsobjekten der intellektuellen Analyse, also eine etwas analytische Meditation.

Wie immer, wenn wir uns vornehmen, etwas zu erforschen, kümmern wir uns zunächst darum, eine ausreichende geistige Ruhe und Klarheit zu finden. Wir nutzen wieder unser Körperbewusstsein und hier speziell die Empfindungen des Atmens.

Wir lassen die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten. Wir folgen all den Bewegungen und Empfindungen, die da spürbar werden ... und gehen, soweit das jetzt gerade möglich ist, in ein unmittelbares Erleben des Atmens.

— —

Immer wieder kehren wir in die Atemempfindung zurück. Das dient vor allen Dingen dazu, unseren Geist zu beruhigen. Ihr könnt euch auch anderswo im Körper verankern. Es geht um ein Vereinfachen unserer Präsenz.

— —

Wir sind jetzt schon im körperlichen Sinnesfeld. Spüren findet statt.

Was immer dieser Körper erlebt, durchmacht, zum Beispiel der Kontakt mit der Sitzfläche, ein Luftzug, vielleicht das Gewicht der Arme auf den Oberschenkeln, der Hände, vielleicht das Gefühl, im Rücken aufrecht zu sitzen oder angelehnt zu sein, das sich Verschieben der Kleidung auf der Bauchoberfläche beim Atmen. Alle diese körperlichen Sinnesobjekte werden durch die Nervenendigungen der Körpernerven, der sensiblen Nerven, wahrgenommen, aufgenommen und weitergeleitet. Sie führen uns zu dem Phänomen, dass wir den Körper in seiner Vielschichtigkeit wahrnehmen können. Das ist das Körperbewusstsein.

Wenn wir uns irgendwo drücken, wenn wir einfach mal ein bisschen Druck ausüben oder sich etwas verändert, findet Spüren statt. Es braucht niemanden, der dem Körper sagt: Spür jetzt!

Immer wenn es zu einem Kontakt kommt, zwischen einem Einfluss in diesem Körper oder auf diesen Körper mit einem wachen Körperbewusstsein, dann kommt es zu körperlichen Empfindungen. Wenn es keine Auslöser gibt, gibt es keine Empfindungen. Wenn das Körperbewusstsein nicht aktiviert ist, wie zum Beispiel im Schlaf oder in Samādhis, findet keine Körperwahrnehmung statt. Und falls das Organ ausgefallen, defekt, oder nicht vorhanden ist, dann findet auch nichts statt. Beim Zusammentreffen dieser drei kommt es zum Erleben von Wärme, Kälte, Druckschwankungen, Bewegungen und so weiter.

Ein Ich ist in diesem Prozess nicht zu finden. Es sei denn, ihr findet eins. Schaut doch mal nach.

Wir schauen uns das später mal an, ob vielleicht ein Ich etwas mit dem Aktivieren des Körperbewusstseins zu tun hat. Was ist denn das, was die Aufmerksamkeit aktiviert und lenkt? Wenn das Körperbewusstsein bereits aktiv ist, braucht es niemanden, der diesen Prozess noch weiter irgendwie kontrolliert, bestimmt, was zu geschehen hat. Diese Prozesse finden statt. Wir sind jetzt wohlgemerkt im ersten Skandha. Es geht um das Wahrnehmen in den verschiedenen Sinnen. Das Wahrnehmen von Formen.

Körperwahrnehmung findet statt.

Gehen wir weiter zum Hören. Es gibt etwas zu hören, es gibt Klänge, Geräusche. Das ist das Objekt des Hörsinns. Es gibt einigermaßen intakte Ohren und die damit verbundenen Nerven bis hinauf in den Kortex. Das ist das Hörorgan. Und es gibt Hörbewusstsein. Wenn das Hörbewusstsein aktiviert ist, wir also nicht im Tiefschlaf, im Samādhi oder bewusstlos sind, dann findet Hören statt. Kontakt zwischen Klängen, Hörorgan und Hörbewusstsein.

Ein nicht persönlicher Prozess. Es braucht keine Einmischung durch ein Ich, damit das stattfindet. Keine Kontrolle, keine Aufträge. Hören geschieht.

Dann bitte ich euch die Augen zu öffnen. Kaum sind die Augen offen, geschieht Sehen. Denn das Sehbewusstsein ist aktiviert, das Sehorgan funktioniert und es gibt Lichteindrücke.

Und gerade jetzt mit dem Sehen, wie schon mit dem Spüren und Hören, es sozusagen immer „Ich sehe.“ Also Sehen findet statt. Ja, soweit ich das beobachten kann, soweit wir hinspüren können: Braucht es ein Ich, um zu sehen?

Wo in diesem Prozess des Spürens, Hörens, Sehens ist eigentlich so etwas wie Ich zu finden?

Mit dem Riechen ist es ganz ähnlich. Es braucht Gerüche, es braucht Geruchsnerven und über den Geruchssinn entsteht das Geruchsbewusstsein, das Bewusstsein der riechenden Empfindung. Wir wissen, wie unwillkürlich wir riechen. Selbst wenn das Ich nicht riechen wollte, es findet trotzdem statt.

Selbst wenn das Ich nicht sehen wollte, nicht hören wollte, nicht spüren wollte, abgesehen von der Möglichkeit, aus diesem Sinnesbewusstsein auszusteigen, also zu dissoziieren – das untersuchen wir nachher noch – finden diese Prozesse automatisch statt. Spüren, sehen, hören, riechen, schmecken. Das sind fünf Sinne mit jeweils drei Komponenten. Das Objekt, das Organ und das Bewusstsein.

Das sind die körperbasierten Sinne, die fünfkörperbasierten Sinne. Manchmal nennen wir sie auch die äußeren Sinne, weil Eindrücke von außen eine Rolle spielen. Tatsächlich sind es aber innere Sinne, denn das Bewusstsein lässt sich nicht lokalisieren als etwas Äußeres.

Und jetzt gucken wir uns das geistige Bewusstsein genauer an. Da sind geistige Bewegungen, geistige Eindrücke, die wahrgenommen werden. Da ist ein Wahrnehmen dessen, was vor sich geht. Zum Beispiel kommen Schallwellen an, die Menschen, die Deutsch sprechen, verstehen können. Dieses Verstehen, das Verstehen der Worte an sich, das findet unmittelbar statt. Das ist mehr als Hörbewusstsein. Das ist bereits das Verstehen, um was für Worte es sich handelt, also ein geistiger Prozess.

Wenn wir sehen, dann sehen wir nicht nur Pixel oder Farben, sondern wir sehen Formen. Wir sehen Formen, die uns vertraut sind, die wir einordnen können. Und dieses Einordnen, dieses Einordnen auch der Körperempfindungen, das Lokalisieren der Körperempfindungen, das Lokalisieren von Hörempfindungen, das Unterscheiden, das Zuordnen, das findet unglaublich geschmeidig statt.

Man könnte sagen, wenn dem geistigen Bewusstsein geistige Objekte präsentiert werden, wie zum Beispiel vorhin das Wort Bergspitze, dann passiert etwas in dem verstehenden Geist, ohne dass es dafür ein Ich braucht. Aber jetzt wird es spannender. Was ist die grundlegende geistige Wahrnehmung? Grundlegendes Sprachverständnis? Es sind noch die relativ einfachen geistigen Prozesse, wie zum Beispiel sich zu orientieren, seinen Weg zu finden. Dazu braucht es Erinnerungsprozesse, visuelle Erinnerungen, Raumerinnerungen. Und es braucht Aufmerksamkeit. Wenn wir einen Weg unaufmerksam gegangen sind, haben wir keine ausreichende Erinnerungsspur, um ihn wiederzufinden. Es gibt diese emotionalen Filter, emotionale geistige Aktivität, die das unmittelbare Wahrnehmen und geistige Verarbeiten unglaublich beeinflussen.

Und jetzt geht die Beobachtung tiefer, das Forschen geht tiefer. Gibt es hier in diesem Prozess der emotionalen Verarbeitung des Denkens, des Für-gut-Haltens, des Für-Schlecht-Haltens, des Zustimmens und Ablehnens, gibt es da eine zentrale Instanz?

Wir haben es hier mit dem Erforschen des Willens zu tun. Wo kommt die Motivation her? Wo kommen die Entscheidungen her, wohin die Aufmerksamkeit gerichtet wird? Was dieses vermeintliche Ich will oder eben nicht will. Wo entstehen diese Impulse? Die emotionalen Impulse, die Impulse des Überlebens-Wollens oder des Nicht-mehr-leben-Wollens?

— —

Erstmal bis hierhin für jetzt gerade.

3.11. Erklärungen im Nachgang zur Meditation zum Entstehen von Sinneswahrnehmungen_L48

Ich möchte ein paar Worte dazu sagen.

An dieser Stelle des Forschens – spätestens hier – geben Menschen normalerweise auf. Das ist eigentlich was passiert. Spätestens hier ist es sehr viel einfacher, ein Konzept zu haben, eine Vorstellung. Das ist halt das Ich, was die Aufmerksamkeit ausrichtet: Ich praktiziere den Dharma. Ich praktiziere den Weg der Erleuchtung. Ich richte mich aus und da gehe Ich hin und da gehe Ich nicht hin.

Dieses Konzept, ok ... Wenn ich damit leben kann, ist alles bestens. Und solange das nicht allzu sehr vergegenständlicht wird, lässt sich damit gut leben. Wenn dieses Ich dann Angst bekommt zu sterben, kriegen wir ein Problem. Wenn dieses Ich sich persönlich angegriffen fühlt, haben wir auch ein Problem. Wenn dieses Ich Mangel erlebt, haben wir ebenfalls ein Problem. Aber so als kleine Blackbox für das Nichtbeschreibbare können wir schon den Begriff Ich benutzen. Das ist der Raum, wo den meisten an der Fähigkeit mangelt, weiter zu forschen.

Wir kriegen es relativ leicht hin, zu merken, dass es für die körperbasierten Sinne, spüren, hören, sehen, riechen, schmecken, nicht viel braucht, außer halt ein aktiviertes Bewusstsein und der Rest läuft automatisch. Kontakt führt zur Empfindung, zum Wahrnehmen in diesem Bereich. Wir merken, dass alles andere, das Nachgeschaltete, alles was auftaucht, mit unserem Schatz an Erfahrungen und mit unseren Vorlieben und Abneigungen geistig weiterverarbeitet wird.

Und mit diesen Vorlieben und Abneigungen kommen bereits die emotionalen Filter hinein. Jetzt gibt es ein etwas mechanistisches Bild des Menschen, der diesen emotionalen Filter wie ein Organ beschreibt. Das geht auch automatisch. Da kommt etwas rein, trifft auf die emotionale Prägung und die Reaktion geht ab, das entsprechende geistige Erleben findet statt.

Bei mangelndem Bewusstsein ist das normalerweise so. Wenn es an Gewahrsein mangelt, dann laufen diese Prozesse unbewusst ab und ich brauche bei den Menschen, die ich gut kenne, nur Knöpfchen zu drücken. Der Knopfdruck bewirkt das, was ich schon vorhersagen konnte. Jetzt ist es aber manchmal so, dass ich den Knopf drücke und nochmal drücke und es passiert nicht.

Was ist denn da los? Man könnte sagen, ich bin entspannt oder der oder die ist dann entspannt. Man kann auch sagen, es reagiert nicht, da ist ein Raum da. Tatsächlich ist in dem Fall wenig Ich-Identifikation da. Die Ich-Identifikation ist nicht etwas Zwangsläufiges. Etwas, was unbedingt da sein muss, was programmiert und immer da ist. Es kann da sein, es kann weniger sein, es kann weg sein. Das hängt mit dem Gewahrsein zusammen.

Wir nennen diese Instanzen, die halt so automatisch reagieren, normalerweise Ich. Ich reagiere, Ich bin halt so. Ich reagiere halt schnell auf das und das. Ich bin halt traumatisiert. Alles, was so automatisch abläuft, kriegt den Status des Ichs. Dabei haben wir gesehen, dass es für die automatisch ablaufenden Prozesse im Körper, in den körperbasierten Sinnen, gar nicht viel Ich braucht. Es ist meistens auch nicht so, dass das Ich sich entscheidet, jetzt das Seh- oder Hörbewusstsein anzustellen. Die meisten von uns haben gar nicht die Möglichkeit, aus dem einen oder anderen Bewusstsein auszusteigen.

Dass man ein Bewusstsein abstellen kann und die Aufmerksamkeit abzieht aus diesem Bereich des Erlebens ist eine Fähigkeit entweder der Dissoziation oder der tiefen Meditation. Yogis können das, bis keine körperbasierte Wahrnehmung mehr stattfindet. Das ist dann keine Dissoziation. Aber Angst, Selbstschutz kann das auch bewirken: Ausstieg aus den körperbasierten Sinnen. Auch Ausstieg aus der emotionalen Empfindlichkeit.

Was sind diese Prozesse? Jetzt beginnt es interessant zu werden. Das Erforschen der fünf äußeren Sinnesfelder zeigt uns, dass da kein Ich zu finden ist. Da braucht es nur ein aktives Bewusstsein und das ist normalerweise aktiv, sobald der Mensch wach ist. In der geistigen Verarbeitung sind Kräfte aktiv, die eine Auswahl treffen, wohin die Aufmerksamkeit geht, was wie eingeschätzt wird, was besondere Bedeutung bekommt.

Und ihr wisst: Jemand, der in einem Bereich verletzt ist, verletzt worden ist in seiner Geschichte, der bewertet einen Trigger, eine auslösende Empfindung deutlich stärker als derselbe Mensch vor dieser Verletzung, oder ein anderer Mensch ohne diese Traumatisierung – sehr unterschiedliche Gewichtungen. Und manches davon scheint auch ziemlich automatisch abzulaufen.

Aber auch Traumatisierungen sind nicht vollautomatisch. Auch sie sind heilbar. Das ist eine wunderbare Nachricht, eine wunderbare Tatsache. Das alles hat mit Gewahrsein zu tun. Gewahrsein – und jetzt

kommt das richtig Spannende: Ist das ein Ich-Gewahrsein oder ist das ein Gewahrsein, was vielleicht ohne ein Ich auskommt oder sogar ohne Ich besser funktioniert? Und jetzt kommt es auf unsere Definitionen an.

Wir können das weiter untersuchen. Meditieren bedeutet, mit immer feinerem Gewahrsein diese Bereiche zu erkunden, die für uns als Normalmenschen unbewusst sind. Vorerst sind sie vorbewusst und werden allmählich bewusster. Beim Meditieren werden uns immer mehr Bereiche des Erlebens zugänglich. Und was da passiert und Entspannung bringt, ist, dass ein Ausdünnen der Ich-Identifikation stattfindet. Es wird weniger, immer weniger.

Wo mehr Gewahrsein reinkommt, entsteht mehr Raum. Die Automatismen lassen nach. Und dieses vermeintlich stabile Ich zeigt sich immer mehr als Dynamiken, die entspannt werden können und die sich im Raum auflösen. In immer mehr Bereichen unseres Seins kommt etwas Raumhaftes, Fließendes hinein. Auch wenn wir in diese starken und feinen Ich-will-und-ich-will-nicht-Motivationen hineinspüren, ist es erstaunlich, wie wenig Substanz die haben. Wir finden da nirgendwo etwas, was einen Kern hätte. Einen letzten Kern des Ich-Bewusstseins werden wir nie finden können. Wir finden anspringende Ich-Identifikation und wir empfinden sich auflösende Ich-Identifikation.

Und wir werden mit diesen Prozessen vertraut. Wir werden immer vertrauter damit, dass in diesen subtileren Bereichen des geistigen Erlebens, im geistigen Sinnesfeld, man aus der einen Sicht sagen könnte „Ja genau, das bin ich.“, aber aus der anderen Sicht: „Ja, das sind im Moment noch automatisch ablaufende emotionale Muster, aber sie lassen sich entspannen.“ Mehr Gewahrsein bringt mehr Raum und plötzlich gehen die Knopfdrucke ins Leere. Die Automatismen springen nicht mehr an. Nicht, weil das Ich stärker geworden ist, sondern weil das Ich Raum bekommen hat. In die Ich-Prozesse ist Raum reingekommen. Sie springen nochmal an, aber sie hören auch wieder auf.

Wenn sich die Entdeckung fortsetzt, kommen wir in einen Raum des gelösten Seins, des kreativen, dynamischen, wachen, wahrnehmenden Seins, wo wir kaum noch Spuren von Individualität bemerken. Das ist sehr spannend. Wenn wir mit anderen drüber sprechen und uns austauschen, mit anderen Yoginis und Yogis, dann merken wir, die erleben dieselben Räume, dieselbe Kreativität, dieselbe innere Freiheit und dasselbe Feine-unterscheiden-Können.

Aber auch sie merken, dass das immer mehr von persönlichen Vorlieben und Abneigung befreit ist, dass das zwar von einer Wärme durchdrungen ist, was wir Liebe oder Mitfühlen, Mitschwingen nennen könnten, aber auch diese werden von den persönlichen Vorlieben befreit. Das heißt, je mehr Gewahrsein in dieses geistige Sinnesfeld geht, desto weniger persönlich erleben wir die Prozesse. Sie sind zutiefst intim. Diese Erfahrungen der inneren Freiheit, die sich da auftun, sind das Schönste, was uns passieren kann. Aber sie gehören niemandem. Sie sind einfach da als Ausdruck der Natur des Seins.

Wir beginnen zu merken, dass alles, was wir da entdecken, alle vor uns auch schon entdeckt haben. Es wird schon beschrieben, und es ist genauso, wie es beschrieben wird. Das entdeckt dieser entspannende Geist jetzt auch. Und je weniger Ich da ist, desto mehr finden diese Entdeckungen statt. Manche Traditionen haben das das universelle Selbst genannt, oder das wahre Selbst, oder das höhere Selbst. Aber es ist kein persönliches Selbst. Das individuelle Selbst, was wir Ich nennen, das löst sich auf und es wird immer schöner zu leben. Wir sind immer liebesfähiger, immer freier, aber es ist immer weniger Ich in der ganzen Geschichte.

Das ist dann ein ständiges, weiteres Untersuchen des sechsten Sinnesfelds. Die ersten fünf kriegen wir relativ schnell geklärt, dass es da wenig Ich braucht. Und dann beginnt eine Reise in dieses Vorbewusste, dieses allmählich Bewusstwerdende. Wir beginnen unsere Motivationen zu untersuchen. Was lenkt die Aufmerksamkeit? Wie treffen sich Entscheidungen? Wir merken, eine Ich-Instanz, die Entscheidung trifft, ist nur dann zu finden, wenn ich ganz schnell und voreilig Entscheidungen treffe. Wenn Entscheidungen reifen, dann kommt es zu inneren Prozessen, bis eine Evidenz spürbar ist. Und dann fällt gar

keine Entscheidung. Die Klarheit hat so zugenommen, dass aus der Evidenz heraus der nächste Schritt offenkundig ist. Wo da ein Ich daran beteiligt ist, müssen wir weiter untersuchen.

Das machen wir jedes Mal weiter und entdecken diese vielen geistigen Bereiche, die sich mit zunehmendem Gewahrsein immer mehr von Ich-Gefühl befreien. Das ist es, worum es hier geht, in diesem zunächst mal intellektuell anmutenden Analysieren dieser Prozesse, wo dann dieses Hinschauen unbedingt die feine Introspektion braucht, das feinsinnige Gewahrsein des Meditierenden. Dabei kommen wir in Bereiche, wo andere Leute aufhören, weil sie es nicht aushalten, mit so wenig Definierbarem unterwegs zu sein. Wir enthalten uns der Definitionen. Wir schauen und spüren und fühlen und merken zu unserer Überraschung, dass was wir dachten, dass da ein Ich wäre, dass das nicht als solches zu finden ist.

Okay, so viel für jetzt gerade als Erklärung, wo die Reise weitergeht. Da kann ich euch jetzt schwer führen, denn da braucht es dieses ganz subtile Wahrnehmen und mein Sprechen stört den Prozess. Denn immer wenn ich etwas sage in so einer geleiteten Meditation, hole ich euch in ein begriffliches Bewusstsein zurück.

Diese Erforschung, diese weitere Analyse dessen, wie es ist, braucht ein nicht-begriffliches Erforschen. Ihr habt vielleicht noch gar nicht gehört, dass es diese Möglichkeit gibt, aber das nennen wir in unserer Sprache meistens Intuition. Das ist ein unglücklicher Begriff, aber wir spüren in uns hinein und erlauben es zu spüren, ohne etwas zu vergegenständlichen. Wir bleiben im Raum des Spürens und Ahnens und Fühlens, ohne der Neigung nachzukommen, das alles jetzt schon festzumachen.

Wenn wir da vorzeitig die Dinge festmachen, dann kommen wir zu den verschiedenen Religionen und Theorien und was wir alles schon auf der Welt haben. Das lassen wir tunlichst sein und spüren weiter. Keine vorschnellen Schlüsse. Wir brauchen das jetzt nicht Gott zu nennen. Wir brauchen das nicht Atman und Brahman zu nennen. Wir brauchen das auch nicht Dharmakāya zu nennen. Wir brauchen das nicht irgendwie zu benennen. Der aufrichtig forschende Meditierende oder die aufrichtig forschende Meditierende, die geht weiter. Und immer wenn sich solche Schlussfolgerungen anbieten, entspannen wir sie wieder und gehen weiter.

Dann merken wir, dass verschiedene Begriffe diese Bereiche beschreiben könnten und dass keiner dieser Begriffe wirklich stimmt. Das sind alles Annäherungen. Wir beginnen dann auch eine Flexibilität mit diesen Begriffen zu entwickeln und damit jonglieren zu können, weil es ohnehin nur Andeutungen sind. Die Gewissheit in diesen Bereichen entsteht dadurch, dass wir mit diesem ahnenden Sein, dem fühlenden Sein immer vertrauter werden und mit der Zeit merken, dass es immer so ist, und nie anders.

Es ist verlässlich und unpersönlich. Ich behaupte, dass es ist in eurem Geist so ist, wie es auch in meinem so ist. Das haben meine Lehrer auch behauptet. Schlussendlich musste ich ihnen Recht geben. Und das ist die Behauptung, die Ermutigung, die durch die Zeiten geht, seit zweieinhalbtausend Jahren in der buddhistischen Linie. Die Lehrerinnen und Lehrer ermutigen uns zu vertrauen, dass unser Geist in der Tiefe frei ist, dass es dort keinen zu beschützenden Kern gibt. Das ist eine Behauptung, das ist eine Arbeitshypothese. Wir können ja mal schauen, ob das so ist. Aber diese Reise müsst ihr dann selbst machen.

3.12. Fragen und Antworten - Verlässlichkeit der leeren Natur aller Prozesse

Eine Teilnehmerin hat geschrieben, dass ich heute Morgen erklärt habe, dass Körper und Geist stabil wären.

Da ist dir, glaube ich, ein halber Satz verloren gegangen. Was stabil ist, ist die leere Natur von allen Prozessen, die wir Körper und Geist nennen. Das ist das Stabile. Körper und Geist, die Prozesse selbst sind totale Dynamik, da ist nichts Stabiles. Aber das Wie, also die Qualitäten dieser Prozesse, eben das

Nichtfassbare usw., das ist total verlässlich. Ich meine, das so gesagt zu haben. Ist die Frage damit beantwortet?

Ja. Ich habe es sehr interessant gefunden, dass man etwas Stabiles darin empfinden kann.

Das ist dieses Paradox, dass wir uns total auf die Vergänglichkeit verlassen können. Das Paradox, dass wir uns total darauf verlassen können, dass nichts Substanz hat. Und das ist so verlässlich wie die Erde, auf die wir uns verlassen können, weil sie uns alle trägt.

3.13. Analytische Meditation der Einflüsse bei Sinneswahrnehmungen_L49

Die nächste Meditation ist eine Variante von der, die wir eben gemacht haben. Sie ist nicht sehr anders. Die Worte sind etwas schwierig zu verstehen.

Die intellektuelle Analyse der Āyatanas erkennt, dass die sechs inneren Sinnessphären die dominierenden Bedingungen für die sechs Sinnesbewusstseine sind, dass die sechs äußeren Sinnessphären die Bedingungen für die Sinnesobjekte sind, und dass der Bewusstseinsmoment, der unmittelbar auf den Kontakt mit diesem Sinnesobjekt folgt, die unmittelbare Bedingung für den nächsten Bewusstseinsmoment ist. Huh, was für eine Sprache, nicht wahr?

Wir haben es hier mit den vorher erwähnten 18 Aspekten zu tun. Vereinfachen wir es mal und kümmern uns nur um das Auge und visuelle Objekte. Das wäre ein Paar. Nase und riechbare Objekte, Körper und spürbare Objekte, Zunge, Gaumen und zu schmeckende Empfindungen, und dann natürlich der Geist und die geistigen Objekte.

Auf der einfachsten Ebene ist es so, dass wir sagen können, immer wenn Nase und Geruch zusammentreffen, also ein Geruchsobjekt wie beispielsweise ein Parfüm, dann kommt es zu einem riechenden Bewusstsein, ein Geruchsbewusstsein-Erleben. Immer wenn Körper und vom Körper wahrnehmbare Objekte, wie zum Beispiel Druck und so, zusammentreffen, kommt es zu Körperbewusstsein. Immer wenn sichtbare Objekte mit einem Auge zusammentreffen, kommt es zu Sehbewusstsein. Das ist die einfache Art.

Hier ist das Anliegen der alten Praktizierenden, uns klarzumachen, dass wir keine Wahl haben, dass das Ich da keine Rolle spielt. Das passiert einfach so. Sehbewusstsein entsteht, Körperbewusstsein entsteht, Hörbewusstsein entsteht. Durch diese Āyatanas, durch diese sechs Paare, gibt zusammen zwölf.

Jetzt kann man da noch ein wenig genauer hinschauen. Wenn es kein Sensorium gibt, dann kann das entsprechende Sinnesbewusstsein nicht entstehen. Das heißt, es kann immer nur das entstehen, wo wir auch ein Sensorium dafür haben. Und es tut sehr weh, es ist ein Verlust, wenn wir zum Beispiel nicht mehr sehen können, wenn wir blind werden, wenn wir taub werden etc. Wir merken, die Möglichkeit wäre noch da, aber das Organ ist nicht intakt. Dann gibt es in unserem Erleben diese äußeren Objekte nicht mehr. Die tauchen nicht mehr im Erleben auf. Es ist also nicht so, dass die Objekte sich uns einfach aufzwingen können.

Das ist auch so eine begleitende Betrachtung. Es ist nicht so, dass bloß weil es da draußen Objekte gibt, die Licht reflektieren und die Schallwellen aussenden, und die man erspüren, ertasten usw. kann, ihre bloße Präsenz ausreichen würde für ein Erleben. Es braucht ein intaktes Sensorium, das dann das entsprechende Sinnesbewusstsein hervorruft.

Was das Erleben in einem Sinnesfeld möglich macht, ist der vorangehende Geistesmoment, in dem dieser Sinnesbereich aktiviert ist. Wenn das Sehbewusstsein – das dem Auge nachgeordnete Bewusstsein – nicht aktiviert ist, findet kein Sehen statt. Das heißt, der vorangehende Moment ist entscheidend dafür, was im nächsten Moment gesehen wird.

Das Ohr, das Hören muss aktiviert sein, damit im nächsten Moment Hören stattfinden kann. Habt ihr schon einmal versucht, einem Kind, vertieft mit seiner Spielkonsole, etwas zu sagen? Es ist, als ob der Hörsinn abgeschaltet ist. Es hört nicht. Ich war früher in meinen Büchern so versunken, da konnte die Mutter zum Mittagessen rufen, das wurde einfach nicht gehört. Da braucht es erstmal ein Wachwerden und dann kann das Hören stattfinden. Es muss etwas durchdringen und meistens braucht es eine Berührung in einem anderen Sinn, dann kommt auch das Hören in Gang. Das ist die einfache Betrachtung dessen, was hier mit der intellektuellen Analyse der Āyatanas gemeint ist.

In der subtileren Analyse können wir etwas versuchen. Ich möchte versuchen, das mit diesem vorangehenden Geistesmoment, nachvollziehbar zu machen:

Begebt euch doch wieder in einen entspannten Zustand.

Das, was ich euch zeigen möchte, das müsste ich eigentlich andersherum angehen. Der entspannte Zustand ist trotzdem nützlich. Was wir brauchen, um das Vorangehende zu verstehen, ist die Erfahrung, wie es möglich ist, einen Sinnesbereich an- und abzuschalten.

Jetzt gerade sind vermutlich alle unsere Sinne offen. Wir spüren, hören, sehen, wenn die Augen offen sind, riechen, schmecken, und es finden geistige Prozesse statt, die wir wahrnehmen. Bevor ich „riechen“ gesagt habe, habt ihr vermutlich nichts gerochen. Und wenn ich jetzt sage: Zieht das Bewusstsein aus dem Riechen zurück, dann aktiviert ihr das Riechbewusstsein, das ist ein paradoxer Effekt.

Da wir jetzt gerade nichts essen, ist der Geschmackssinn derzeit irrelevant. Es sei denn, der Speichel hätte irgendwie noch einen seltsamen Geschmack aufgrund von irgendwelchen Bedingungen, aber normalerweise ist jetzt gerade im Mund alles neutral. Wenn im Mund, am Gaumen und im Geruchssinn nichts passiert, dann zieht unser System einen großen Teil der Aufmerksamkeit aus diesen Bereichen ab. Es ist dann nur noch so eine Art Warnsystem, wie bei einem Rauchmelder aktiv. Wenn ein bisschen was Stärkeres durch die Nase kommt, dann riechen wir wieder, wenn ein bisschen was in den Mund kommt, dann schmecken wir wieder, aber eigentlich findet da nicht viel statt.

Ich möchte jetzt mit euch einen hohen Grad an Körperbewusstsein praktizieren. Wir machen so eine Art Body Scan. Wir gehen durch den Körper. Ich beginne ganz oben am Scheitel. Was können wir in der Scheitelgegend spüren? In der Stirn, Augenbrauen, Schläfen, Augenhöhlen, Nasenbein, Nasenhöhlen, Wangen, Oberlippenbereich, Lippen, Zähne und Zahnfleisch, Gaumen, Rachen, Zunge, unter der Zunge, Kiefergegend, Oberkiefer, Unterkiefer, hinaus bis zu den Ohren, Ohrmuschel, Ohr läppchen, Gehörgang, hinter den Ohren, Hinterkopf, der ganze Hinterkopf bis hinunter zum Haaransatz, Nacken, die Haut außen und das Gefühl im Nacken innen, der oberste Teil der Wirbelsäule, da wo der Schädel drauf ruht, der Atlas, Wirbel für Wirbel hinunter die ganze Halswirbelsäule, bis sie in den Schultergürtel eintritt, dann die Kehle, bis zur Kinnschuppe, der Hals, und jetzt der Kopf als Ganzes. Das vibrierende Gesamterleben aller Bereiche innen und außen, alles, was wir im Kopfbereich spüren können. Kopf, Hals, Nacken. Weiter geht die Reise in den Schultergürtel.

Vielleicht würdet ihr jetzt gerne weitermachen. Habt ihr was gerochen in der Zeit? Nichts gerochen, nichts geschmeckt. Eigentlich ging es nur darum. Der leichteste Weg, einen Sinnesbereich abzustellen ist, sich auf einen anderen zu fokussieren. Der zurückgelassene Sinnesbereich ist dann nicht aktiviert, oder so wenig aktiviert, dass die Schwelle, da etwas zu erleben, sehr hoch liegt und kaum etwas über diese Schwelle dringt. Je stärker dieses Ausrichten auf einen anderen Sinnesbereich ist, desto mehr sind die anderen Bereiche abgestellt. Wir haben jetzt gerade hören müssen und wir haben gespürt. Wir hatten vielleicht den Eindruck, wir würden gar nicht hören. Aber wir haben natürlich die ganze Zeit gehört. Wir waren so mit dem Spüren beschäftigt, dass das Hören selbstverständlich war. Und das Körperspüren hatte unsere volle Aufmerksamkeit. Gesehen haben wir auch nicht viel in der Zeit. Ich zumindest hatte die Augen geschlossen und es war überhaupt kein Interesse im Sehsinn.

An der Uni Freiburg hat man Experimente mit dem An- und Abschalten dieser Sinnesbereiche gemacht. Die meisten Menschen schaffen es, den Sinnesbereich etwa 60 Prozent zurückzuschrauben. 80 Prozent sind bereits viel. Aber dass Menschen in den anderen Bereichen so ausschließlich gewahr sein können, dass ein Sinnesbereich zu 100 Prozent abgestellt ist, das gibt es fast nicht. Es ist immer noch diese Rauchmelderfunktion übrig. Aber selbst die könnte noch runtergefahren werden, sodass gar keine Vigilanz mehr in diesem Bereich übrig ist.

Das Sich-auf-einen-anderen-Bereich-Konzentrieren kann man lernen. Man kann das dann aus dem Körper abziehen, aus dem Sehen, aus dem Hören, aus dem Schmecken, aus dem Riechen, bis auf das innere Geistige erleben. Und im inneren geistigen Erleben kann man auch noch die Aufmerksamkeit aus dem Denken abziehen, aus dem emotionalen Erleben, in innerste Räume hinein des stillen Verweilens. Da wird einem klar, dass ohne eine Aktivierung eines Sinnes keine Wahrnehmung in dem Sinn stattfindet. Es wird einfach nicht gehört, nicht gesehen, nicht gespürt.

Der Körper kann in solchen Meditationen unendlich lang sitzen, ohne müde zu werden, ohne dass da Beschwerden auftauchen. Es gibt alle möglichen Phänomene, die da auftauchen können. Auf unserer Stufe ist nur wichtig zu merken: Aha, es geschieht automatisch, es braucht einen vorangehenden Moment des Aktivierens, also des Interesses in diesem Bereich, damit da etwas stattfinden kann. Das ist mit vorübergehendem Geistesmoment gemeint. Und die ideale Voraussetzung, um viel im Körper zu spüren, ist, wenn auch der vorangehende Geistesmoment schon mit körperlichem Spüren beschäftigt war. Dann können wir besonders viel spüren, weil das volle Interesse da ist.

Wenn wir schon hören, dann werden wir noch mehr hören. So können wir auch die Erfahrung in den verschiedenen Sinnesfeldern intensivieren. Für uns ist das hilfreich, es ist nicht nur eine Spielerei. Wenn wir z.B. im Hotel übernachten und es ist eine Geräuschkulisse da, die uns nicht behagt, oder ein Geruch, der uns nicht behagt, dann ist es hilfreich zu wissen, wie man seinen Geist aus diesem empfindlichen Bereich herausentspannen kann; wie wir uns eventuell woanders platzieren können. Oder wie wir die Wichtigkeit, die diese Empfindungen haben, so reduzieren, als würden wir auf Toilette gehen, wo vorher ein Gast war, der wirklich starken Geruch hinterlassen hat, und wir gehen da rein mit einer inneren Haltung: Macht gar nichts. Völlig entspannt. Riechen ist gerade gar nicht wichtig. Ich spüre meinen Körper, ich bin froh, auch mein Geschäft zu verrichten.

Wenn wir lernen, wie wir da entspannen können und das Interesse woanders hinlenken können, beziehungsweise einfach entspannt bleiben, ohne es woanders hinzulenken, ergeben sich große Möglichkeiten des Gestaltens. Was wir eigentlich gestalten, ist, dass wir das übermäßige, leiderzeugende Interesse in einem Bereich, wo wir unangenehme Empfindungen haben, so entspannen, dass wir uns daraus lösen können.

Eigentlich gestalten wir gar nicht so viel. Wir hören auf, die fast automatisch ablaufenden Prozesse des zu starken, übermäßigen Interesses in diesen Bereichen zu pflegen. Es ist gar nicht so wichtig, dass wir woanders so super konzentriert sein müssen. Das können wir machen, das schafft dann den Ausgleich. Das müssen wir aber gar nicht, wenn wir es schaffen, hier zu entspannen. Das ist wichtig. Dafür sind diese Meditationen über die Sinnesfelder, die Āyatanas, extrem hilfreich. Sie eröffnen neue Steuerungsmöglichkeiten für unser Leben. Und vor allen Dingen machen sie uns bewusst, dass es normalerweise automatisch abläuft, und dass diese Automatismen entspannt werden können. Wodurch werden sie entspannt? Nicht durch mehr Ich, sondern durch weniger Ich. Dieselbe Entdeckung wie vorhin. Das war so eine kleine Mini-Einführung hier.

Wir haben jetzt die Einflüsse bei Sinneswahrnehmungen meditiert. Ich möchte da nicht noch länger bleiben. Da werdet ihr mit der Zeit selber Experten. Wenn ihr wach seid dafür, dass das von Interesse sein könnte, dann bemerkt ihr so viele Zusammenhänge, wie es zu starken Sinneserfahrungen kommt, wie sie weniger und schwächer werden, wie sie manchmal ganz verschwinden. Wenn das Thema

überhaupt mal angeregt ist, dann entdeckt ihr es plötzlich überall. Und dann merkt ihr, dass die ganze Welt einfach nur Sinneswahrnehmung ist. Meine ganze Welt ist Sinneswahrnehmung.

Und meine ganz persönliche Welt, alles was in diesem Geist für wichtig gehalten wird und welche Wahrnehmungen, welche Inhalte dadurch ins Bewusstsein gehoben werden, das lässt sich alles entspannen. Das ist kein Ich-Prozess, das ist eigentlich ein ziemlich Ich-loser Prozess, der sich völlig entspannen lässt. Sehr interessant.

Je mehr ich reinkomme, desto mehr gefangen bin ich in diesen Dingen, weil meine Vorlieben und Abneigung eine große Rolle spielen und ich dann ausgerechnet denen auch noch ausgeliefert bin. Und je weniger Ich-Bezogenheit da ist, desto mehr Freiheit wird subjektiv erlebt, aber diese Freiheit gehört gar niemandem. Die ist einfach da. Die hat das Ich nicht erzeugt. Die ist das natürliche Sein, das ist so frei. Eine geniale Entdeckung, wirklich unglaublich ermutigend. Wir brauchen dieses freie, fließende, gewahre, mitschwingende Sein nicht zu erzeugen. Es zeigt sich von selbst, wenn wir die verstrickenden Prozesse entspannen können. Und das alles läuft in der Sinneswahrnehmung ab.

3.14. Vorschau zu den Gliedern abhängigen Entstehens

Der nächste Punkt von Dakpo Tashi Namgyal wäre die analytische Meditation, die intellektuelle Analyse des Entstehens in Abhängigkeit. Da wird erkannt, dass alle zwölf Glieder des abhängigen Entstehens vergänglich, leidvoll und ohne Selbst sind. Im Buch „Grundlagen des Buddhismus“, das ich demnächst gemeinsam mit Fred von Allmen herausbringe, haben wir uns darauf geeinigt, das Wort leidvoll, also Dukkha, als unbefriedigend zu übersetzen.

Ihr könnt euch merken, dass wenn man Dukkha als Seinsmerkmal beschreibt, es nicht den Dingen innewohnt, dass sie Leid erzeugen, sondern dass sie keine ausreichende Basis für Zufriedenheit darstellen. Das ist mit Dukkha eigentlich gemeint. Die Enttäuschung, dass uns die Erfahrungen des Seins nicht befriedigen, diese Enttäuschung, diese schmerzhaft Entdeckung, die nennt man Dukkha. Aber eigentlich kommt es daher, dass nichts von diesem ganzen dynamischen Geschehen in irgendeiner Weise eine verlässliche Basis für Glück, Freude und dergleichen ist.

3.15. Fragen und Antworten - stille Meditation – Widmung

Wie kann ich eine Sinneserfahrung ausschalten, wenn eine starke Emotion dazu kommt?

Das wird schwierig. Du denkst wahrscheinlich an die Situation im Hotelzimmer oder so etwas.

Genau, das Hören zum Beispiel, ein unangenehmes Geräusch, das sehr störend ist, das gleich eine Gedankenkette auslöst und dann kommt der Ärger hinzu. Bleibe ich beim Ärger, um mich davon zu befreien, oder wie gehe ich da vor?

Ich glaube, du bist auf dem richtigen Weg. Der Ärger möchte die Sinneserfahrung weghaben. Deswegen denken wir, wir müssten uns darum kümmern. Aber es ist viel interessanter und hilfreicher, wenn wir uns dem Ärger zuwenden und uns die Natur des Ärgers anschauen, für den Ärger Lösungen finden. Denn, bevor wir für den Ärger keine Lösung gefunden haben, werden wir nicht aus dem Haften an der Sinneserfahrung herausfinden können. Das wird nicht klappen.

Den Ärger im Körper spüren, nicht in die Gedanken.

Genau, du gehst in die Natur der Erfahrung, nicht in den Inhalt. Du gehst in das Wie. Und der Körper könnte der Einstieg sein. Wie fühlt es sich an, ärgerlich zu sein? Und obwohl du es so spürst, denkst du nicht mehr darüber nach, was dich ärgerlich macht, sondern du bist im Erforschen des Wie. Mit der Zeit wird klar, dass das eigentlich gar keine Substanz hat, es kommt Gelöstheit rein. Weil du ohnehin im Körper bist, kannst du da auch bleiben. Die akustische Sinneserfahrung reduziert sich. Das wäre mein normales Vorgehen im Hotelzimmer.

Ich habe immer wieder Schwierigkeiten mit der Suche nach dem Ich. Da ist ja kein Super Mario, der sagt, hier bin ich. Ist da kein Ich, wenn ich einfach beobachte, ohne eingreifen zu müssen? Oder woran mache ich das fest? Im offenen Gewahrsein passiert ja auch viel und ich schaue einfach zu, ohne einzugreifen. Ist das ein Hinweis auf Ich-Losigkeit? Wie soll ich einen Super Mario finden, wenn ich weiß, es gibt ihn ja nicht. Also taucht er nicht auf.

Du wendest dich dem Prozess des Suchens zu, weil du die Vermutung hast, dass das Ich der Suchende ist. Und dass diese suchenden Aktivitäten das Ich sind. Du wendest also deine Aufmerksamkeit gar nicht mehr dem Ich zu, sondern der Aktivität, anhand derer du meinst, das Ich festmachen zu können. Das heißt, egal was wir machen, wenn wir zum Beispiel gehen, dann schauen wir, ob im Gehen ein Ich zu finden ist. Wenn wir fühlen, wenn wir sprechen, wenn ich jetzt dir antworte, ist im Antworten, im Sprechen ein Ich zu finden? Ich mache das jetzt gleichzeitig, während ich dir ins Gesicht schaue. Und es ist einfach nur ein offenes Sein im Hintergrund.

Woran würdest du erkennen, dass du glaubst, dass ein Ich da wäre?

Das, was ich so landläufig Ich nenne, das erkenne ich immer daran, dass eine beobachtende Funktion gerade aktiv ist. Dass also etwas sich distanziert aus dem Erleben. Dass es Anteile in meinem Geistesstrom gibt, die meinen, etwas anderes zu sein als das, was gerade stattfindet. Das ist die normale Aktivität, das sind die subtileren Aktivitäten dessen, was wir normalerweise Ich nennen. Und das unterscheidet dualistisches Sein vom non-dualen Sein. Dualistisches Sein hat immer eine gewisse Trennung in sich.

Das heißt, ich beobachte, was ich beschrieben habe, sehe, da passiert irgendwas in mir. Das ist gerade keine Ichlosigkeit, sondern da bin ich das Ich, das beobachte.

Ganz genau! Das ist keine Ichlosigkeit, sondern da ist ein Subjekt, das Gefühl eines Subjekts, was einen ansonsten ichlosen Prozess beobachtet. Aber es hat sich zurückgezogen ins Beobachten. Die Bastion des Ichs, die wir als letztes loslassen, wo wir uns selbst vergessen müssten, das ist dieses Beobachten.

Ich finde es echt schwierig. Also das heißt, wenn ich jetzt nicht das Gefühl habe, dass ich mich beim Sprechen beobachte, dann kann es einfach daran liegen, dass ich nicht genug hingeguckt habe, und könnte denken, da sei eine Ichlosigkeit.

Es kann auch völlige Ignoranz sein, dass du völlig in Emotionen unterwegs bist und einfach nicht hinschaust. Deswegen ist diese Zwischenphase, die vielen Jahre in unserer Praxis, wo wir das Beobachten in der Meditation stark kultivieren, wichtig. Um eine Nicht-Identifikation zu ermöglichen, beobachten wir, wie das alles stattfindet und schlussendlich geht es darum, sich auf eine gute Art und Weise zu vergessen, auch im Beobachten. Es ist dann gar nicht mehr notwendig, zu beobachten, zu kontrollieren. Das Vertrauen übernimmt, und das Beobachten kann sich entspannen. Es springt manchmal wieder an und dann ist es wieder weg. Das gibt es so Fluktuationen. Wir merken, dass das Beobachten eine Aktivität ist, das Beobachten ist kein Ich. Eigentlich ist im Beobachten kein Ich. Du brauchst da nicht zu verzweifeln.

Das ist doch kein Ich drin im Beobachten.

Eigentlich nicht. Es liegt an dir, dass du diesen Prozess des Beobachtens noch nicht ganz mit Gewahrsein durchdrungen hast. Dann wirst du merken: Beobachten ist völlig harmlos. Macht das Sinn für dich? Bleib mal am Ball. Ich glaube, weiter kommen wir jetzt gerade nicht. Für die anderen ist das, was du fragst, auch interessant. Bleib mal am Ball mit diesem manchmal stärkeren und manchmal schwächeren Beobachten. Bemerke diese Fluktuationen. Achte darauf, ob es manchmal auf eine gute Art und Weise weg ist und du dich wie vergessen hast, aber es fanden dabei, indem du dich vergessen hast, total heilsame Dinge statt.

Wie lassen sich Phantomschmerzen erklären?

Phantomschmerzen sind tatsächlich ein geistiges Erleben. Das findet im Geiste statt und bedient sich noch der alten Muster, dass zum Beispiel das amputierte Bein immer noch in der geistigen Repräsentation vorhanden ist. Da gibt es im Gehirn noch Nervenendungen, dass das Bein nicht amputiert worden ist. Es gibt immer noch Signale, die aufgrund der etablierten Verarbeitung noch als Bein und dann als schmerzhaftes Bein interpretiert werden. Eine sehr schwierige Geschichte, damit umzugehen. Du kannst auch in einem Traum Schmerzen erleben. Du kannst mit geschlossenen Augen sehen und visualisieren. Du hast alle Sinnesqualitäten aktiv in einem Traum, wo nichts dergleichen stattfindet.

Ich habe eine Frage zum Ausschalten von Sinnesbereichen. Wenn etwas physisch unangenehm ist, könnte man ja versuchen, das Unangenehme zu beseitigen oder man könnte versuchen, ihm weniger Aufmerksamkeit zu schenken. Zum Beispiel Zugluft. Wie entscheidest du da, wie du dich gerade verhalten möchtest? Ist es das Ich, das laut wird, wenn uns etwas physisch nicht gut tut? Oder einfach ein gesunder Instinkt, der möchte, dass man aus dem Wind tritt?

Diese Funktionen, zum Beispiel aus der Zugluft sich heraus zu begeben, würden wir normalerweise dem Ich zuschreiben. Später übernehmen diese Funktionen aber einfach Mitgefühl, Weisheit, Lebenserfahrung. Auch das sind Prozesse, die ohne eine Verstrickung stattfinden können. Also ich, du hast mich ja auch nach mir gefragt, ich mache mir da überhaupt gar keinen Gedanken mehr darum, ob das das Ich ist, was da entscheidet, oder innere Weisheit, weil dieses Ich für mich sowieso keine Substanz hat. Wenn diese Bereiche mehr und mehr von der mitfühlenden Weisheit übernommen werden, dann ist mir das nur recht. Und ich brauche nicht so zu tun, als ob es Zugluft nicht gibt, weil da gibt es noch dieses bedingte Entstehen auf der relativen, auf der konventionellen Ebene und ich bin sehr empfindlich in meinem Nacken, was Zugluft angeht und ich könnte da leicht eine Erkältung kriegen, wenn ich da nicht aufpasse. Also passe ich auf und gleichzeitig ist es ein ganz entspanntes Ich, mit einer wenig verstrickten inneren Haltung, mich gut um diesen Körper zu kümmern. Du brauchst nicht zu versuchen, dass das Ich weniger wird, sondern schau einfach, dass diese Funktionen der Selbstfürsorge möglichst gelassen und entspannt umgesetzt werden. Das reduziert schon diese verstrickenden Anteile der Ich-Bezogenheit. Wir brauchen kein Theater drum zu machen. Wir legen uns einfach einen Schal um den Nacken und die Schultern und schon ist es gut. Oder wir setzen uns woanders hin. Das ganze Extra, das können wir lassen.

Schwierig wird es ja dann, wenn man mit anderen Menschen im Raum ist und gewisse wollen offene Fenster oder die Klimaanlage und ich will es vielleicht nicht.

Wenn wir darüber ganz entspannt in den Austausch gehen könnten und alle anhören und gucken, dass wir für alle gute Lösungen finden, wäre das optimal. Wir wechseln aus dem Ich nicht gleich ins Nicht-Ich, sondern aus dem Ich in den Wir-Modus. Und im Wir-Modus wird das Ganze schon viel entspannter. Und dann schauen wir, dass wir für alle gute Lösungen finden.

Ich habe in vielen Bereichen meines Lebens den Eindruck, dass es kein Ich gibt, das entscheidet, sondern dass ein ES das tut. Bedeutet das, in starken, nicht fassbaren inneren Prozessen gefangen zu sein?

Das Gefühl, dass ein ES entscheidet, ist oft ein Hinweis darauf, dass etwas Unbewusstes in uns entscheidet. Und wenn wir da bewusster und gewahrer werden, dann merken wir, dass diese fast unpersönlich entscheidenden Muster, die wir dem ES zuordnen könnten, sich lockern und dass dann die Entscheidungen bewusster und auch anders getroffen werden.

Ich empfinde das als quälend und schwer.

Das kann quälend sein, weil du in einer Phase der Entwicklung bist, wo du merkst, wie viel aus diesem noch nicht voll bewussten Bereich kommt. Das braucht Geduld, das sind mächtige Kräfte. Ich war selbst auch absolut überrascht und manchmal fühlt man sich ein bisschen ohnmächtig gegenüber dem, was da aus dem weniger Bewussten alles an Impulsen ins Leben reinschiesst. Geduld haben und durchlässiger werden. Dem, was sich als wie zwanghaft anfühlt, Raum geben. Nicht sofort entscheiden und dem folgen, was sich als einzige Möglichkeit anfühlt. Es gibt meistens noch weitere Möglichkeiten.

Dem Prozess vertrauen, wenn es schwierig ist.

Ja! Vielen Dank für die Frage. Das dürfte auch anderen geholfen haben.

Wie ist es mit Entspannen im Retreat mit unbefriedigenden Menschen?

Das ist absolut wichtig! Wo sind die Grenzen? Wie weit kannst du mit herausfordernden Menschen entspannen? Reicht dir die Antwort schon?

Es gelingt mir, soweit es nicht zu häufig auftritt. Aber ich möchte noch mehr erreichen. Noch mehr entspannen, meine ich.

Es gibt noch die Option, ganz entspannt Grenzen zu ziehen. Das musste ich als Retreatleiter auch lernen. Ich muss nicht nur mit all den Menschen im Haus entspannen, sondern ich muss ganz entspannt dann auch Grenzen ziehen können und einem bestimmten Verhalten Grenzen setzen. Also ein Entspannen ist nicht ein Ja sagen, sondern ist ein entspannter, klarer Umgang mit der Situation.

Wie zeige ich körperlich schon, dass hier eine Grenze ist, auch mit einfachen Mitteln.

Das kannst du zum Beispiel schon durch die Art, wie du den Blick wendest, signalisieren. Es gibt Körpersprache, die signalisiert, dass bei mir eine Grenze erreicht ist. Das kannst du üben. So wie du das mit deinen Hunden auch gelernt hast, die reagieren auch auf Körpersprache. Menschen auch.

Wenn ich zum Beispiel die Augen öffne, ist das Sehen zwar unmittelbar aktiv, aber die Verarbeitung, also der mentale Prozess des Erkennens und Kategorisierens dauert einen Moment.

Das ist eine gute Beobachtung. Das kommt nämlich tatsächlich danach. Es gibt einen ersten Prozess und dann den nachgeordneten Verarbeitungsprozess.

Wie kann ich im puren Sehen bleiben, beziehungsweise im puren Erleben der anderen Sinneseindrücke? Oder ist das nicht möglich? Ich will nicht etwas ausblenden, sondern nur nicht beeinflusst werden.

Eigentlich geht es nur darum, das unnötige Nachdenken über Sinneseindrücke zu entspannen. Ich gebe dir ein Beispiel aus meiner frühen Retreatzeit. Da war ich im ersten Retreat mit Gendün Rinpotsche im Wald in Frankreich. Ich war etwa 27 Jahre alt und es ging darum, das zu lernen. Der Ort der Praxis war auf einer Lichtung im Wald, wo ich draußen meditierte und wo ich lernte, in der visuellen Wahrnehmung nicht mehr alles zu benennen. Den Schmetterlingen, die durchs Gesichtsfeld flatterten, nicht mehr mit einer Kopfdrehung zu folgen. Das ging immer weiter, bis es zu einem entspannten Sehen kam, wo das Benennen kaum noch ansprang. Aber das Identifizieren war schon noch aktiv. Also wenn dann ein Mensch die Lichtung betrat oder es im Unterholz knisterte, das kriegte ich schon mit. Da fand schon ein Einordnen statt, aber das war ja sinnvoll. Also wir entspannen diese unsinnigen, nachgeordneten Prozesse. Wir brauchen nicht im puren Sehen zu bleiben. Es geht nicht darum, einfach Pixel zu sehen. Es geht nicht darum, einfach Schallwellen ohne Zuordnung zu hören. Das bringt uns nicht weiter. Aber es geht darum, das Hypertrophe, das zwanghafte Bedenken der Sinneseindrücke entspannen zu können.

Ich habe gemerkt, dass das nicht nur bei visuellen Eindrücken so ist. Wenn ich zum Beispiel blinzele, einen Abstand, dann sehe ich nur noch, aber es kommt keine mentale Verarbeitung oder Projektion mehr rein. Es ist einfach nur da. Das, was du sagst, ist natürlich sinnvoll. Es ist sinnvoll, in Anführungsstrichen auf gefährliche oder wie auch immer mich beeinflussende Sachen zu reagieren und das auch wahrzunehmen. Das ist mir schon klar. Aber ich denke, dass dieser nachfolgende Prozess, dieses mentalen Verarbeiten, was ich da sehe, was ich da höre, wie auch immer, also der findet für mich in diesen kleinen Momenten einfach nicht statt. Und das ist halt super entspannt.

Das ist völlig richtig. Und du wendest jetzt gerade einen Trick an, denn mit den Augen kannst du blinzeln, mit den Ohren kannst du nicht blinzeln. Tatsächlich entspannst du deinen Geist aber in dieser Nachbearbeitung. Du wirst bald lernen, dass du die Augen offenhalten kannst und gar nicht mehr zu blinzeln brauchst, und die Nachbearbeitung findet trotzdem nicht statt. Du wirst trotzdem diese entspannte Präsenz erleben, die dir so gut tut. Und das auch im Hören und in den anderen Sinnen, ohne an- und abzuschalten. Das ist eine geistige Fähigkeit, die du kultivierst. Eine Fähigkeit, nicht ins unnötige Bedenken zu gehen.

Mir kam noch eine Frage zu den Skandhas, die ich schon länger habe. Buddha kann doch auch Formen wahrnehmen. Er merkt, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Das heißt, ob das Essen ihm schmeckt, ein Ort ihm gefällt oder angemessen erscheint, um sich dort niederzulassen. Und er kann unterscheiden, dass das eine Tasse ist und kein Messer. Das wären die ersten drei Skandhas, die bei ihm auch noch existieren. Aber normalerweise wird sein Erkennen oder Unterscheiden doch eher Weisheit genannt und nicht Samjñā. Oder wie ist das?

Ja, das ist fast alles richtig. Ich würde das fast alles so sehen. Und ich beschreibe euch jetzt anlässlich deiner Frage, dass die Skandhas bei den Erwachten aktiv sind. Also, Formwahrnehmung findet in allen Sinnen weiter statt. Der Unterschied des Wahrnehmens von Formen zu einem Normalmenschen ist, dass dieses Wahrnehmen nicht von einem Mittelpunktsgefühl begleitet ist. Es findet einfach statt. Es gehört niemandem. Es wird nicht in Bezug gesetzt zu einem Ich. Das hat auch eine Wirkung darauf, was die Empfindungen angeht. Der Buddha spürt, genauso wie wir.

Und so wie unsere Lehrer uns das beschrieben haben, geht es so weit, dass sie Schmerz nicht mehr als unangenehm erleben, sondern als hohe Intensität. Sie nehmen unterschiedliche Intensitäten wahr, gehen aber nicht in die emotionale Bewertung, das ist unangenehm. Es ist eine Weisheitsfunktion aktiv, die weiß, dass diese Intensität, zum Beispiel des Feuers an der Haut, nicht gut tut. Und sie ziehen Ihre Hand oder Ihren Körper aus dem Gefahrenbereich heraus.

Ich erzähle euch eine kleine Geschichte mit dem Karmapa Thaye Dorje. Unser Koch, Lama Yönten, hatte gerade für den Karmapa gekocht, aber auf diesen modernen Herdplatten, wo man kein Glühen mehr sieht, obwohl die noch heiß sind. Und Karmapa war frisch aus Indien gekommen und machte bei uns sechs Monate Retreat. Er kam in die Küche und unterhielt sich gern mit Yönten. Dabei stützte er sich auf der Herdplatte ab, die völlig leer, aber noch total heiß war. Ohne eine Miene zu verziehen, zog er die Hand sofort zurück und sprach weiter. Und das ist deine Frage. Es wird unterschieden, das ist zu heiß, das tut nicht gut, aber die emotionale Reaktion bleibt aus. Es ist aber ein lebendiges Erleben.

Ich habe von Meistern gehört, zum Beispiel Gyaltsab Rinpotsche, einer von diesen vier großen Tulkus, der sich ohne Schmerzmittel heftigsten Zahnoperationen unterzogen hat. Die sind in der Lage, so zu entspannen und mit dieser Intensität zu sein, dass sogar das möglich ist. Unterscheiden findet aber statt. Das Einfachste, was wir nachvollziehen können, wie etwas ist, das wird nicht nur in Bezug auf meine persönliche Lebenserfahrung unterschieden, sondern in Bezug auf all die Erfahrungen, zu denen dieser erwachte Geist Zugang hat. Der Wir-Modus spielt auch in das Abschätzen einer Situation hinein.

Ob ein Ort, wie du sagst, angemessen ist, das ist nicht mehr eine Frage von angenehm oder unangenehm, sondern welche Kräfte da zusammenwirken und ob die Saṅgha an dem Ort zur Ruhe kommen kann. Da sind andere Motivationen aktiv und die sind nicht mehr ichbezogen. Und so geht es dann durch die Gestaltung hindurch. Nichtheilsames Gestalten findet nicht mehr statt. Das, was uns als heilsames Gestalten vorkommt, also wie zum Beispiel Dharma zu unterrichten oder freigebig zu sein, ist alles ohne dieses Mittelpunktgefühl. Das Bewusstsein wäre dann im Idealfall immer dieses zeitlose non-duale Gewahrsein. So sind wir jetzt durch die fünf Skandhas durchgegangen.

Die letzten Mal hatte ich Buddha ohnehin ausgeklammert. Nur hast du gestern gesagt, wenn Essen versalzen sei oder so, dann isst es der Buddha oder eben nicht. Und das hatte ich als unangenehm oder so gedeutet, aber das ist diese Intensität, die du meintest. Da ist der Geschmack zu intensiv und dann entscheidet er sich.

Der Geschmack ist zu intensiv salzig und er denkt vielleicht, ja, das tut nicht gut. Aber offenbar hat der Buddha sogar eine Mahlzeit, von der er wusste, dass sie ihm nicht gut tut, am Ende seines Lebens zu sich genommen, weil er wusste, es war ohnehin der Zeitpunkt gekommen, diesen Körper zu verlassen. Wir sind jetzt ein bisschen, was den Buddha angeht, im spekulativen Bereich. Aber bei den Menschen, mit denen ich zusammenleben durfte, wie Gendün Rinpotsche, da konnte ich häufiger beobachten, wie all die normalen Prozesse, alle fünf Skandhas stattfinden, aber alle in solch einem Fließen und ohne diesen Ich-Bezug. Sie sind befreit von diesem Mittelpunktgefühl. Und das macht sie dann völlig anders.

Manchmal gibt der Intellekt auf der Suche nach dem Ich eine Antwort, welche die Erfahrung nicht oder noch nicht beurteilen kann. Ist das eher hinderlich, weil es eine relativ unvoreingenommene Auseinandersetzung damit behindert? Oder ist es sogar hilfreich, weil es eine Hypothese gibt, mit der man in der Erfahrung arbeiten kann?

Eine solche Hypothese ist eigentlich hinderlich. Aber derartige erste Antworten können wir nicht vermeiden. Das ist gut, wenn du sie als Arbeitshypothese nimmst und dich von einer zur nächsten weiterentwickelst und sie immer wieder weg tust und sagst: Na, ist vielleicht noch nicht das Letzte. Und dass du die Fähigkeit entwickelst, im Erleben zu bleiben, ohne diese Erfahrung zu benennen. Diese Fähigkeit wird sich weiterentwickeln. Es ist ganz wichtig im Laktong, im Vipāśyanā, dass wir uns Fragen stellen, die unser Untersuchen der Natur des Seins stimulieren, ohne dass in uns noch das Muster anspringt, eine Antwort geben zu müssen. Dass wir Fragen erleben können, einfach als Ausrichtung des Interesses und nicht als Aufforderung eine Antwort zu geben. Das kapiert unser Geist mit der Zeit.

Du hast vorhin von dem Moment gesprochen, wo viele Praktizierende aussteigen oder stagnieren.

Ja, der Moment, von dem ich sprach, das war der Moment, wo es ihnen nicht mehr fassbar genug ist. Sie möchten etwas Fassbares und dann reicht es ihnen, wenn sie ein Konzept haben oder sie glauben dem Dharma einfach. Du sprichst von anderen Dingen, wo du aussteigst.

Bei mir sind es oft Langeweile, Stumpfheit, diffuser Nebel und Schläfrigkeit. Das generiert Frust. Wie komme ich denn darüber hinweg und was hilft mir, dranzubleiben?

Ich gebe dir eine etwas paradoxe Antwort, aber das hilft schon. Beginne mal, dich zu interessieren für Langeweile, Stumpfheit, Nebel und Schläfrigkeit. Nimm die mal als deine jetzt aktiven Meditationserfahrung, als Seinserfahrung. Sag dir innerlich, ich möchte jetzt wirklich mal wissen, wie das eigentlich ist, was da abläuft inmitten dieser Dumpfheit und diesem Nebel.

Ich gebe dir noch eine kleine Richtung, weil du merken wirst, dass das hochaktive Geisteszustände sind. Es ist nicht so, dass du weg oder herabgemindert bist, sondern es braucht ein erhöhtes Maß an Präsenz und Klarheit, um die subtilen Aktivitäten, die da verschleiern wirken, mitzubekommen. Das ist der

Königsweg, um genau diese, sagen wir mal, in den dumpfen Bereich gehörenden Geisteszustände, um die nicht mehr als Feinde zu erleben, sondern nur noch als vorübergehendes Phänomen unserer subtilen Energien und unsere Abwehrmechanismen.

Wir werden alles, was da so los ist, entdecken. Es ist eine köstliche Erfahrung, mit der Essenz von Schläfrigkeit in Kontakt zu kommen. Mit dem Gewahrsein inmitten der Dumpfheit, mit den unglaublichen Hin- und Herzucken des Geistes im Nebel. Da ist viel zu entdecken. Ich könnte dir auch eine Antwort über die Gegenmittel zu diesen Hindernissen oder Herausforderungen geben. Die kannst du nachlesen. Wie man den Geist auffrischt, wie man den Tonus erhöht und so weiter, aber hast du alles schon. Es geht darum, genau diese Zustände als Gegenstand der Praxis zu nehmen.

Es ging vorhin um das Riechen. Du hast gesagt, es muss einem Sinneseindruck etwas vorausgehen. Habe ich das richtig verstanden?

Ja, da gibt es immer eine Bereitschaft im Sinnesfeld, die muss der Sinneserfahrung vorausgehen.

Wo du uns da so durchgeführt hast, da habe ich tatsächlich nichts anderes wahrgenommen. Aber wenn zum Beispiel ein Geruch gekommen wäre, der vorher auch schon da war, den hätte ich sofort gespürt. Dann habe ich das richtig verstanden.

Ja, hast du. Und das mit dem Geruch, wenn da was auf der Herdplatte angebrannt wäre, der Geruch, den hättest du dann irgendwann wahrgenommen, klar. Die Schwelle wäre aber relativ hoch. Es braucht dann schon einen stärkeren Geruch, um ins Bewusstsein durchdringen zu können.

Ich bin gerade am Fasten. Ist das Sehnen nach Geschmackseindrücken, ist das nur im Geist, sind das nur Konditionierungen? Ich gehe davon aus.

Wo findet das Sehnen statt? Das findet doch im Geist statt. Und das sind halt die Konditionierungen. Andere haben das beim Fasten viel weniger, manche gar nicht.

4. Vierter Tag (4.3.2025)

4.1. Tageseinstieg - Zuflucht

Ich begrüße euch ganz, ganz herzlich zum Dienstagmorgen, oder? Wir sind am Dienstag dieser intensiven Retreatwoche angelangt. Ich erlebe sie als sehr intensiv. Ich komme deutlich mehr zum Unterrichten, als wenn wir das Beatenberg-Format fortgesetzt hätten. Diese drei Stunden Meditation und Anleitung mit euch und das zweimal am Tag sind mehr, als was wir in Beatenberg vorgesehen hatten. Dort standen die Vor-Ort-Teilnehmenden noch im Vordergrund und da haben wir natürlich Zeiten für stille Sitz- und Gehmeditation mit eingebaut, um die ihr euch jetzt selbst kümmern müsst.

Bevor ich unterrichte, in der Mittagspause und danach, das ist jetzt mehr eure Aufgabe, dafür brauchen wir nicht die Zoom-Zeiten zu beanspruchen. Und ich bin auch sehr dankbar, dass wir diese Zeit haben, weil ihr merkt, dass mir das ermöglicht, jeden Hinweis von Dakpo Tashi Namgyal in eine praktische Übung umzusetzen. Ihr kriegt also einen Geschmack von jedem Hinweis, der in diesem kostbaren Mahāmudrā-Buch steht.

Und damit machen wir heute weiter und lassen uns wieder auf diese Reise ein – geführt von Dakpo Tashi Namgyal. Ich wünschte, es hätte damals schon Fotografie gegeben, dann hätten wir vielleicht ein Foto von ihm. Aber mir ist keine Darstellung von ihm bekannt. Und so bitten wir um den Segen dieser Übertragungslinie, lassen uns auf die Zuflucht ein, öffnen uns fürs Bodhicitta, ganz so im Geiste der vier unermesslichen Qualitäten.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Während dieser Gebete jetzt gerade, habe ich mich nochmal mit der ursprünglichen Motivation verbunden, mit der ich diese Mondstrahlen-Serie gestartet habe. Bevor wir diese zwölf Kurse gemacht haben, wo ich durch den Text des Buches durchgegangen bin und das so auf sieben Jahre anvisiert hatte, habe ich mir gesagt: Und selbst wenn nur ein paar Menschen kommen, ein paar Menschen teilnehmen, ich möchte, dass dieses Wissen, dieser Weg den Menschen zur Verfügung steht und ich möchte, bevor ich sterbe, das in die Welt hineingebracht haben. Zusammen mit ein paar wenigen anderen Lehrern in der Welt, die das gelehrt haben.

Damals war mir nur bekannt, dass Traleg Rinpotsche das in Australien gelehrt hat. Und dann habe ich nach und nach gehört, dass hier und da tibetische Meister sich die Zeit genommen hatten, dieses Werk zu lehren. Die allermeisten oder eigentlich alle diese Situationen waren aber so, dass keiner von ihnen die Zeit hatte, den Text komplett, jeden Satz, zu lehren. So ist Traleg Rinpotsche auch gesprungen im Werk und ist mehr so diesem Werk gefolgt, was wir Clarifying the Natural Mind nennen, diese Kurzform der Mondstrahlen.

Und jetzt ergibt sich die Möglichkeit, weil ich immer noch nicht gestorben bin, dass wir nochmal dieses ganze Werk durchmeditieren. Und das machen wir jetzt gerade. Und das ist ein irre Unterfangen. Und wieder habe ich gedacht, das möchte ich unbedingt machen, denn wenn die praktische Umsetzung nicht klar ist, dann bleibt sehr viel übrig an Mutmaßungen. Was ist denn wohl gemeint mit den praktischen Hinweisen, die in diesem Buch ja so beiläufig erwähnt werden und nicht so herausgearbeitet werden?

Und jetzt sind wir dabei. Und für mich waren es vor allen Dingen diese Sätze: Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen wir frei von Leid und dessen Ursachen sein. Mögen wir nie von der wahren leidfreien Freude getrennt sein, der wahren leidfreien Freude. Das ist, worum es im Mahāmudrā geht, diese höchste Freude, frei von Anhaften. Das ist es, worum es auf dem ganzen Weg geht und dann in diesen unparteiischen Gleichmut eintreten, wo es keine persönlichen Vorlieben und Abneigungen gibt. Das ist genau die Essenz des Mahāmudrā. Und ich bin unglaublich glücklich, selber durch Gendün Rinpotsche und andere Meister da eingeführt worden zu sein. Und genau

das gilt es zu erhalten, speziell immer dann, wenn es schwierig wird. Und eigentlich ist die Welt die ganze Zeit schwierig. Eigentlich ist sie auch jetzt nicht besonders viel schwieriger, als sie es in den letzten Jahrzehnten war. Schon gar nicht, wenn wir an die Zeit zurückdenken, wo gerade der Zweite Weltkrieg aufgehört hatte und die Tibeter dann aus Tibet vertrieben wurden, also die tibetischen Meister und so.

Es sind so kleine Intermezzos, wo wir den Eindruck haben, dass die Welt etwas friedlicher sei. Aber nur weil es gerade um uns herum friedlich ist. Die Welt war nicht wirklich friedlich die letzten Jahrzehnte. Wir haben zurzeit 70 bewaffnete Konflikte auf dem Erdball.

In diesen Zeiten den Dharma zu praktizieren und so tief, dass er uns jenseits dessen führt, was so der dualistische Geist greifen mag, das ist das eigentliche Anliegen von Mahāmudrā. Jenseits der Dharma-Sphäre zu gehen, wo wir uns noch im Samsara befinden, also noch im beobachtenden, intellektuell greifenden Geist – also diese Zustände, die wir noch nicht der Einsicht zurechnen, der befreienden Einsicht.

4.2. Analytische Meditation zum Wesen der Glieder abhängigen Entstehens_L50

Und da werden wir uns jetzt wieder einigen Meditationen zuwenden. Angekündigt ist, dass wir als erstes noch einmal durch diese zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens von Samsara / Nirvana hindurch gehen – diesmal aber mit einer anderen Perspektive. Und zwar nicht nur, dass wir verstehen, wie sie ineinander greifen und wie eins zum nächsten führt, das haben wir schon gemacht. Jetzt spüren wir in jedes dieser Glieder hinein, nutzen unseren Intellekt – ein analytisches Vorgehen –, um dieses Glied, um das es gerade geht, tiefer zu erspüren. Und jedes Mal lassen wir uns dann darauf ein, uns zu öffnen, im Grunde genommen in die wahre Natur des Geistes, während wir die zwölf Glieder kontemplieren.

Das ist dann nicht mehr Analyse, sondern es ist die Frucht des genauen Hinspürens, des Hineinschauens, was wir Analyse nennen. Und da würde ich euch jetzt gerne hindurch begleiten. Im Text sind wir auf Seite 48 im Deutschen und im Englischen dürften wir einfach auf Seite 50 sein.

Das ist die intellektuelle Analyse des Entstehens in Abhängigkeit, die erkennt, dass alle zwölf Glieder abhängigen Entstehens vergänglich sind, unbefriedigend und ohne Selbst. Und wir dürfen anfügen, dass sie von leerer Natur sind, weil das ist eine weitere Bedeutung von ohne Selbst, also keinen Wesenskern haben. Und ihr wisst, das sind die Daseinsmerkmale, von denen in der Pali-Tradition gesprochen wird und auch in der Sanskrit-Tradition im Buddhismus – die Daseinsmerkmale aller Phänomene.

Und jetzt machen wir, wie üblich, unsere Vorbereitung, indem wir erstmal in die stille Meditation gehen. Aus der stillen Meditation heraus werde ich euch durch diese zwölf Glieder führen und das Augenmerk auf ihr wahres Wesen richten.

Den allermeisten fällt es leichter, in die Meditation zu finden, speziell wenn wir vor einem Bildschirm sitzen, wenn wir die Augen schließen oder uns vielleicht seitwärts setzen, damit wir nicht von den Bewegungen auf dem Bildschirm irritiert werden. Für mich hat es sich auch bewährt, über den Bildschirm hinwegzuschauen oder unter dem Bildschirm durchzuschauen.

Stellt euch auf eine etwas längere Meditation ein. Wir haben es ja mit zwölf Gliedern zu tun.

Wie von selbst entsteht im stillen Spüren ein vermehrtes Gewahren der körperlichen Vorgänge. Atmen. Pulsieren, vibrieren. Dann gibt es ein Hören, ein entspanntes Sehen.

Und den geistigen Prozessen geben wir weiter gar keine Nahrung, keine Aufmerksamkeit. Die laufen jeweils von selber aus.

Wir erleben, wie sich unser Sein vereinfacht.

Ein- und ausatmend nehmen wir den ganzen atmenden Körper wahr.

Ein- und ausatmend hören wir ganz entspannt, ohne uns zu verstricken.

Ein- und ausatmend nehmen wir die geistigen Gestaltungen wahr. All das, was so an Prozessen im Geist läuft.

Und hier steigen wir in die zwölf Glieder abhängigen Entstehens ein.

Es ist das zweite Glied, das Glied der karmischen Gestaltungen. Das, was so auftaucht, wie ist das mit dem, was sich da so gestaltet? Es ist doch offenkundig von dynamischer Natur, also im Wandel, unbeständig.

Wenn wir diese unbeständigen geistigen Prozesse als Basis für Glück nehmen wollten, würden wir enttäuscht – diese Enttäuschung, die nennt man Dukkha. Eine irrige Annahme, dass diese Gestaltungen eine verlässliche Basis für Glück wären. Was immer sich da gestaltet, kann nur für einen Moment Auslöser von Glücksgefühlen sein. Aber es hat keine Substanz, es hat keinen Bestand, nichts Bleibendes.

Genau wie diese Worte, die uns guttun mögen und auch andere Gefühle hervorrufen könnten. Keine Substanz, kein fassbares Selbst. Das, was wir jetzt beschrieben haben, das ist auf Sanskrit: Anitya (Pali: Anicca), Duḥkha (Pali: Dukkha), Anātman (Pali: Anattā) und Śūnyatā (Pali: Suññatā), in dieser Reihenfolge: unbeständig, unbefriedigend, ohne Selbst, von leerer Natur.

Jetzt gehen wir ein Glied weiter in der Kette. Ein- und ausatmend sind wir des Geistes gewahr, des Bewusstseins, des jetzt gerade erlebten Bewusstseins. Wir benutzen da im Deutschen das Wort Bewusstseinszustand. Aber schaut doch mal hinein, fühlt hinein.

Ist dieses Bewusstsein beständig? Beständig ist nur die Qualität, gewahr zu sein, aber die Inhalte, die fluktuieren. Mal ist es hören, mal spüren, mal sehen, mal denken, weil es emotional stärker gefärbt ist, Empfinden Erlebender, mal nichts Spezielles, fluktuierendes Erleben. Ein Bewusstsein als solches ist nicht zu finden, sondern nur als Prozess, als ein sich ständig fortsetzendes, sehr variables Erleben.

Dieses sich wandelnde Erleben kann keine bleibende Grundlage für Glück sein. Nichts in all dem ist beständig. Es ist kein Wesenskern, nichts Bleibendes zu finden. Bewusstseinszustände sind nicht zu greifen, sie sind von leerer Natur, nicht fassbar. Ob es sich um ein visuelles Bewusstsein handelt, ein denkendes Bewusstsein oder einen Gesamtzustand des integrierten Bewusstseins vieler Sinne. Steter Wandel.

Und wir kommen zum vierten Glied in der Kette, genannt Name und Form. Damit ist dieses Ich-Gefühl gemeint. Aus diesem durch karmische Muster geprägten Bewusstsein heraus kommt es zu einer Identifikation mit einem vermeintlichen Ich, das Formen wahrnimmt, empfindet, unterscheidet, gestaltet und halt verschiedene Bewusstseinszustände erlebt – Die fünf Skandhas. Gibt es irgendwo im Geistigen, hier Name genannt, oder in dem, was wir durch den körperbasierten Sinne erleben, den Formen, gibt es da irgendwo etwas Beständiges?

Gibt es in den Prozessen dieser fünf Daseinsgruppen irgendwo eine verlässliche Basis für Glück.

Gibt es im Wahrnehmen, Empfinden, Unterscheiden, Gestalten und Gewahren irgendwo einen Wesenskern? Etwas, was unveränderlich genauso bleibt und ein Ich darstellen könnte. ein subjektives Ich.

Gibt es da irgendetwas Fassbares?

Und wir gehen weiter zum fünften Glied. Diese fünf Daseinsgruppen, diese fünf Daseinsprozesse bedingen ein Erleben über die sechs Sinnes-Tore, die sechs Sinnesfelder, die fünf körperbasierten Sinne und dann das geistige Erleben, der geistige Sinn. Gibt es da irgendetwas in den Augen, in den visuellen Objekten oder im Sehbewusstsein, was bleibt, was immer gleich bleibt? Oder trifft es auch hier zu, dass alle Aspekte dieses Sinnesfelds, die Objekte, das Organ und das entstehende Bewusstsein, dass sie alle dem Wandel unterworfen sind? Wie ist das?

Die Objekte unterliegen einer Vielzahl von Einflüssen, die dazu führen, dass sie sich mal zeigen und aber laufend verändern, sich auch wieder auflösen. Die Organe entstehen, funktionieren abhängig von Bedingungen, mal besser, mal schlechter, lösen sich irgendwann wieder auf, können erkranken. Und das jeweils auftauchende Bewusstsein ist völlig abhängig von den Bedingungen, wie Objekt und Organ zusammentreffen, was gerade in diesem Sinnes-Tor aktiviert wird. Kein visueller Eindruck ist je geblieben, kein Klangerleben ist je geblieben, keine Körperempfindung ist je geblieben. Kein Gedanke, kein Geruch, kein Geschmack, keine Emotion.

So müssen wir also vielleicht doch dann auch konstatieren, dass das, was wir den Sehsinn, den Hörsinn, den Geruchssinn, den geistigen Sinn nennen, ein extrem dynamisches Geschehen ist. Dieses sich wandelnde Erleben der sechs Sinnes-Tore ist keine verlässliche Basis für Glück. Es würde uns enttäuschen, es würde Dukkha auslösen, wenn wir denken würden, die wechselnden Sinneserfahrungen könnten uns per se glücklich machen.

All diese Bezeichnungen wie „das Objekt der Wahrnehmung“, das beschreibt jeweils einen Prozess. Das Objekt ist Prozess, das wahrnehmende Organ ist Prozess, das Bewusstsein ist Prozess. Nur das Wort, das diesen Prozess beschreibt, scheint stabil zu sein. Aber eigentlich ist all dies ohne Substanz, von dynamischer Natur, leer von einem Wesenskern.

Wir wenden uns nun dem sechsten Glied zu, dem Kontakt. Kontakt, der in den verschiedenen, in diesen sechs Sinnes-Toren stattfindet. Kontakt zwischen Objekten und dem wahrnehmenden Bewusstsein. Dem wahrnehmenden Organ, was dann ein bewusstes Erleben ermöglicht. Selbst was diesen Kontakt angeht, müssen wir wieder mal bei genauerem Hinschauen entdecken, dass Kontakt eigentlich einen Prozess des Erlebens beschreibt – nicht eine einmalige, fest greifbare Handlung oder ein einmaliges Erleben.

Wir entdecken, dass das Hören von einem Klang Prozess ist, dass das Sehen einer Blume Prozess ist, dass das Denken eines Gedankens Prozess ist. Was auch immer wir als Kontakt bezeichnen, das klingt so, als wäre es momentan ein definitives Ereignis. Und doch ist das Riechen einer Banane ein Prozess. Das Schmecken eines Tees ist Prozess.

Selbst dieses Wort Kontakt ist also trügerisch. Es spiegelt eine Wahrheit, eine Wirklichkeit vor, die so nicht zu finden ist. Die Begegnung zwischen Sinnesorgan, diesem dynamischen Prozess, den wir Organ nennen, den dynamischen Prozess, den wir Objekt nennen, die bereitet sich vor, da findet eine Aktivierung statt, da wird eine Aufmerksamkeit ausgerichtet, da kommt es zum dynamischen Erleben dessen, was dann ins Bewusstsein kommt. Dieses Bewusstsein setzt sich fort, solange die Aufmerksamkeit mit diesem dynamischen Objekt verbunden ist. Fortgesetzter Kontakt, ein dynamischer Prozess, der von Bedingungen abhängig ist, der nicht aus sich selbst heraus existiert, sondern es braucht Interesse.

Es braucht, dass das Organ in der Zeit auch weiter funktioniert, es braucht, dass das jeweilige Objekt nicht entzogen wird, sich nicht auflöst. Auch Kontakt ist also Wandel – ohne etwas, ein Ding, ein Wesenskern. Kontakt ist in diesem Sinne von leerer Natur.

Wir beginnen bereits zu verstehen, dass gerade weil Kontakt keine Substanz hat, genau deswegen kann er ja stattfinden. Genau deswegen kann sich die Dynamik zeigen, weil ihr nichts im Wege steht. Weil Objekt, Organ und Bewusstsein gleichermaßen dynamisch sind, können sie so ein wunderbares Erleben ermöglichen.

In diesem dynamischen Erleben zeigt sich das siebte Glied, Empfinden, Empfindung. Erleben findet statt. Bewusstsein entsteht durch Kontakt und Kontakt führt dazu, dass es Reaktionen gibt. Die ersten unmittelbaren Reaktionen sind ein Erleben von angenehm, unangenehm und weder/noch. Doch dieses Erleben der Gefühlstönung, der Empfindungen wohnt nicht dem Kontakt selbst inne. Was für eine Fliege hochinteressant und faszinierend anziehend ist, mag für unsere Nase sehr unangenehm sein. Es wohnt nicht dem Gerochenen inne, wie diese Gefühlstönung entsteht. Es ist bereits der erste Prozess des

Einordnens in unsere Welt des Erlebens. Und es ist ebenfalls ein Prozess. So kann eine Berührungsempfindung zu Anfang angenehm sein, zum Beispiel ein Streicheln. Wird es aber zu lange fortgesetzt, kann es als unangenehm erlebt werden. Dieselbe Berührung. Derselbe Geruch kann erst als unangenehm erlebt werden und nach einer Weile als neutral. Oder wir beginnen sogar ihn zu mögen. Eine Vorstellung kann erst abstoßend wirken oder erschreckend oder kann uns gleichgültig lassen. Und erst mit der Zeit entdecken wir, dass es da sehr interessante, sogar anziehende Aspekte dieser Vorstellung gibt.

Und je nachdem wie sich dieser Prozess des Empfindens gestaltet, kommt es dann für die meisten Menschen fast automatisch zu einem Verlangen. So als habe diese Gefühlstönung, dieses Empfinden eine Substanz, entsteht ein Verlangen nach dem, was so verdinglicht als angenehm erlebt wird oder was so verdinglicht als unangenehm erlebt wird, da haben wir das Verlangen, dass es verschwindet.

Und genauso fluktuierend wie diese Empfindungen sind, diese Gefühlstönungen, genauso wenig ist auch die Reaktion des Haben-Wollens und des Nicht-Haben-Wollens stabil. Diesem Verlangen wohnt kein Wesenskern inne. Verlangen und Ablehnen sind auch keine geeignete Basis für Glück, sondern im Gegenteil direkte Auslöser für Stress für die Anspannung des Haben-Wollens und des Nicht-Haben-Wollens oder vielleicht auch für den Prozess des Nicht-Mehr-Wissen-Wollens, des Nicht-Gewahr-Sein-Wollens.

Verlangen selbst hat keine Substanz und eigentlich auch keine Macht, wenn wir seine Substanzlosigkeit durchschauen. Genauso wenig wie Gefühlstönungen irgendeine Kraft haben, wenn wir sie in ihrer leeren Natur durchschauen. Niemand braucht ihnen zu folgen.

Und wir kommen zum nächsten Glied in der Kette, dem neunten Glied. dem Anhaften oder Ergreifen, dem Festhalten. Das ist eine Handlung des Festhalten-Wollens oder des Wegstoßen-Wollens. Und natürlich ist dieses Handeln Prozess. Das Greifen ist Prozess. Ganz offenkundig ist es unbeständig und leider auch ein ziemlich erfolgloses Unterfangen, um glücklich zu sein, sondern bewirkt das Gegenteil, dass es noch mehr Stress und Anspannung ins System bringt.

Bestand hat es keines. In dem Moment, wo es nicht mehr genährt wird, löst es sich spurlos auf. Das nennt man seine leere Natur, sein Nicht-Selbst.

Aufgrund von Verlangen kommt es zu den Werdekräften. Die Werdeprozesse, das sind wiederum gestaltende Kräfte in uns, die bewirken, dass wir aufgrund des Greifens in der nächsten Situation wieder greifen, wieder identifiziert sind, wieder ins Haben-Wollen oder Nicht-Haben-Wollen rutschen. Prozesse, also Kräfte, mit denen wir in die nächste Situation hineingleiten, die die nächste Situation vorbereiten. Dieses zehnte Glied des Werdens bereitet die nächste Erfahrung vor und bereitet in der Gesamtsumme aller Werdeprozesse auch das nächste Leben vor. Kräfte, die wirken, dynamisch, unbeständig. Keine geeignete Basis für Glück, unbefriedigend, ohne Selbst, von leerer Natur. Und doch sind sie so mächtig, wenn wir ihnen auf den Leim gehen.

Wenn wir die inneren Freiräume nicht nutzen, dann findet Geborenwerden statt. Geburt, das elfte Glied in der Kette. Das Hineingleiten in die nächste Situation, ins nächste Erleben. Das Hinübergleiten in den Nachtozustand und das Geborenwerden in dem, was dann folgt. Immer wieder geboren werden, immer wieder in neuen Situationen. Und tatsächlich ist diese Geburt auch kein Moment. Das Geborenwerden bereitet sich vor, dann beginnt es, es findet statt. Die Geburt aus der Gebärmutter heraus ist auch ein Prozess. Und dann ist es vielleicht der abschließende Punkt eines Prozesses, wenn der Körper ganz draußen ist, aber eines ganzen Prozesses, den wir Geburt nennen. Unbeständig, von vielen Bedingungen abhängig, ohne Selbst, von völlig dynamischer Natur.

Und an Geborenwerden schließt sich das zwölfte Glied an, die selbstverständliche Voraussetzung, dass alles, was geboren wird, dem Wandel unterliegt, dem Altern, mit all den Herausforderungen des jeweiligen Lebens.

Und wenn das Greifen weiterhin stark ist und das erste Glied der Kette, dieses mangelnde Gewahrsein, diese Unwissenheit, die die Folge all dieser Werdeprozesse ist, all dieser Gestaltungsprozesse, wenn diese Unwissenheit weiter da ist, dieses mangelnde Durchschauen der prozesshaften Natur, dieses Fixieren auf etwas vermeintlich Solides, dann kommt es zu Kummer und Klagen, zu Verstrickungen. Und natürlich wird es immer wieder zu den karmischen Gestaltungen kommen, mit der Identifikation an Name und Form. Die Kette setzt sich fort. Ein dynamisches Kreisen, in immer wieder gleichen Mustern.

Und dank des tiefen Durchschauens eines jeden Gliedes dieser Kette ahnen wir, dass sie überhaupt keine Substanz hat, dass sie sich auflösen kann, weil jedes Glied sich auflösen kann. Keines dieser Glieder ist beständig. Solange Unwissenheit beteiligt ist, Greifen, gibt es keine Basis für Glück. Dann ist diese Kette nur Dukkha, unbefriedigend. Und so unbefriedigend wie das Erleben in diesen Kreisläufen ist, so ist es doch völlig substanzlos, ohne Selbst. Und könnte jederzeit durch ein nicht greifendes, freies Gewahren ersetzt werden, abgelöst werden.

Wir machen jetzt eine stille Pause. Einige von euch möchten vielleicht noch im Nachklang dieser Meditation weitersitzen. Schaut, dass ihr euch selbst diese Stille gönnt oder einen Tee, einen Kaffee.

4.3. Erklärungen zur Meditation zum Wesen der Glieder abhängigen Entstehens_L51

Zunächst einmal herzlichen Dank und Glückwünsche zu eurer Geduld durch diese lange Meditation, Kontemplation mit hindurchgegangen zu sein. Ich muss ehrlich sagen, ich habe sie noch nie am Stück gemacht. Ich habe noch nie alle zwölf Glieder so am Stück auf diese Daseinsmerkmale, diese drei oder vier Daseinsmerkmale hin untersucht und das in einer zusammenhängenden Folge gemacht.

Das hat natürlich seine Vorteile, aber da die meisten von euch damit ja noch gar nicht so vertraut sind, geht das zu Hause nicht. Das könnt ihr euch nicht zumuten. Das könnt ihr vielleicht mal anhören, um nochmal so durchgeführt zu werden. Aber wenn man das selbst macht, und so habe ich es natürlich in meiner eigenen Praxis gemacht, dann sind jeweils einzelne dieser Glieder im Vordergrund und mit denen befassen wir uns, mit ihrem wahren Wesen.

So ist es zum Beispiel das erste Glied, was ich erst zum Schluss erwähnt habe. Es ist ganz, ganz wichtig, zu einem erkennenden Verstehen zu kommen, dass Unwissenheit überhaupt keine Substanz hat. Das ist nicht irgendwie ein Mara, den es gibt, der existiert, sondern nur etwas, was wirkt. Eigentlich ist Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein, ein Un-Begriff. Beschreibt etwas, was es halt nicht gibt. Das ist, dass es kein klares Sehen gibt von dem, was da ist. Also eigentlich können wir nur beobachten, ein mehr oder weniger klares Sehen von dem, was ist. Und wenn noch wenig gesehen wird von dem, wie es ist, dann nennt man das Unwissenheit. Und man kann es auch noch Unwissenheit nennen bis zur letzten Stufe vor der Buddhaschaft. Da kann man immer noch von Unwissenheit sprechen, obwohl schon ein sehr weit entwickeltes Gewahrsein da ist.

Eigentlich gibt es nur Abstufungen in mehr oder weniger Gewahrsein. Und dieses Gewahrsein, das ist ein Prozess, das ist ein Gewahren. Das ist nicht etwas, was man gebucht hat und dann ist es so, sondern jemand, eine Person, die schon gewahr war, kann dann wieder Zeiten erleben, wo weniger Gewahren der wahren Natur aktiv ist. Und diese Meditation, Kontemplation, die uns hier empfohlen wird, die ist dafür gedacht, dieses Gewahren der eigentlichen Natur aller Prozesse, die da ablaufen und die uns in Leid verstricken, dieses Gewahren zu verstärken, zu erhöhen. Das ist der Sinn der Geschichte.

Der wichtigste Punkt in dieser Kette, wo wir einsetzen können, ist bei dem Greifen, anhaften, greifen, haben-wollen, nicht-haben-wollen. Da können wir direkt ansetzen. Das sind die Glieder 7, 8, 9. Da können wir etwas tun.

Das fängt mit den einfachsten Situationen beim Meditieren an. Und zwar: Wir haben uns entschlossen zu meditieren und wir haben uns jetzt eine Zeit genommen, um zu meditieren. Und dann bemerken wir so eine Unruhe oder einen gewissen Schmerz, irgendwo etwas, was unangenehm ist. Und wir bleiben

gelassen und entschließen uns mal für jetzt nicht zu reagieren. Wir haben so ein bisschen reagiert, wir würden gerne was verändern, aber dann entspannen wir diese Reaktion des Greifens, also des Vermeiden-Wollens. Wir entspannen sie und lösen uns daraus und können dadurch Erfahrungen machen, dass so manches, auf was wir reagieren wollten, sich von selbst auflöst. Dass es sich nach kurzer Zeit erübrigt hat, überhaupt zu reagieren.

Das Einfachste im körperlichen Erleben ist ein Jucken. Die meisten Juckreize lösen sich nach kurzer Zeit, ohne dass wir uns gekratzt haben. Aber selbst bei dieser lästigen Fliege, die einem übers Gesicht läuft, kann es sein, dass sie nicht ins Nasenloch kriegt, sondern einfach wieder davonfliegt. Wir brauchen nur ein bisschen Geduld. Und wir brauchen ein wenig Geduld und Gelassenheit, mit all diesen Impulsen uns ständig zu bewegen. Dieses ständige Bewegen in der Meditation ist eine Ablenkung, die uns ein tieferes Wahrnehmen schwierig macht. Deswegen ist es gut, beim Meditieren schon mal diese Art des Greifens zu entspannen, die dazu führt, dass wir uns immer bewegen, dass wir nach der angenehmeren Position suchen.

Wir nehmen die angenehmstmögliche Position ein, bleiben da einigermaßen entspannt, ohne einzurasen, also ohne uns zu verriegeln. Wir bleiben fließend da drin, aber dann ist gut. Den Rest entspannen wir, diese Impulse des Greifens, also des Verändern-Wollens, des Haben-Wollens und so, wir entspannen sie. Und das ist ja so leicht mit diesen körperlichen Impulsen. Es ist ja viel schwieriger, sich bei dem Gehörten in einer Diskussion, in einem Gespräch mit jemandem zu entspannen. Das bereiten wir vor, dass wir uns beim Meditieren schon mal mit all den Geräuschen entspannen, die um uns herum sind. Ja, es kommt zu einem Empfinden, zu einer Gefühlstönung – Glied 7 der Kette, dass Gefühlstönungen entstehen, angenehm, unangenehm, das lässt sich kaum entspannen. Das ist für fortgeschrittene Meditierende möglich, aber das ist so etwas Schnelles, dass wir schon froh sein können, dass wir überhaupt merken, dass es zu einer unangenehmen Empfindung am Hinterkopf gekommen ist, wo ich dann in die Reaktion des Greifens und des Kratzens gegangen bin.

Dass wir das merken, das ist toll, darum geht es und wir entspannen all das Nachgeordnete, um nicht so zwanghaft unterwegs zu sein. Wir haben weniger Dukkha zu erleben, wenn wir solche Impulse entspannen können und nicht zwanghaft jedem Impuls des Haben-Wollens und Nicht-Haben-Wollens nachkommen müssen. Bloß weil es mich kurz mal gelüstet, einen Kaffee zu trinken, brauche ich nicht aus der Meditation aufzusteigen. Und wenn ich gerade keinen Kaffee im Haus habe, kann ich auch das Haben-Wollen von Kaffee entspannen. Ich brauche nicht einkaufen zu gehen.

Und ersetzt bitte das Wort Kaffee durch irgendetwas, was euch wichtig ist. Ihr setzt euch zum Meditieren hin und euer Blick fällt auf die ganze Unordnung um euch herum. Da ist kein Grund aufzustehen, um es ordentlich zu machen. Kein Grund. Sinneswahrnehmung entspannen. Okay?

Dieses Greifen, das ist so ein Wort, das der Buddha ganz oft benutzt hat – manchmal wird es auch Anhaften genannt, wobei Anhaften auch das Ablehnen beinhaltet, genau wie das Greifen das Wegschiebenwollen beinhaltet. Das zu entspannen, wird im Grunde genommen zur Grundinstruktion der Meditation.

4.4. Unterweisung zur Präsenz von „Greifen“ in jedem der 12 Glieder _L52

Denn tatsächlich, wenn wir jetzt hinschauen, jetzt erkläre ich euch das Greifen noch einmal etwas breiter. Ich tue euch das jetzt mal an, dass ich nochmal alle zwölf Glieder durchgehe und in jedem der zwölf Glieder erkläre, wo das Greifen sitzt. Vielleicht freut euch das, vielleicht denkt ihr, ach nee, noch einmal, aber es ist so wichtig, dass ihr das erkennt.

Was das Bewusstsein, das Gewahrsein verschleiert und zur Unwissenheit führt, Glied Nummer eins, ist ein Greifen. Immer wenn ein Festhalten da ist nach einem vermeintlichen Mittelpunkt des Erlebens,

dann sind wir in Unwissenheit. Dieses Greifen nach dem vermeintlichen Zentrum und das Greifen nach dem vermeintlich anderen, also Subjekt und Objekt, als wären die getrennt, das ist Unwissenheit.

Alle karmischen Muster, alle karmischen Gestaltungen, Glied Nummer zwei, beruhen auf dieser subtilen Identifikation mit einem Ich, dass etwas erlebt hat in der Vergangenheit und jetzt wieder das Erlebte entweder haben möchte oder nicht haben möchte, gestalten möchte, Gedanken, die auftauchen, die sich um diesen vermeintlichen Mittelpunkt drehen.

Glied Nummer drei, die Identifikation mit Name und Form, also mit dem, was wir die fünf Skandhas nennen. Identifikation mit dem Körper ist ein Greifen. Identifikation mit dem, was da an Empfindungen auftaucht, ist ein Greifen. Identifikation mit meinen Unterscheidungen, mit meinen Meinungen, mit meinen Erfahrungen ist ein Greifen. Identifikation mit heilsamen Geisteszuständen und mit nicht heilsamen Geisteszuständen, also nicht heilsamen Impulsen und heilsamen Impulsen, ist ein Greifen. Greifen nach Bewusstseinszuständen, was ich erlebe und das für real halte, das ist ein Greifen.

Und weiter geht es. Aus diesem Greifen nach Name und Form, also meiner grundlegenden Identifikation, entsteht ein Greifen nach dem Erleben in den sechs Sinnes-Toren. Ich halte das für richtig zu sagen, dass ich sehe, dass ich höre, dass ich spüre. Und da ist wieder diese Dualität, da ist wieder diese Unwissenheit des Greifens nach einem vermeintlichen Subjekt, das sich der Sinnestore bedient.

Und es kommt dann zu der Identifikation mit meinen Augen, meinen Ohren, meiner Nase und so weiter, meinem Körper, meinem Denken, meinem Geist. Es ist alles mit drin. Ist schon krass, oder? Das Greifen setzt sich fort.

Es setzt sich fort und dann im Kontakt, der dann entsteht durch irgendeines dieser Sinnes-Tore – ich glaube, wir sind bei Glied Nummer 6 inzwischen – kommt es zu einem ergreifenden Kontakt, statt zu einem entspannten Erleben in den Sinnes-Toren ohne Bezug auf ein Zentrum und ich habe ein Gefühl, mit etwas anderem in Kontakt zu sein. Und schon das Wort Kontakt drückt diese Trennung aus.

Das wird durch ein Aufhören des Greifens sofort anders. Und wenn das Greifen in der Sinneserfahrung aufhört, wird gesehen, wird gehört, wird gespürt und es ist kein Ich und Mein im Spiel. Es entstehen Erfahrungen von unendlichen Freiräumen, in denen sich Erfahrungen in den Sinnestoren zeigen können und wieder auflösen, ohne dass es die nachfolgenden Reaktionen des Empfindens von angenehm und unangenehm gibt mit dem nachfolgenden. Also auch ein erstes Greifen mit dem nachfolgenden Verlangen und Anhaften.

All diese Formen des Greifens finden nicht mehr statt. Und da es diese Impulse des Greifens nach dem Erlebten nicht gibt, werden keine karmischen Muster erzeugt, also die Werdekräfte werden nicht in Gang gesetzt. All diese Werdekräfte sind nur Kräfte des Anhaftens und Greifens.

Und der ganze Salat, der dann entsteht mit Geborenwerden und Kummer und Leid, das ist alles Anhaften an Existenz und an Vergegenständlichen der verschiedenen Herausforderungen, die halt das Geborenwerden mit sich bringt. Jeder Kummer ist ein Greifen, jedes Klagen ist ein Greifen, sich beschweren über Kranksein, sich freuen über Gesundheit. Das Anhaften an Gesundheit ist ein Greifen. Ja, und all das ist also eine zwölfgliedrige Beschreibung des Greifens.

Okay, jetzt sind wir durch. Jetzt könnten wir wieder mit Unwissenheit anfangen. Die verkürzenden Erklärungen zur Meditation sprechen deswegen immer davon, das Haften zu lösen, das Greifen zu lösen. Oft wird von Entspannen gesprochen. Damit ist das gemeint. Damit ist nicht gemeint, dass man sich raus entspannt aus der Situation, sondern sich öffnet in ein offenes Gewahrsein, das frei ist von dieser Anspannung, von diesem Dukkha, von all dem, was ich da jetzt beschrieben habe.

4.5. Stille Meditation und Empfehlungen zum Umgang mit den Instruktionen _L53

Jetzt machen wir einfach so eine Meditation, ohne Inhalt. Okay? Wir gönnen uns jetzt ein nicht greifen-des Sein.

Es gibt nichts mehr zu verstehen. Wir können uns ganz öffnen in dieses einfache Sein, jetzt gerade.

Vielleicht können wir jetzt wieder ein bisschen weitergehen im Text. Das ist schon so eine Sache. Mit jeder dieser Meditationen ist eigentlich alles gesagt. Und da macht man immer noch weiter. Eigentlich eine Unsitte. Ich weiß nicht, das ist eine buddhistische Unsitte, glaube ich. Die machen einfach immer weiter. Ich glaube, das hat was damit zu tun, dass die unsere karmischen Muster irgendwie durchbürsten wollen. Irgendwie so. Dass es gerade weitergeht, bevor die sich wieder allzu sehr etablieren können, dass gerade die nächste Dosis kommt, die nächste Dosis Unterweisung. Jetzt war es doch gerade so schön still. Bevor sich so ein richtiges Anhaften an der Stille ausbreiten kann, geht es gerade schon wieder weiter. Aber wir können auch Stille erleben, ohne anzuhafte. Habt ihr ja vielleicht erlebt. Und wir können auch Bewegung erleben, ohne anzuhafte. Geht auch.

Und ich würde euch sehr empfehlen, wenn die Worte zu viel werden, dann stellt den Ton einfach etwas leiser und stellt innerlich auf Durchzug. Dann sagt ihr; Vielleicht gibt es etwas in mir, was jetzt versteht, ohne allzu aufmerksam zu sein. Das ist nämlich auch möglich. Es gibt so ein Verstehen einfach durch Resonanz. Gar nicht so sehr, dass ich alles wiedergeben müsste, also können müsste, dass ich alles so intellektuell begriffen haben müsste. Es gibt so ein Mitschwingen.

Ich glaube, darauf setzen vor allen Dingen diese tibetischen Lehrer, die ja dafür berühmt sind, dass sie immer viel zu viele Instruktionen geben, die setzen da drauf, und das hat Gendün damals auch gemacht, und wir haben so viele Instruktionen bekommen, die erst im Laufe des Lebens dann verstanden werden. Wie als würden die Samen setzen, das sagen sie auch ganz explizit. Da werden Samen des Verstehens gesetzt und diese Samen, die sind halbbewusst, unbewusst und die gehen dann im Laufe des Lebens auf.

Und ich erlebe das auch so. Dass ich jetzt hier so sitze und das so erkläre und euch da durchführe, das ist nicht eine Frucht des unmittelbaren Verstehens, als Gendün uns diese Dinge erklärt hat oder andere Meister, sondern das ist so allmählich gereift im Leben. Und ganz zu meinem eigenen Erstaunen. Es sind immer wieder Geschenke, dass sich wieder so weitere Dimensionen des Verständnisses zeigen.

Und ich möchte euch ein bisschen von diesem Vertrauen mitgeben, dass das bei euch genauso sein wird. Dass die Dinge, die jetzt nicht verstanden sind, verstanden werden. Dass die durchaus nachreifen können. Das kann dann noch kommen. Hauptsache, wir bleiben am Ball. Ich glaube, das ist die wichtigste Voraussetzung, dass wir immer so ein bisschen am Ball bleiben. dann passiert das schon.

4.6. Unterweisung zum konventionell und letztlich Zutreffenden _L54

Ja, und da kommt jetzt ein nächster Punkt. Das ist auch wieder so eine große Formulierung. Da steht „intellektuelle Analyse in Bezug auf Zutreffendes und Nichtzutreffendes“. Das ist ein Riesenausdruck. Hier geht es eigentlich darum, alle Kernaussagen des Dhammas darauf hin abzuklopfen, ob sie zutreffen oder nicht zutreffen. Eigentlich ist das der große Forschungsauftrag.

Klassischerweise wird das Zutreffende und Nicht-Zutreffende immer gleich damit verbunden, dass wir unterscheiden lernen zwischen dem, was auf der konventionellen oder bedingten Ebene der Wirklichkeit zutreffend ist und was letztendlich zutreffend ist. Und natürlich möchte ich euch das ein bisschen erklären. Da können wir die vielen Kernaussagen des Dharmas schon mal unterscheiden in die, die für die konventionelle Ebene des Seins, dieses Bedingte Entstehen gemeint sind und dann für die letztendliche Natur dieses Bedingten entstehen.

Und ihr müsst wissen, dass diese Aussagen zu dem Zutreffenden und Nichtzutreffenden natürlich entstanden sind im Kontakt mit anderen Lehren, mit anderen Traditionen, wo es immer darum geht, welche Behauptung ist zutreffend und welche nicht. Das waren die Debatten. Sowohl die indische Tradition wie auch die tibetische Tradition waren extrem debattierfreudig. Wenn die nicht einverstanden waren mit etwas, was sich als Anschauung verbreitete, dann haben die Person, die diese Anschauung verbreitete, zu einer Debatte herausgefordert. Und die Debatte, die wurde mit Einsatz geführt. Wisst ihr, was der Einsatz war? Der Verlierer erklärte sich jeweils bereit, dem Sieger als Schüler zu folgen und all seine Schüler und Schülerinnen mitzubringen. Das war ein hoher Einsatz. Es ging um viel.

Also so eine Herausforderung in der Debatte war schon etwas, weil das bewirkte dann, dass bei anerkannter Niederlage, also wenn meine Argumente und alles, was ich da ins Feld führen kann, für meine Sicht der Dinge, wenn das widerlegt wurde – und es gab dann auch Schiedsrichter dafür –, dass das dann richtige Konsequenzen für meinen weiteren spirituellen Weg hatte. Ich war dann gezwungen und auch auf authentische, ehrliche Art musste ich eingestehen, ja, okay, meine bisherige Sicht der Dinge ist nicht zutreffend, deswegen folge ich jetzt der zutreffenderen Sicht der Dinge.

Und dieses Zutreffen und Nicht-Zutreffen so zu beschreiben, das ist also ein Erbe aus diesen debattierfreudigen buddhistischen, indischen und tibetischen Umgebungen. Und die beiden wichtigsten Punkte, worum es da geht, für unsereins und in der Diskussion mit anderen, waren, dass es in der konventionell beschriebenen Wirklichkeit, also was wir auch die relative Wirklichkeit nennen, da wo abhängiges Entstehen spürbar wirkt, dass heilsame Handlungen tatsächlich heilsame Auswirkungen haben und dass eine nicht heilsame Geisteseinstellung mit dem entsprechenden Denken, Reden und Handeln tatsächlich leidvolle Konsequenzen hat. Also was wir Karma nennen.

Dieser Punkt war in der Diskussion mit anderen Traditionen unglaublich wichtig, weil es so wie heute auch damals Richtungen gab, die sagten: Es hat keine Konsequenz, wie ich handle, ob ich glücklich bin oder unglücklich ist davon unabhängig. Diesen Zusammenhang kann ich nicht sehen oder kann ich nicht bestätigen, es gibt keinen solchen Zusammenhang. Natürlich ist es ein bisschen mühsam, diese Zusammenhänge aufzuzeigen, aber die buddhistische Tradition hat viel darauf verwendet, immer wieder diese Zusammenhänge aufzuzeigen. Und das nennt man das Erkennen dessen, was zutreffend ist, auf der Ebene des abhängigen Entstehens – also zum Beispiel, dass diese zwölf Glieder abhängigen Entstehens von Leid, dass das durchaus zutreffend ist. Und dass man das in der Erfahrung verifizieren kann und dass man das in der Beobachtung der Lebensläufe anderer Menschen auch verifizieren kann.

Und dann gab es in diesem Bereich des Relativen, des Bedingten, auch noch Diskussionen, was denn nun das Entscheidende ist – ob es das physische Handeln ist oder das Sprechen, was die stärksten Auswirkungen hat, oder das Denken. Und schon seit der Zeit von Gautama Buddha behaupten die Buddhisten immer, dass das Denken das Wichtigste ist. Dass Karma vor allem im Geist erzeugt wird, weil wie wir sprechen und wie wir dann körperlich handeln, die Folge von dem ist, was im Geist passiert. Da wurden auch Diskussionen darüber geführt und Debatten, weil es auch Traditionen gibt, wo das physische Handeln im Vordergrund steht und nicht die Motivation, während die buddhistische Lehre eine Lehre der Motivation ist, also der Geisteshaltung, die allen anderen Handlungen vorangeht. Und so liegt es jetzt an uns, jetzt nicht diese Debatten nachzuvollziehen, sondern hinzuschauen und zu überprüfen, ob diese Behauptungen stimmen. Welche Behauptungen in unserer Umwelt eigentlich stimmen?

Wenn Menschen sagen, du kannst dich verhalten, wie du willst, glücklich wird der Stärkere, der, der sich durchsetzt – so nach dem Motto „America first!“. Das macht glücklich und wir sind glücklich, wenn wir uns auch mit gewisser Rücksichtslosigkeit durchsetzen. Das ist ja durchaus gängig, der amerikanische Präsident ist ja jetzt nicht Erfinder dieser Haltung, sondern ein, wie man so sagt bei uns, ein gesundes Konkurrenzverhalten. Hat noch niemandem geschadet. Behauptet man so. Ellbogen-Mentalität, die unseren Kindern zum Teil schon und unseren erwachsenen Kindern in ihrer Berufsausbildung beigebracht wird. Also übertragen wird durch Vorbild auch. Rivalität, Konkurrenz, Wettbewerb. Wettbewerb,

der nicht mehr sportlich ist, sondern wo es um Siegen geht und wo man sich darüber freut, wenn eine Konkurrenzfirma in Konkurs geht. Also das ist so drin in unserer Kultur, dass man diese Behauptung doch mal untersuchen sollte, ob das stimmt, ob sie recht haben oder nicht. Das ist nicht so einfach, denn vordergründig scheint es denen ja erstmal besser zu gehen. Besser gehen wird auch mit Glück gleichgesetzt. Ist das Glück oder was passiert eigentlich im Geist derer, die sich mit Ellbogen und Rücksichtslosigkeit durchsetzen und die sich an der Schwäche ihrer Konkurrenten freuen? Was passiert da eigentlich wirklich? Werden die glücklicher oder nicht?

Ihr merkt schon an der Art, wie ich die Frage stelle, dass ich da eine vorgefasste Meinung habe, aber ich habe es versucht zu überprüfen. Ich überprüfe es immer wieder. Und das ist die Aufgabe zu untersuchen, was im Relativen zutreffend ist.

Und jetzt möchte ich mit euch in den letztendlichen Bereich hinüber wechseln. Das ist ganz einfach heute, weil wir ja schon die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens im Hinblick auf ihre letztendliche Natur untersucht haben. Deswegen ist das heute ganz einfach, diese Unterweisung zu geben über das Zutreffende und Nicht-Zutreffende aus tieferer Sicht, aus dem, wo es um die wahre Natur diese Erfahrung geht.

Tatsächlich sind Glück und Leid nicht substanzhaft. Glück und Leid und alle Glieder des abhängigen Entstehens, genauso wie das Greifen, wie die Unwissenheit, aber auch wie die Erleuchtung – all das, wenn wir uns das anschauen, also alle Phänomene, alle Aspekte unseres Erlebens, haben es gemeinsam, dass sie dynamisch sind. Ein besserer Ausdruck für unbeständig. Unbeständig bedeutet, dass die Illusion der Beständigkeit entlarvt wird als nicht zutreffend, und dass es zutreffend ist, von allen Phänomenen unseres Lebens als dynamisch zu sprechen. als ohne Wesenskern. Und dass es zutreffend ist, dass wenn wir denken würden, da wäre was Beständiges, da wäre eine beständige Basis für Glück, dass das eben nicht zutreffend ist, weil sich etwas, was sich unter dem Einfluss von Bedingungen wandelt, eben keine verlässliche Basis für Glück und Frieden sein kann.

Kleine Klammerbemerkung, Frieden in Europa und auf der Welt ist immer ein dynamischer Frieden. Er muss immer neu entstehen. Es gibt keinen gepachteten Frieden. Frieden ist von Bedingungen abhängig. Und wenn sich die Bedingungen ändern, müssen wir uns neu darum bemühen, dass wieder stärkere Bedingungen für Frieden entstehen. Okay? Man kann Frieden nicht einklagen. Man muss immer wieder die Bedingungen dafür entstehen lassen. Und so ist es mit einem anderen, mit Glück. Und alles ist dynamisch.

Alles ist dynamisch. Ist das zutreffend oder nicht? Ist alles, was wir erleben, ohne Wesenskern? Gibt es da irgendwo ein Etwas, das man greifen könnte? Oder ist es zutreffender zu sagen, alle Phänomene sind von leerer Natur? Und bitte schön, den Geist nicht ausklammern. Gibt es den Geist? Oder ist der Geist auch nur eine Idee und ein nicht greifbares Erleben? Das ist das Unterscheiden des Zutreffenden vom Nicht-Zutreffenden im Hinblick auf das letztendlich Wahre. Also da geht es um einen tieferen Blick. Ja, auf der bedingten Ebene kann man sagen, der Geist ist der Vorreiter aller Handlungen. Und man tut so, als ob es einen Geist geben würde, als ob es Handlungen geben würde. Und einen Handelnden. Aber letztendlich lässt sich weder ein Geist finden, noch ein Handelnder, noch jemand, der das Karma erlebt, niemand, der wiedergeboren wird. Ja, letztendlich lässt sich das nicht finden.

Und das ist ein Beitrag der buddhistischen Lehre zur Menschheitsgeschichte, diese feine Differenzierung hinbekommen zu haben, das relativ Bedingte und das Letztendliche zum einen getrennt darstellen zu können, aber dann auch zu beschreiben, wie sie eins sind, wie das Bedingte, dass abhängig Entstehende in seiner Dynamik ja selbstverständlich leer sein muss, denn sonst könnte es ja gar nicht dynamisch sein. Kräfte könnten ja gar nicht wirken, wenn die Dinge Substanz hätten. Dann würde es ja ständig blockieren an der Substanzhaftigkeit unseres Seins. Und dieses Verwobene von Relativem und Letztendlichem ist ein unglaublicher Beitrag der buddhistischen Meister, Philosophen zur Menschheitsgeschichte. Und für uns ist es ein Beitrag für unseren Weg der Befreiung.

Jetzt müsste ich eigentlich mit euch eine analytische Meditation herzumachen. Wisst ihr was? Darauf verzichte ich. Das haben wir schon gemacht. Also, schaut mal, das machen wir doch die ganze Zeit. Und wir haben doch jetzt schon einige Meditationen gemacht, diese Aussagen zu überprüfen. Gerade die letzte mit den zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens. Wir haben uns doch schon angeschaut, wie weit man da gehen kann, jedes dieser zwölf Glieder abzuklopfen darauf, was es denn letztendlich damit auf sich hat. Und wir haben sie uns auch auf der konventionell bedingten Ebene angeschaut. Das muss gestern gewesen sein oder vorgestern. Wie das eine zum anderen führt und wie das quasi Automatismen sind, wenn kein Gewahrsein da ist und wenn es nicht zu einer Entspannung, einer Nicht-Identifikation kommt. Und diese analytische Meditation, also diesen Geschmack der Analyse, den wünsche ich euch, dass er euch immer begleitet beim Meditieren.

4.7. Meditation über Aussagen zum Bedingten und Letztendlichen _L55

Okay, und wenn ich jetzt drüber nachdenke, dann können wir ja so einen Hauch von analytischer Meditation des Relativen und des Letztendlichen jetzt gerade mal praktizieren. Aber wirklich nur einen Hauch, damit es nicht zu intensiv wird für euch. Also nicht zu viele Worte. Aber die Worte habe ich jetzt schon gemacht. Jetzt tippe ich das nur noch mal kurz mit kleinen Instruktionen beim Meditieren an, um euch den Zusammenhang noch deutlicher zu machen. Also, ich nehme mir vor, aber ich weiß nicht, ob ich das dann halte, dass es kurz geht. Also vielleicht nur 10, 15 Minuten.

Bedingtes Entstehen auf der konventionellen Ebene ist, dass wir in dem Moment, wo wir nichts mehr vorhaben und nach nichts mehr greifen, größere Ruhe und Weite erleben.

Letztendlich hat weder das Greifen noch der Greifende noch das, wonach gegriffen wird, irgendeine Substanz. Subjekt, Objekt und Handlung des Greifens sind gleichermaßen leer. Das ist die letztendliche Ebene.

Das heißt, ihr könntet jetzt mal schauen, ob es zutrifft, ob ihr einen Gedanken erzeugen könnt, das wäre Ausdruck des Greifens, des dualistischen Erzeugens, und gleichzeitig der illusorischen Natur dieses Denkens gewahr seid. Schaut doch mal, ob das geht.

Und wenn ich jetzt spreche, macht das weiter im Hören, seid euch des bedingten Entstehens von Hörwahrnehmungen und von Verständnis bewusst und gleichzeitig der nicht-fassbaren Natur dieses Hörens und Verstehens. Und um euch den Gefallen zu tun, das üben zu können, spreche ich noch ein paar sinnlose Worte weiter.

Und auch die Stille ist bedingt entstanden. Wir könnten sie vergegenständlichen und gleichzeitig sind wir der nicht-fassbaren Natur der Stille gewahr.

Das war die Gleichzeitigkeit von relativer, bedingter, konventioneller Wirklichkeit und letztendlicher Wirklichkeit.

Kräfte wirken und haben zugleich keine Substanz. Sonst würden wir sie ja nicht Kräfte nennen.

Vielen, vielen Dank, das war es auch schon. Zutreffendes überprüfen wir, indem wir uns fragen: Stimmt das so in meiner Erfahrung? Nicht-Zutreffendes: Stimmt es nicht, kann das meine Erfahrung nicht bestätigen? Und dabei untersuchen wir jeweils das Relative und seine wahre Natur. Und das machen wir ständig, bei allem, was wir erleben.

4.8. Kontemplation von Rastlosigkeit und Ruhe in verschiedenen Daseinsformen _L56

Wir beginnen jetzt mit einer weiteren Zusammenstellung von Meditationsobjekten, und zwar zum Reinigen emotionaler Verstrickungen.

Ich möchte es wieder so versuchen zu erklären, dass die Tiefe, die da gemeint ist, auch zum Ausdruck kommt. Das Erste, was da geschrieben wird ist: Fokussieren auf Rastlosigkeit und Ruhe bedeutet, sich

auf die Daseinsbereiche der Begierde, Form und Formlosigkeit bis hin zu den Sphären des Nichts, was auch immer, auszurichten, also die Meditation des formlosen Bereiches, wobei die niederen Bereiche vergleichsweise rastlos und die höheren vergleichsweise ruhig sind.

So traditionell, wenn man diese Erklärung bekommt, ist das eine Meditation über die verschiedenen Daseinsbereiche und all das, was man in Samsara so an Orten der Wiedergeburt erfahren kann. Das ist für uns jetzt ein bisschen hypothetisch. Wir sind nicht damit groß geworden, an diese verschiedenen Daseinsbereiche zu glauben. Wir haben keine direkte Erfahrung davon. Aber äußerlich ist es so, dass wenn ich darüber kontempliere, wie es in den verstrickten Geisteszuständen aussieht, also überall da, wo starkes Greifen stattfindet, dann wird offenkundig, dass der Geist dort nicht zur Ruhe kommt. Es wird offenkundig.

Ich brauche nur die Menschen zu betrachten, überall da, wo die Ich-Bezogenheit stark ist, wo diese typisch menschliche Rastlosigkeit zu bemerken ist, wo Menschen immer ihr Leben noch besser machen wollen, unzufrieden sind, da kommt keine Ruhe rein. Ruhe findet man nur dort, wo Menschen oder Tiere auch mal sein können, ohne etwas vorzuhaben und ohne gleich in Dumpfheit und Schläfrigkeit zu verfallen.

Das ist sehr, sehr leicht zu sehen im Tierbereich. Ja, Tiere können ruhig sein, Katzen und Hunde bei uns zu Hause, aber dann schlafen sie meistens, dann pennen sie oder sind so halb wach. Aber so Ruhe bei klarem Bewusstsein, ja, das erlebe ich, das erlebt ihr, wenn das mit dem Meditieren beginnt, so ein bisschen freier zu werden. Und tatsächlich sind diese Dhyānas, diese tiefen Meditationen, besonders ruhige Geisteszustände. Diese erste Kontemplation dient dazu, uns auszurichten auf ein ruhigeres und friedvolleres Sein. Diese ersten Kontemplationen, die können wir untermauern, unterlegen durch unsere Meditationserfahrungen. Und ja, es entsteht eine Sehnsucht nach ruhigerem, friedlicherem Sein.

Dieses friedliche, ruhigere Sein wird möglich durch Heilsames, indem wir die heilsamen Geisteszustände und heilsames Handeln kultivieren. Dieser Zusammenhang ist Buddhisten sehr geläufig, weil sie so groß werden, aber alle, die in buddhistischen Ländern aufwachsen, wissen, sind überzeugt davon, dass heilsames Handeln, speziell wenn wir diese vier Unermesslichen (Brahmavihāras) kultivieren, zu den Wiedergeburten in den ruhigeren, friedvolleren, offeneren Daseinsbereichen des Universums führen.

Lasst uns eine kleine Kontemplation machen dazu.

Lasst uns so ein bisschen zurückgelehnt unseren inneren Blick über die verschiedenen Bereiche des Daseins gleiten lassen, einfach mal so: Wo ist eine inspirierende Ruhe, ein inspirierender Frieden in dieser Welt zu finden?

Lasst mal die inneren Bilder entstehen, ruhig verschiedene Bilder von Daseinszuständen, also Erlebnisbereichen, die ihr anziehend findet. Wo ist wirkliche Zufriedenheit? Wo habt ihr schon mal offenen Geist erlebt? Und kontempliert mal, ob ihr Wege kennt, euch länger in diesen beglückenden, zufriedenen geistigen Dimensionen aufzuhalten. Wenn ihr jetzt völlig frei wärt und diesen Zugang nutzen könntet, wo würdet ihr gerne sein und wie würdet ihr gerne dort sein?

Aus buddhistischer Sicht wäre das so unsere Vision von dem Dasein, das wir erstrebenswert finden.

Und jetzt stellen wir uns den Kontrast dazu vor: Unruhe, Rastlosigkeit, unzufriedenes Sein, getriebenes Sein. Wo kennt ihr das? Wo könnt ihr das beobachten? Wo kennen wir das in uns? Wo kennen wir das bei anderen? Und wo möchten wir auf keinen Fall wiedergeboren werden.

Das heißt, welche Situation möchten wir tunlichst vermeiden?

Und kennt ihr da auch die Zusammenhänge? Wisst ihr, durch welche Geisteshaltungen wir uns in solche Rastlosigkeit verstricken, in solche Unzufriedenheit?

Lasst uns diese Kontemplation mit einem inneren Entschluss und einem inneren Versprechen uns selbst gegenüber beenden, uns das wirklich zu schenken, möglichst viele Kräfte in uns freizusetzen, die ein glücklicheres, ein zufriedeneres Sein ermöglichen. Und diese Kräfte, die uns unruhig und rastlos machen, nicht weiter unnötig zu nähren.

Und lasst uns das schon mal konkret anvisieren für den Rest des Tages heute. dass wir mit unserem Wissen über die Faktoren, die zur Ruhe und Zufriedenheit und Öffnung beitragen, dass wir mit unserem Wissen tatsächlich auch in diese Richtung gehen, soweit uns das Leben das halt erlaubt. Auch wenn wir vielleicht noch einiges an Aufgaben zu erledigen haben, vielleicht können wir das ja mit einer Geisteshaltung machen, die inneren Frieden ermöglicht.

Ganz vielen Dank für diese kleine Kontemplation miteinander.

Im buddhistischen Universum nennt man diese Art zu kontemplieren, sich auf die höheren Daseinsbereiche ausrichten. Das ist der erste Schritt, dass wir vernünftig werden und nicht mehr die Ursachen für die niederen Daseinsbereiche schaffen. also für ein ständiges, wie soll man sagen, sich verstricken in nicht heilsamem Handeln, töten, lügen, alles Mögliche, alles was dazu gehört. Also der krasse Egoismus, der dann dazu führen könnte, dass wir nicht einmal mehr die guten Bedingungen eines Menschendaseins erfahren werden, und dass wir auch keinen Zugang mehr zu den subtileren Meditationen finden oder gar zu einer Wiedergeburt in diesen meditativen Bereichen. Also diese Motivation schon mal zu stärken, sich aus dem Schlamassel des richtig verstrickten Erlebens in das weniger verstrickte, deutlich zufriedenere oder sogar richtig glückliche Erleben hineinzubringen. Das wäre schon mal toll. Das ist sinnvoll, weil es dann alle nächsten, alle weiteren Schritte erleichtert. Es ist leichter, den Dharma zu praktizieren mit den Restherausforderungen eines einigermaßen zufriedenen menschlichen Lebens. Das sind immer noch genug Herausforderungen, das kennt ihr ja.

4.9. Meditation - Stetes Meditieren der vier edlen Wahrheiten _L57

Und die nächste Kontemplation hier, das Fokussieren auf die vier edlen Wahrheiten, das macht dann den nächsten Schritt – diese Bereiche der Begierde, also der Bereich des Anhaftens an Sinneserfahrungen, an freudvollen, angenehmen Sinneserfahrungen und die Bereiche des meditativen Verweilens in subtiler Form mit Lichtkörpern und im formlosen Bereich, ohne überhaupt einen Lichtkörper zu haben, einfach nur in diesen Dimensionen, wo der Geist weit wird wie der Raum und immer subtiler, bis man gar nicht mehr von Wahrnehmung sprechen kann. Diese Bereiche sind sehr entspannte Bereiche, aber sie haben alle ein Ende und sie sind noch nicht Befreiung.

Und jetzt ist der nächste Schritt zu sagen: Wie komme ich aus diesen glücklichen, zufriedenen Erfahrungen in echte Freiheit? Das ist die nächste Kontemplation. Und da hilft uns ein tiefes Gewahrwerden der vier edlen Wahrheiten oder der vier Erkenntnisse, die alle Erwachten machen, die allen beim Erwachen zuteil werden, die sich uns offenbaren.

Diese vier Wahrheiten sind euch gut vertraut.

Die Wahrheit davon, dass auch in diesen glücklichen Geisteszuständen – selbst dort – subtile Spannung zu finden ist oder ganz offenkundige Anspannung.

Die Wahrheit, dass die Ursache dieser Anspannung, von diesem Dukkha, von diesem Stress, in einem gröberen oder subtilen Greifen liegt, in einer feinen Identifikation und in diesen Mechanismen des Beobachtens, des Sich-nicht-ganz-Vergessen-Wollens, Nicht-ganz-Vergessen-Könnens, immer noch ein wenig Ich, selbst in der Meditation der formlosen Bereiche.

Die dritte Wahrheit ist die Ahnung, dass es komplett freie Geisteszustände gibt, und auch zu wissen, dass andere darüber sprechen, dass es ein Erwachen gibt, ein Ende von Leid und ein Erwachen des innerwohnenden Potenzials.

Und dass wir als vierte edle Wahrheit tatsächlich auch einen Weg kennen. Dieser berühmte achtfache Weg, den alle gehen, die auf dem Weg des Erwachens sind, aber der dann so detailliert, so fein noch beschrieben werden kann, so wie wir es jetzt gerade in diesen Unterweisungen tun, wo wir auf der Basis des heilsamen Verhaltens uns in Meditation üben, zu tieferen Einsichten kommen, diese Einsichten, die unsere Sicht, unsere Geisteshaltung wieder verändern, wodurch sich das heilsame Verhalten wieder ändert, unsere Meditation verfeinert und zu immer weiteren Erkenntnissen, Einsichten führt.

Das ist so zusammengefasst der Weg. Und diese vier edlen Wahrheiten, die gilt es jetzt in Bezug zu setzen. Und da sagt der Text, dass wir da 16 Meditationsobjekte haben. Und je nachdem, welche Art störende Emotionen am stärksten ist, wird zu jeder der vier Wahrheiten schwerpunktmäßig auf einen ihrer vier Aspekte meditiert:

Vergänglichkeit, Leid, Leerheit und Abwesenheit eines Selbst, was die Wahrheit des Leidens angeht. Ursache, allumfassendes Entstehen und Unerbittlichkeit im Entstehen und Bedingtes Entstehen, was die Ursachen von Leid angeht.

Aufhören, Frieden, umfassende Freude, wahre Befreiung, was die Wahrheit des Aufhorens von Leid angeht.

Und Pfad, Gewahrsein, Praxis und Befreiung, was die Wahrheit des Pfades angeht.

Das sind 16 Aspekte, alle sind sie wieder anders, in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten. Und das hört sich an, als ob ich da heute Nachmittag eine Menge Zeit mit verbringen könnte. Nicht wahr?

Wir beschließen jetzt den Vormittag mit einer einfachen Kontemplation oder Meditation zu diesen vier edlen Wahrheiten. Und das, was jetzt kommt, diese einfache Art darüber zu meditieren, muss ich euch sagen, das ist das, was ich ständig meditiere. Das begleitet mich mein ganzes Leben. Und nie wird Meditation anders sein.

Schließt ruhig der Einfachheit halber die Augen, um besser spüren zu können oder zumindest schaut nicht unbedingt auf den Bildschirm, denn dort ist die Wahrheit nicht zu finden.

Immer wenn es beginnt zu meditieren, wenn dieser Geistesstrom beginnt, achtsamer, gewahrer zu werden, dann ist das Erste zu spüren: Na, wo ist denn noch eine Restspannung zu spüren? Wo ist jetzt gerade ein wenig Dukkha zu spüren?

Ein wenig Rastlosigkeit, ein gewisses Streben. Ein kleines Greifen. ein unnötiges Beobachten.

Und schon geht das meditative Gewahrsein ein Stück weiter und fühlt hin: Na, was sind denn die bemerkbaren Ursachen dieser noch zu bemerkenden Anspannung?

Und die dritte edle Wahrheit kommt hinein als ein Hinspüren, ob es da eine Alternative gibt. Wäre es wohl möglich, ohne diese Anspannung zu sein?

Und die vierte Erkenntnis ist bei uns das Erahnen, was der Weg sein könnte. Wie wäre es wohl möglich und wie kann ich das jetzt umsetzen, diese unnötige Restspannung zur Auflösung zu bringen, sich auflösen zu lassen. Kleiner Tipp: Es hilft immer den Blick auf denjenigen oder diejenige zu richten, die da irgendetwas auflösen möchte oder zu sehen, dass was wir da auflösen möchten, dass das keine Substanz hat.

— —

Und noch ein Tipp. Es hilft immer zu vertrauen, dass sich das alles von selbst befreit.

Und schon kommen wir ans Ende dieser kleinen, aber sehr wichtigen Meditation.

Lasst uns gemeinsam widmen. Ach wisst ihr, jetzt widmen wir mit OM MANI PADME HÜM. Ein bisschen singen. Und dabei denken wir an alle die Lebewesen, die in irgendwelchem Greifen feststecken und denen es so gut tun würde, Zugang zu ihrer eigenen Buddhanatur zu finden.

*** Widmung ***

Vielen Dank. Ich grüße eure Buddha Natur.

4.10. Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 1_L58a

Ich spreche heute Nachmittag mal die Zuflucht und die vier Unermesslichen auf Deutsch.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Wir machen heute Nachmittag etwas Besonderes. Wir nehmen uns Zeit, so wie Dakpo Tashi Namgyal das hier andeutet, die stufenweise Meditation der 16 Aspekte der vier edlen Wahrheiten vorzunehmen. Wir hatten das bereits angesprochen. Er schreibt dort: Das Fokussieren auf die edlen Wahrheiten beinhaltet 16 Meditationsobjekte, die jeweils einen Bezug haben zu einer der vier edlen Wahrheiten. So wird im Hinblick auf die Wahrheit des Leidens zum Beispiel, der Aspekt der Vergänglichkeit betrachtet und so weiter. Und dieses „und so weiter“ habe ich euch gerade in den Chat hineinkopiert, beziehungsweise werdet ihr dieses später als Fußnote in der deutschen Übersetzung finden. Das sind die klassischen 16 Aspekte, 4x4, die in Hinblick auf die bekannten vier edlen Wahrheiten meditiert werden. Obwohl sich das jetzt gerade extrem technisch anhört, ist das überhaupt nicht technisch, sondern von unglaublicher Praxisrelevanz.

Vermutlich machen wir daraus vier Meditationen heute Nachmittag. Jeweils eine zu einer der vier edlen Wahrheiten. Ihr braucht auch gar nicht auf diesen Text zu schauen, denn ich führe uns da durch. Ich möchte uns so da durchführen, dass die Relevanz in der Praxis für alle offenkundig wird. Es sind viele Worte. Ich versuche auch ein bisschen Stille zu lassen. Es wird selten sein, dass ihr irgendwo diese so kompakte Meditation der vier edlen Wahrheiten finden könnt. Deswegen dachte ich, nehmen wir uns die Zeit dafür. Macht es euch bequem, richtet es euch ein.

*** Meditation (05:00 – 24:30) ***

Wir haben die einfache Meditation, diese stete Meditation, die immer da ist: zu schauen, welche Anspannung, welcher Stress gerade da ist, ob sich das noch reduzieren lässt, ob eine Alternative möglich ist und welchen Weg ich gehen kann. Das haben wir vorhin gemacht, zum Schluss des Vormittags. Und jetzt gehen wir ein bisschen mehr ins Detail. Wir beginnen mit der allgemeinen Vorbereitung.

Wir sammeln uns nach innen hin, ohne den äußeren Sinneseindrücken allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Und dann gehen wir auf unsere Forschungsreise. Zunächst zur ersten Wahrheit, von der Gegenwart von Dukkha, Stress, Leid, Anspannung in allen Bereichen Samsaras, in allen bedingten Daseinsbereichen.

Wir beginnen mit dem offenkundigen Leid oder Stress. Dort, wo wir etwas unangenehme Empfindungen haben – irgendwo, wo vielleicht im Körper die Verdauung nicht so gut funktioniert. Vielleicht gibt es einen leichten Kopfschmerz. Vielleicht stört uns ein Geräusch. Vielleicht haben wir gerade mühsam ein Problem auf die Seite getan, was noch subtil nachwirkt. Vielleicht sind es auch einfach die Leiden des Älterwerdens, der Verlust von Angehörigen und Freunden. Stress in irgendeiner Form.

Und wir kontemplieren als Antwort darauf, wie vergänglich, wie unbeständig diese verschiedenen Erfahrungen sind. Wie vergänglich das Erleben von Dukkha ist, die Erfahrung von Leid durch Unangenehmes.

Je nachdem, wie stark wir diese Unbeständigkeit des Unangenehmen sehen können, wird sich unser Stress ein wenig lockern oder sogar auflösen.

Wenn wir erkennen, dass all das ohnehin vorbeigehen wird, dann hören wir auf, dagegen zu kämpfen. Wir kämpfen nicht mehr so stark dagegen oder gar nicht mehr. Schaut mal, ob ihr das irgendwo in eurer jetzigen Erfahrung zur Anwendung bringen könnt. Es gibt bestimmt etwas subtil oder deutlich Unangenehmes.

Diese Form der Anspannung durch unangenehm Erlebtes ist relativ leicht zu spüren. Wir gehen jetzt ein wenig subtiler auf die Suche nach unserer Anspannung aufgrund von angenehmen Erfahrungen: Leid, das durch ein feines Haften, ein Haben-Wollen von Angenehmem entsteht. Schaut mal, ob ihr da fündig werdet. Und wenn es nur das Gefühl ist, gerade sehr befriedigend geschlafen zu haben, oder die Nachwirkungen von etwas Angenehmem noch zu spüren, oder der Wunsch, so ganz im Dharma aufzugehen, was es auch immer ist bei euch.

Manchmal ist es nur das Verlängern-Wollen eines angenehmen Ausatemens. Das Halten-Wollen einer angenehmen Stellung, Sitzhaltung. Ein feines Haften an dem angenehmen Gefühl, die Augenlider geschlossen zu haben. Oder der Wunsch, der Tag möge etwas länger dauern.

Hier bringen wir unser Gewahrsein hinein, dass diese bedingten Erfahrungen nicht wirklich eine befriedigende Basis für anhaltendes Glück darstellen. Ja, sie sind angenehm, doch jedes Haften daran erzeugt wieder subtile Anspannung. Auch sie werden vergehen. Wir üben uns in der Kunst, uns daran zu erfreuen, ohne zu haften.

— —

Durch das Loslassen in diesen beiden Bereichen, im Unangenehmen wie im Angenehmen, kann tiefe Entspannung entstehen. Ein ganz ruhig gesammelter Geist, wo wir kein Anhaften mehr spüren. Hier richtet der Buddha unsere Aufmerksamkeit auf die ganz feine Anspannung des Beobachtens, des Identifiziert-Seins mit unserem Sein, mit unserer Meditationserfahrung. Mit diesem als neutral empfundenen Seinszustand, wo wir zunächst gar keine Anhaftung, gar keinen Stress, gar kein Leid bemerken.

— —

Dieser subtile Stress, der kann sich lösen, wenn wir die Abwesenheit eines Selbst im Meditierenden erkennen. Die Abwesenheit von einem Jemand, von einem Wesenskern in all diesen Erfahrungen. Und so könnten wir hinübergleiten aus den Dhyānas, den tiefen Versenkungen, in ein noch freieres Sein. Ein Sein ohne Mittelpunkt, ohne Haften an einem Selbst, in dem es sein könnte, dass wir zwar erkannt haben, dass es kein Selbst in dieser Person gibt, aber uns die Vielfalt der Phänomene in dieser Welt doch ein gewisses Unbehagen auslöst, wenn wir noch nicht ganz entspannt sind mit den vielen Situationen in den verschiedenen Daseinsbereichen. Dieser Stress, dieses Leid löst sich auf durch das Erkennen der leeren Natur aller Phänomene.

— —

*** Ende der Meditation ***

Vielen Dank. Das war schon die erste Meditation. Ein paar Erklärungen dazu. Es hieß doch, dass je nach dominantem Kleśa, je nach dominanter, beeinträchtigender Emotion, wir einen dieser Aspekte in den Vordergrund stellen. Schaut, das Leid aufgrund von unangenehmen Empfindungen, das löst Ablehnung, Abneigung, Ärger, Nicht-haben-Wollen aus. Die dominante Emotion ist Irritation.

Das Haften am Angenehmen, die zweite Form von Leid, das ist eher Begierde. Das ist Haben-Wollen, Länger-haben-Wollen, Mehr-haben-Wollen, Wiederholen-Wollen. Wenn das dominant ist, dann brauchen wir mehr diese zweite Form der Kontemplation. Hier geht es darum zu bemerken, dass es sich nicht lohnt, nach diesem Angenehmen zu greifen, denn es ist nicht fassbar. Und überhaupt, je mehr wir danach greifen, desto schneller löst es sich auf.

Das kennen wir aus Beziehungen. Wenn wir in einer Beziehung nach dem Angenehmen in einer Beziehung greifen, ist das der Anfang vom Ende. Es ist besser, innere Freiheit zu praktizieren. Dieses Greifen, das ist bereits das Ende der wunderschönen Entspannung, die bewirkt, dass es so angenehm ist. Die zweite Form von Leid ist vorwiegend Begierde.

Dieses subtile Leid des Beobachtens, des noch Subtil-kontrollieren-Wollens in den Meditationszuständen, den vermeintlich neutralen Geisteszuständen, die weder angenehm noch unangenehm sind, das ist eigentlich Unwissenheit. Das ist ein mangelndes Gewahrsein, wie es tatsächlich ist. Immer noch die Illusion, da wäre ein Subjekt, das eine Meditationserfahrung hat und ein bisschen getrennt ist von dieser Meditationserfahrung. Völlig im Erleben aufgehen zu können, ist dann die Erfahrung des Erwachens.

Im Erwachen, da gibt es tatsächlich, je nach Praktizierenden, noch weitere Entwicklungen. Die werden auf den Bodhisattva-Stufen beschrieben. Wir haben völlige Gewissheit, dass es das Ich von mir selbst gar nicht gibt. Es würde uns nie mehr einfallen, das zu behaupten. Wir kriegen auch das alte Ich-Gefühl gar nicht mehr zurück.

Aber mit dem, was da so an Sinneseindrücken und Herausforderungen in der Welt auf uns einstürzt, was uns da bewegt und herausfordert, sind wir noch nicht so ganz „at ease“, noch nicht ganz so entspannt. Da braucht es ein wachsendes Verständnis der leeren Natur aller Phänomene, aller Sinneserfahrungen, aller Gedanken, aller Emotionen, auch der Emotionen anderer. Lebewesen dürfen nicht mehr vergegenständlicht werden, sondern müssen in ihrer leeren Natur erkannt werden. Samsara muss durch und durch durchdrungen werden von der Erkenntnis der leeren Natur. Dann kommt es zur Einheit von Samsara und Nirvana. Also mit der vierten Kontemplation, haben wir es mit einem weiteren Auflösen verbleibenden mangelnden Gewahrseins zu tun.

Das waren die vier Stufen des Meditierens der ersten Wahrheit, jeweils schon mit der entsprechenden Lösung, warum diese Art der Kontemplation, Meditation tatsächlich hilfreich ist.

4.11. Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 2_L58b

Die nächste Vierergruppe hat einen stärker analytischen Charakter in der Kontemplation, Meditation. Denn es geht um ein Verstehen der Zusammenhänge. Wie entsteht denn dieses Leid, diese verschiedenen Formen von Leid, die wir vorhin tatsächlich ergründen konnten, wo wir tatsächlich im direkten Erleben etwas finden konnten.

Jetzt geht es um Zusammenhänge, was bedeutet, dass es ein Beobachten gibt von vorher und nachher. Wenn ich das tue, entsteht das. Wenn ich das anders mache, entsteht was anderes. Diese Zusammenhänge muss ich beobachten können. Diese Entwicklungen zeigen sich natürlich jeweils über eine gewisse Zeit hinweg. Ich muss es mehrfach beobachten, bis ein Zusammenhang deutlich wird. Bei der geführten Meditation dazu, braucht es ein bisschen eure bisherige Erfahrung mit eurem eigenen Geist. Ihr werdet Bezug nehmen auf das, was ihr schon kennt, was ihr schon erlebt habt. Wenn ihr bereit seid, würden wir das jetzt miteinander versuchen.

*** Meditation (01:46 – 21:54) ***

Wir lassen die Meditation wieder entstehen, lösen uns aus allem, was vorher war, spüren, atmen, vereinfachen.

Und dann rufen wir uns in Erinnerung, welche Formen von Leid oder von Stress wir entdecken können. Das offenkundige Leid durch das Erleben von Unangenehmem, also eigentlich das Ablehnen von Unangenehmem. Das Leid durch Festhalten-Wollen von angenehmen Erfahrungen. Der Stress zu glauben, jemand zu sein, getrennt von allem anderen, ein Subjekt, getrennt von den Erfahrungen. Der Stress dieses subtilen Beobachtens und Kontrollierens und der Stress mit den vermeintlich auf unseren Geist einwirkenden Phänomenen dieser Welt. Also eigentlich der Stress, der durch eine mangelnde Durchlässigkeit entsteht. Ein feines Verdinglichen der Sinneseindrücke.

Die erste Kontemplation in der zweiten Wahrheit ist, dass wir uns die Ursachen dieser verschiedenen Formen von Leid noch einmal bewusst machen. Versucht es mal selbst. Ich habe sie fast alle schon erwähnt.

Ich mache es mal einfacher für uns alle. Es gibt eine Grundursache. Greifen. Es findet ein Greifen statt. Ein Verdinglichen des Unangenehmen. Ein Greifen nach dem Angenehmen. Ein Festhalten an der Idee eines vermeintlichen Selbst oder Ich. Ein Greifen nach der vermeintlich realen Existenz der Sinneswahrnehmungen, die nicht als geistige Erfahrungen durchschaut werden. Diese eine Ursache des Greifens hat eine Ursache, mangelndes Gewahrsein, Unwissenheit. Das Nichterkennen der wahren Natur. Lasst uns eine Weile still sein mit diesem Verständnis, dass es eigentlich immer zusätzliches Gewahrsein braucht, um Leid aufzulösen, um aus dem Stress herauszufinden. Eine Ursache von allem Leid in der Welt: Avidyā – mangelndes Gewahrsein.

Im nächsten Schritt dehnt sich dieses Verständnis aus. Es wird uns die allumfassende Präsenz von Leid bewusst, überall, wo es an Gewahrsein mangelt. Allgegenwärtiges Entstehen von Leid. Wir erkennen die eine Ursache und sehen, dass sie, abgesehen von erwachten Geistesströmen, überall präsent ist. Ihr merkt vielleicht, wenn sich euer Geist so ausdehnt, alle Menschen, alle Tiere, alle sonstigen Lebewesen umfasst, alle Daseinsbereiche durchdringt, dass das Herz warm wird, dass Mitgefühl entsteht, wenn wir diese allgegenwärtige Präsenz von Leid aufgrund von mangelndem Gewahrsein bedenken.

Im dritten Schritt, ganz von selbst, kontemplieren wir dank unseres Verständnisses der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens von Leid, von Samsara, wie unerbittlich diese Mechanismen sind. Da, wo Avidyā, Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein ist, kommt es unweigerlich zu den entsprechenden Geistesaktivitäten mit Identifikation, mit Vergegenständlichen der Erfahrungen, die durch die Sinnes-tore gemacht werden, dualistischem Kontakt, Bewertungen, Empfindungen, Verlangen, Ergreifen und immer mehr Verstrickung in Leid.

Da wo die Samen der Unwissenheit aktiv sind, entsteht der Baum des Leidens mit seinen vielfältigen Ästen und Früchten. Dieser Aspekt der Kontemplation ist sehr ernüchternd, verstärkt noch einmal unser Mitgefühl, verstärkt die Motivation, den Ausweg zu finden, nicht nur für uns, sondern für alle. Es führt zu einem genaueren Hinschauen, ob überall dasselbe Leid entsteht, oder was die Faktoren sind, die bestimmen, wie es zu diesen Früchten des Leidens kommt. Das ist die Kontemplation des bedingten Entstehens von Leid in Abhängigkeit von beeinflussenden Faktoren.

Wir merken, die grundlegende Unwissenheit ist bei allen in etwa gleich. Aber die einen handeln heilsam und erfahren deutlich andere Schattierungen von Anspannung als diejenigen, die ausgeprägt im nicht heilsamen, im schädlichen Denken, Reden und Handeln unterwegs sind. Jemand, der eine negative Handlung aufrichtig bereut, erfährt andere Früchte als jemand, der sich sogar noch nachträglich an diesem schädlichen Handeln freut. So kontemplieren wir die vielen verstärkenden und abschwächenden Einflüsse auf das Heranreifen der karmischen Auswirkungen von Unwissenheit, Begierde, Hass und so weiter. Allmählich enthüllt sich vor uns im Laufe der Zeit, wo wir diese Faktoren kontemplieren, ein Verständnis dafür, wie es dazu kommt, dass Menschen so unterschiedliche Lebenserfahrungen haben. Wir erkennen, dass es nicht nur eine Ursache von Leid gibt, sondern viele begleitende, modifizierende Faktoren aktiv sind.

Das motiviert uns natürlich, die heilsamen Kräfte zu aktivieren, auch wenn wir vielleicht nicht gleich den Ausweg aus dem mangelnden Gewahrsein finden, aber so viel wie möglich heilsame Einflüsse geltend zu machen. Vielleicht, so wie Gendün Rinpotsche sagte, damit aus dem schlechten Traum, dem Albtraum, ein guter Traum wird. Als erster Schritt. Bleiben wir noch ein wenig in der Stille, in der Nachwirkung.

*** Ende der Meditation***

Vielen Dank. Noch ein paar Worte hierzu. Mit diesen beiden Beispielen, erste und zweite Wahrheit vom Leid und den Ursachen des Leidens, und nur mit diesen paar Andeutungen merkt ihr bereits, wie differenziert das Verständnis jeweils dieser Wahrheiten ist. Und das ist nur eine grobe Beschreibung. So hat Gampopa, zum Beispiel von seinem Schmuck der Befreiung, diesem doch recht umfassenden Werk, gesagt, dass es einfach eine Beschreibung der vier edlen Wahrheiten ist. Eigentlich ist der gesamte Dharma das. Der gesamte Dharma ist einfach ein differenziertes Betrachten. Und dieses ganze Untersuchen und Betrachten dient dazu, mehr Klarsicht zu erzeugen, ein klareres Verständnis des Seins, das uns dann befähigt, freier, geschickter, mitfühlender, weiser in dieser Welt unterwegs zu sein. Es ist höchst differenziert.

Ich kann mir vorstellen, dass einige von euch jetzt zum Beispiel noch nicht so differenziert eingestiegen sind in die verschiedenen Ursachen von Leid und die karmischen Gesetzmäßigkeiten, die sich beobachten lassen. Ein gutes Verständnis davon macht uns fast hellsichtig. In dem Sinne, dass wir beginnen zu verstehen, was für andere ein Rätsel ist.

Die große Frage, die den Buddha bewog, die karmischen Gesetzmäßigkeiten zu erklären, war, dass jemand zu ihm kam und sagte: Kannst du mir erklären, warum die Menschen so verschieden sind? Warum die einen Glück erleben und die anderen Leid. Und einige erleben Glück, obwohl sie nur schädlich handeln, andere erleben Leid, obwohl sie eigentlich total heilsam handeln. Was ist denn da eigentlich los? Und dann hat der Buddha angefangen, ganz differenziert die Kräfte zu beschreiben und die beeinflussenden Faktoren und warum es eine gewisse Latenz hat, dass heilsames Handeln seine positiven Auswirkungen zeigt und warum schädliches Handeln in diesem Leben nicht unbedingt sofortige Auswirkungen hat und, und, und.

Eigentlich einfach ein genaues Hinspüren in die Zusammenhänge. Das machen wir, oft sogar unbeabsichtigt, wenn wir uns hinsetzen und unseren Alltag bedenken. Wenn wir uns nochmal die Situationen aufsteigen lassen, wie wir uns verhalten haben, was für Früchte wir geerntet haben, was für Samen wir gesät haben, welche Tendenzen wir verstärkt haben, welche wir geschwächt haben. Das alles geht uns so durch den Geist, durchs Herz und mit der Zeit kommt ein feineres Verstehen der Zusammenhänge. Wir kriegen besser mit, wann wir glücklich sind und wodurch, und wann nicht und warum.

4.12. Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 3_L58c

Wir kommen jetzt zur dritten Wahrheit und dritten Kontemplation, Meditation. Ich nenne die vier Wahrheiten oft auch Erkenntnisse. Das sind Erkenntnisse, die der Buddha als seine zentralen Erkenntnisse bezeichnet hat. Gerade die dritte, die Erkenntnis des Aufhörens von Leid, die ist vielleicht nicht so direkt unsere. Das ist die Erfahrung des Erwachens, die sich darin spiegelt. Wenn wir davon hören, dann ist das eher eine Inspiration, verbindet sich bei uns aber mit Ahnungen, dass es so sein könnte. Denn – so wie die Teilnehmerin das gerade beschrieb – es gibt Erfahrungen, dass sich etwas auflösen kann. Dass starkes Leid, das gerade da war, durch eine andere innere Einstellung weg sein kann. Das ist nicht für alles Leid so möglich, aber die Erfahrungen gibt es auch bei uns.

Wenn ich euch jetzt durch die Kontemplation dieser vier Aspekte, in Bezug auf die Wahrheit vom Aufhören des Leides, durchführe, dann folgt ruhig euren Ahnungen, folgt dem, was da anklingt aus den Erfahrungen, die ihr schon gemacht habt. Der andere Aspekt ist natürlich, dass der Buddha oder die Erwachten, aus ihren Erfahrungen berichten. Den Aspekt können wir nicht wegtun, denn das Wissen um das Ende von allem unnötigen Leid, von all dem, was wir selbst erzeugen, das Wissen darum, dass das möglich ist, das ist nicht allen gegeben. Es ist uns nicht einfach so gegeben. Es ist wichtig, dass uns andere davon berichten und sagen: Die Möglichkeit, die gibt es. Wir gehen wieder in die Vorbereitung.

*** Meditation (02:25 – 20:50) ***

Wir lassen den Geist sich öffnen, weiten, vereinfachen wieder unsere Wahrnehmung.

Gelöstes Sein, offen. Im Grunde genommen unsere kleine Ausgabe von der Freiheit von Leid, dem Aufhören von Leid. So wenig Greifen, so wenig Stress.

In dieser Beschreibung des Aufhörens von Leid, betonen die Erwachten, dass nicht nur die subjektive Erfahrung von Stress aufgehört hat, also dass es keinen Stress mehr mit Unangenehmem, keinen Stress des Anhaftens an Angenehmem gibt, dass das feine Beobachten, Kontrollieren in den anderen Geisteszuständen ebenfalls wegfällt, sondern dass tatsächlich die Ursachen des Leidens, dieses Greifen aufgrund von mangelndem Gewahrsein, dass sich das alles voll und ganz aufgelöst hat. Nicht nur zeigen sich in diesem offenen Gewahrsein keine Früchte dieses Greifens mehr, sondern das Greifen selbst und die Ursache des Greifens, das mangelnde Gewahrsein, sind restlos beseitigt. Wenn man das positiv ausdrückt, hat umfassendes Gewahrsein Einzug gehalten. Völlige Bewusstheit.

Völlige Bewusstheit der wahren Natur von allem, was erscheint und völlige Bewusstheit der vielfältigen Ursachen und Bedingungen, wie etwas erscheint. Vielleicht merkt ihr jetzt gerade ein ähnliches Phänomen, wie das, was ich selbst erlebe, dass wenn wir diese Worte, völlige Bewusstheit, hören, dass etwas in uns in Resonanz geht. Und genau dieser Ahnung, der folgen wir. Wir erlauben es, dass wir in Resonanz gehen mit völliger Bewusstheit.

— —

Diese Erfahrung des Aufhörens von allem Leid, von allem Stress, dem Ende von Dukkha, wird auch als Frieden beschrieben. Ein Wort für Nirvana. Völliger Frieden, weil es kein Greifen mehr gibt, keine Trennung. Tiefer Frieden, ohne dass die Dynamik des Geistes aufhören müsste. Sie geht weiter und inmitten all dieser Dynamik ist Frieden. Der Buddha beschrieb das mal so, dass alles Rennen aufgehört hat. Das Fliehen hat aufgehört und das Kämpfen hat aufgehört. Keine Spur mehr von Rastlosigkeit, einfach Frieden.

— —

Wenn die Erwachten dieses Sein zu beschreiben versuchen, sprechen sie oft von der Freude. Sie sprechen von einer nicht bedingten Freude, die keine Auslöser hat, einer Freude, die einfach so da ist, die sich immer zeigt, wenn es keinen Stress gibt. Wenn es kein Greifen mehr gibt, dann ist diese Freude da. Man nennt sie auch große Freude oder non-duale Freude. Freude ohne Mittelpunkt. Eine Grundqualität des völlig gelösten Seins.

Die natürlichste und entspannteste Freude, die wir uns vorstellen können, durchdrungen von Feingefühl, ohne irgendeine Ich-Bezogenheit, ohne irgendetwas Aufgesetztes. Einfach so. Heitere Gelassenheit, unbeschwert.

— —

Mit dieser Freude, mit dieser Leichtigkeit treten alle innewohnenden Qualitäten hervor. Die anderen Qualitäten der Befreiung, die Pāramitā, Liebe, Mitgefühl, all das zeigt sich wie ein großer Blumenstrauß. Das ist mit dem vierten Punkt gemeint, der wahren Befreiung. Völlige Befreiung, frei von allen

Zwängen. Frei vom Zwang, wieder Geburt antreten zu müssen. Frei vom Zwang zu helfen, frei vom Zwang nicht zu helfen. Frei. In voller Resonanz. Frei von allen Schleiern, frei von allen karmischen Mustern. Frei zu gestalten und frei zu handeln. Ganz spontan, ohne irgendwelche Behinderungen.

Nach dieser Kontemplation der Qualitäten des Aufhörens von Leid, verweilen wir noch eine Weile in Stille und genießen das noch.

— —

Wir genießen noch diesen Geschmack der Leichtigkeit, dieses Gelöste.

Ende der Meditation

Ohne das Gelöste hinter uns zu lassen, strecken wir uns ein bisschen und hören noch ein paar Worte hierzu.

Einen kleinen Einschub möchte ich hier machen. Ich erzählte zu Beginn, dass es schwer ist, mit dieser Wahrheit des Aufhörens von Leid in direktem Kontakt zu sein, weil es sich um das Erwachen handelt. Jetzt gibt es eine buddhistische Richtung, die hat die Unverschämtheit, die dritte Wahrheit zum Weg zu machen. Es nennt sich Vajrayāna, der Diamantweg, das buddhistische Tantra. Was wir da machen ist, dass wir diese Resonanz, die ihr vielleicht gerade gespürt habt, dass wir diese Resonanz nutzen, um uns vorzustellen, wir wären schon erwacht. Es wäre schon das Ende von Leid. Wir bräuchten nicht mehr zu warten.

Wir stellen uns vor, dass wir schon Tara, schon Chenrezig, schon Amitābha, schon der Medizinbuddha sind, dass etwas in uns das schon kennt. Wir nennen das die Buddha-Natur. Die ist ohnehin die Ursache des Erwachens. Auf diesem tantrischen Weg nehmen wir die Frucht voraus. Wir nehmen sie als Grundlage unserer Praxis. Wir schauen dann, was sich dem immer wieder entgegenstellt: welche Zweifel auftauchen, und all das, was es dann doch schwierig macht, in diesem Gewahrsein der Frucht zu bleiben. Das ist der spezielle Ansatz des Vajrayāna, der sich genau dadurch unterscheidet, dass er die dritte Wahrheit ins Zentrum des Pfades stellt. Etwas, wo alle anderen Ansätze sagen: Nein, der Pfad muss stufenweise sein. Wir müssen das aufbauen. Wir müssen da Schritt für Schritt vorgehen. Tantrayāna ist kein stufenweiser Weg.

Mahāmudrā ist nicht wirklich ein stufenweiser Weg. Es wird natürlich so gelehrt. Eigentlich ist es das Erkennen, dass die Basis, die Buddha-Natur, bereits vorhanden ist und dass sie nur noch freigelegt zu werden braucht. Das Beste ist, sich gleich ganz auf sie einzulassen. Da kommen Mahāmudrā und Tantra zusammen, da sind sie identisch. Das Freilegen der Basis, das Freilegen der Buddha-Natur, geschieht dadurch, dass wir uns vertrauensvoll in sie hinein öffnen. Das ist der Weg.

4.13. Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 4_L58d

Da sind wir wieder. Bei der Kontemplation der Wahrheit des Pfades, also dass es einen Pfad gibt, der tatsächlich zum Aufhören des Leides führt, da müssen wir natürlich ein bisschen zusammenfassen, weil der größte Teil der Dharma-Unterweisung diesen Weg beschreibt. Zum Glück gibt es diese Zusammenfassung. Schon das, was der Buddha beschrieben hat, dass der Pfad aus acht Schritten besteht, angefangen von der rechten Sicht über die rechte Gesinnung, über das rechte Reden, das rechte Handeln, die rechte Lebensführung zum rechten Streben, dann in die Achtsamkeit hinein und in die Sammlung, die wieder die Einsicht, die Sicht, das erste Glied verstärkt – schon allein das war eine Zusammenfassung. Da ist unheimlich viel drin. Das kann man entpacken mit immer mehr Details, und man kann es zusammenfassen.

*** Meditation (01:40 – 19:10) ***

Wir bereiten uns auf unsere bewährte Art vor. Wir gehen in die kontemplative Grundhaltung. Ich steige ein in diese Kontemplation mit einem Gefühl von Genuss. Es ist ein Genuss, diese Klarheit zu spüren. Leid ist nicht nur das offenkundige Leid. Da hat jemand Klarheit geschaffen. Überall da, wo Greifen ist, auch in den angenehmen Zuständen und in den Meditationszuständen, die noch dualistisch sind, überall da ist Leid. Die Ursachen davon sind erkennbar, verschiedene Formen des Greifens aufgrund von Unwissenheit, von mangelndem Gewahrsein. Es ist ein Genuss zu spüren, dass immer, wenn kein Greifen da ist, sich spontan die innewohnenden Qualitäten zeigen, die schon zur Buddhanatur gehören und dass Ahnungen von Freiheit entstehen. Es ist ein Genuss, das in dieser Klarheit gezeigt zu bekommen. Es ist obendrein ein Genuss, eine Freude, dass es einen Weg gibt, den wir gehen können, dem wir folgen können, um in immer gelöstere Geisteszustände zu kommen.

Dieser achtfache Weg, der wird oft in drei Schulungen zusammengefasst. Heilsames Verhalten ist die Grundlage. Von den acht Gliedern gehören Reden, also Kommunizieren, Handeln und Lebensführung, Lebenserwerb dazu. Wenn wir vom Handeln sprechen, sprechen wir von einem Handeln mit Körper, Rede und Geist, wobei wir wissen, dass der Geist allem vorangeht. Wir schulen uns darin, in allem heilsam, wohltuend für uns und alle anderen, unterwegs zu sein. Das ist die Grundlage, die es ermöglicht, dieses Streben nach dem Heilsamen noch zu verfeinern, feinere Motivation zu entwickeln, gewahrer, bewusster zu werden, mehr mitzubekommen. Da beginnt der Weg der Meditation. Über Achtsamkeit in die meditativen Versenkungen hinein. In die ganz entspannten, offenen und klaren Geisteszustände. Das ist die zweite Schulung.

Nach der Schulung in heilsamem Verhalten, darauf aufbauend, kommt die Schulung in meditativer Sammlung. Wir können das auch jetzt genießen, in diesen kleinen Phasen der Stille, dass wir über gar nichts nachzudenken brauchen. Wir dürfen einfach ruhig da sein.

Wir erleben den Weg, wie der Geist zur Ruhe kommt, immer wenn wir nach nichts greifen, wie der Geist klarer wird und wie sich Seins- Erkenntnis einstellt, indem wir mit dieser Klarheit beobachten und bei völliger Klarheit sogar das Beobachten lassen.

Wir erleben, wie wir vertraut werden mit der Lichthaftigkeit des Geistes, mit den verschiedenen Facetten des Gewahrseins. Wir nennen dies Weisheit. Dank der Ruhe und der Klarheit des Geistes in der meditativen Schulung entsteht Seinsverständnis, Seinserkenntnis, die dritte Schulung, die wir Weisheit nennen. Sie verändert unsere Sicht auf die Dinge, unser Verständnis der Welt. Das ist wieder das erste Glied des achtfachen Pfades.

Mit jedem mehr an Gewahrsein und Verständnis entsteht weniger Leid. Diese Seinserkenntnis hat unmittelbare Auswirkungen auf das zweite Glied, die Gesinnung, die wir auch als Motivation übersetzen können. Aus dem Wunsch nach persönlicher Befreiung wird immer mehr ein ganz natürliches Anliegen, diese Befreiung mit anderen zu teilen, ihnen das auch zur Verfügung zu stellen. Wir haben mehr Raum in unserem Erleben. Die Zwänge lassen nach, die Ängste lassen nach und sogar die Bedürfnisse lassen nach, weil wir den eigenen Geist als unglaublich reich und nährend erfahren.

So entwickelt sich unser heilsames Verhalten weiter, wird immer natürlicher, es braucht immer weniger Anstrengung. Es würde fast Anstrengung brauchen, nicht heilsam zu handeln. Tatsächlich würde es gegen die Natur dieser Entwicklung gehen. Das heilsame Verhalten wird selbstverständlich, bekommt eine eigene Dynamik.

Auch das Meditieren wird immer leichter, weil es immer weniger um mich selbst geht. Schließlich haben wir das Gefühl, da meditiert gar niemand mehr. Es gibt nichts zu meditieren. Es ist einfach nur Sein, offenes, voll gewahres Sein.

Auf diesem Weg purzeln natürlich die Erkenntnisse und ein Erkenntnis, die vertieft sich immer mehr. Das Erkennen der dynamischen Natur allen Seins, dass alles in Bewegung ist, dass die Welt Energie ist, wo es nichts zu greifen gibt. Mitzugestalten – ja. Kräfte, die hineinwirken in die vielen Kräfte, die in diesem Universum aktiv sind. Dieses tiefe Erkennen der dynamischen, leeren Natur aller Phänomene befähigt die erwachten Praktizierenden, mit einer selbstverständlichen Weite des Geistes zum Wohle aller mitzugestalten.

Das erste Glied des achtfachen Weges ist zur vollkommenen Erkenntnis geworden. Die Sicht ist eine Nicht-Sicht geworden, ein klares Sehen davon, dass es nirgendwo etwas zu greifen gibt. Die Gesinnung ist keine Motivation mehr, sondern ein tiefes Wissen darum, dass alles Leid unnötig ist und eine Bereitschaft, Katalysator zu sein für den Weg der Befreiung aller anderen. Heilsames Verhalten ist anstrengungslos, zeigt sich von selbst aus der Fülle der Qualitäten. Meditieren als Weg braucht es nicht mehr, alles ist zur Meditation geworden. Sicht, Meditation und Aktivität sind eins geworden.

Hier gibt es dann auch keinen Weg mehr. Dieser Weg wurde gegangen durch Gewahrsein. Die Essenz dieses Weges war das Auflösen von Unwissenheit und das Entwickeln von immer umfassenderem Gewahrsein. Auf diesem Weg haben wir praktiziert, Methoden angewendet, Methoden hinter uns gelassen, haben zu immer einfacheren Formen der Praxis gefunden. Schließlich haben wir auf diesem Weg die ersten Erfahrungen von Freiheit gemacht, die immer mehr werden, sich immer mehr ausweiten. Immer mehr Bereiche des Lebens werden von diesem Gewahrsein durchdrungen. Das nennt man die Stufen der Befreiung, die Stufen des Erwachens. Eine Ausweitung des Gewahrseins in alle Bereiche tagsüber, in der Meditation und Aktivität, und nachts im Traumzustand und im Tiefschlaf, und sogar volles Gewahrsein im großen Übergang, wenn der Geistesstrom diesen Körper verlässt, und Gewahrsein im Nachtodzustand. Das ist, was mit allumfassendem Gewahrsein gemeint ist. Eine nicht mehr aufhörende Bewusstheit von dem, was ist und wie es ist.

*** Ende der Meditation ***

Vielen, vielen Dank für eure Aufmerksamkeit. Ihr versteht, dass ich nur die Anfänge dieses Weges kenne, aber großes Vertrauen entwickelt habe, dass auch der weitere Weg wirklich dem entspricht, was die Meisterinnen und Meister uns beschreiben. Da gibt es vielfältigste Hinweise, dass das tatsächlich alles so ist. Es liegt an uns, das herauszufinden. Hinweise gibt es genug. Wir haben es tatsächlich geschafft. Wir haben diese vier Kontemplationen gemacht.

4.14. Meditation: Den Geist frei von Analyse auf etwas ruhen lassen

Wir haben uns in der letzten Sequenz damit befasst, wie das geht, dass man eine geschickte Analyse als Stütze der Meditation nimmt. Die geschickteste Analyse ist, bei allem herauszufinden, wie es erscheint, wie es sich auflöst, was dabei zu Anspannung führt, was den Geist öffnet. Kurz gesagt: Die vier Wahrheiten, nicht wahr? Also vom Leid und dessen Entstehung, dessen Auflösung und dem Weg in die Auflösung.

Solche Art Analysen können jederzeit stattfinden. Wir können den Blick zum Beispiel auf etwas Visuellen ruhen lassen. Und wir können natürlich, während wir den Blick auf etwas ruhen lassen, eine gewisse Analyse haben: Wer schaut da eigentlich oder wie entsteht das Sehen überhaupt? Wir können mit Fragen drangehen und den Prozess des Sehens analysieren. Und das gilt auch fürs Hören und fürs Fühlen.

Wir können immer wieder das Erleben, was gerade stattfindet – inklusive Denken und Fühlen – im Hinblick auf die Daseinsmerkmale untersuchen: Vergänglichkeit, wie es zu Stress kommt, wie sich das auflöst, die nicht fassbare Natur des Erlebten. Aber eigentlich soll uns diese Analyse dazu führen, dass

wir das Greifen lassen nach dem, was gar nicht zu ergreifen ist, was gar nicht fassbar ist. Also dass schlussendlich der Geist einfach ruht ohne weitere Analyse.

Wenn man den Geist einfach ruhen lässt, ohne vorher eine Analyse gemacht zu haben, dann lässt man ihn in seiner Unwissenheit ruhen, in einer fixierenden Beziehung zum visuellen Objekt, eine fixierende Beziehung zu den Klängen, in der Reaktion von Anhaften und Ablehnen. Aber nach der Analyse, nach eingehender Analyse, nach wiederholter Analyse, ist ganz klar: Es geht einfach nur darum, im Sein anzukommen. Und für dieses Sein schlägt jetzt Dakpo Tashi Namgyal vor, dass wir eine Stütze nehmen und dass wir diese Stütze nicht weiter analysieren, sondern mit der Stütze ins einfache Sein gehen.

Und dann möchte ich euch jetzt ermutigen, euch eine solche Stütze im visuellen oder im hörbaren Bereich auszusuchen. Vielleicht habt ihr gut geeignete Hintergrundgeräusche da, wo ihr meditiert. Und ihr könnt euch auf die feinen, feinen Geräusche einlassen, die da sind.

Vielleicht erlebt ihr auch innere Geräusche. Irgendwo das Surren von etwas oder Menschen, die Geräusche machen. Wind.

Und genau dieses Benennen, was ich jetzt gerade benutzt habe, um eure Aufmerksamkeit auszurichten, das lassen wir jetzt sein. Wir gehen nur noch ins Hören und danken den Geräuschen, dass sie uns eine gewisse innere Ausrichtung geben.

Wir lassen die Aufmerksamkeit im Erleben dieser Geräusche ruhen oder im visuellen Erleben. Kein Kommentar.

— —

Einfach aufgehen. Nach Möglichkeit einfach aufgehen im visuellen Erleben oder im Hörerleben.

— —

Und immer wieder, wenn sich der Geist vielleicht doch ein wenig bewegt, einen Kommentar äußert, immer wieder sagen: Ach, es geht noch einfacher. Einfach nur Hören. Einfach nur Sehen.

— —

Immer wieder über den Sinn, das Sinnesfeld, das wir gewählt haben, immer wieder darüber in ein einfaches erlebendes Sein hineinfinden.

— —

Sati hat nur die Aufgabe, uns zu erinnern, immer wieder ins Hören zurückzukehren, ins Sehen, ohne weitere Kommentare, ohne zu benennen, ohne zu analysieren, also ohne etwas vorzuhaben.

— —

Vielen Dank. Es könnte natürlich noch deutlich länger gehen. Zu Hause könnt ihr natürlich die Pausentaste drücken und länger meditieren.

Ich möchte euch das Prinzip nochmal erklären: Diese Analyse, das ist nicht um des Analysierens willen, sondern es ist, um rauszufinden, wo ich mich unnötig verspanne. Wo entsteht ein Greifen, das Anstrengung braucht, was gar nichts sein muss. Analyse bedeutet eigentlich: Mit dem genauen, interessierten Hinschauen kommen wir dann zu Schlüssen, verstandesmäßigen Schlüssen: Ah, die Klänge kommen und gehen, die brauchen gar keinen Kommentar. Das wäre so ein analytisches Verständnis. Das Hören braucht keine benennende, kommentierende, sonstige Aktivität. Geht auch einfach so.

Und diese Analyse, wenn wir die gut führen, dann öffnet die uns und dann muss die gefolgt sein von einem Verweilen ohne weitere Analyse. Die Analyse, also dieses Hinschauen, Gucken – wie zum Beispiel man das auch manchmal hört, so in den Skandhas hinzuschauen oder in den Sinnesfeldern oder die zwölf Glieder abhängigen Entstehens – das alles sind ja so Analysen, die uns helfen können. Aber es muss dann mal Schluss sein. Es muss irgendwie dazu führen, dass es uns leichter fällt, einfach so zu verweilen. Niemand meditiert. Einfach nur sein.

All diese sonstigen Aktivitäten – wir werden entlassen – es ist nicht nötig, irgendwie noch aktiv zu sein. Eigentlich könnte man ja denken: Oh, das klingt doch schon sehr wie Mahāmudrā. Ist es noch nicht ganz, nicht wahr. Es ist eine Vorbereitung. Es wäre dann Mahāmudrā, wenn es wirklich keine meditierende Person mehr hätte, so kein Mittelpunktsegefühl, wir so ganz aufgehen würden.

Jetzt ist es ein Heranpirschen an ein einfaches Sein und wir entspannen dabei unsere gewohnheitsmäßige Tendenz, unsere Muster, unsere Neigungen, immer irgendwie ein bisschen kompliziert unterwegs zu sein – so ein bisschen immer noch eine kleine Beobachtung zu machen, eine kleine Bemerkung, einen kleinen Kommentar. All das wird entspannt und wir beginnen, einfaches Sein zu kosten.

Und da wir mit diesem einfachen Sein noch nicht so vertraut sind, deswegen nehmen wir eine Stütze. Und ich habe euch jetzt als Stütze einfach mal das visuelle Erleben angeboten. Also ihr könnt einen Gegenstand nehmen und den vor euch hinstellen. Und ihr könnt aus dem ganz großen visuellen Erleben einfach einen Gegenstand nehmen, wie diese Klangschale. Und in Richtung auf diese Klangschale könnt ihr mit dem Blick ruhen, ohne irgendetwas zu untersuchen an dem Objekt. Und das Gleiche würdet ihr beim Hören auch machen. Ihr könnt innerhalb all dessen, was da zu hören ist, natürlich euch, wenn ihr so ein wiederkehrendes Geräusch habt, wie zum Beispiel das Gurgeln eines Baches, dann könntet ihr einfach nur mit diesem Geräusch sein, damit es noch einfacher wird.

Und dieses einfache Erleben, das dient der Vereinfachung unseres Seins. Es ist völlig egal, worauf wir da meditieren, wir können irgendetwas nehmen. Die Hauptsache ist, dass es reicht, um uns eine gewisse Verankerung zu geben. Denn als Meditierende sind wir jetzt, in dieser Stufe, wo es Dakpo Tashi Namgyal erklärt, noch nicht in der Lage, so einfach im offenen Sein ohne Stütze zu verweilen.

Wir nehmen eine Stütze, aber ohne Analyse. Und es könnte im Körper sein, es könnte ein Körpergefühl sein. Da eignen sich dann besonders – so als Beispiel jetzt – vibrierende Gefühle in den Knien oder so etwas. Nicht unbedingt etwas, was sich so stark bewegt wie der Atem, aber wenn ihr feine Gefühle im Unterbauch habt oder am Hinterkopf, nehmt irgendeinen Ort im Körper, irgendetwas, wo die Aufmerksamkeit ruhen kann, ohne sich zu verstricken. Und ihr werdet merken, dass auch geistige Objekte so genutzt werden können. Wir können genauso auch auf einer Vorstellung ruhen, auf einer Visualisation, auf einem innerlich vorgestellten Klang. Das alles ist möglich. All das wird dann das Verweilen auf einer Stütze ohne Analyse genannt.

4.15. Fragen und Antworten

04:09:11-04:09:18

Bei dem zweiten Durchgang hast du uns angeleitet, in das Leid zu gehen, in das allumfassende Leid. Ich bin in eine tiefe Traurigkeit, eine tiefe Trauer gekommen. Dann sagtest du, jetzt spürt ihr das warme Herz, der Ausdruck des Mitgefühls. So habe ich es gehört.

Das hast du schon richtig gehört. So ähnlich habe ich es gesagt.

Ich habe mich gefragt, bin ich in der Trauer statt des Mitgefühls, weil ich zu sehr Ich-identifiziert bin? Beziehungsweise wie komme ich von der Trauer in das Mitgefühl? Nachdem du das mit dem Herz gesagt hast, habe ich natürlich das Herz und das Mitgefühl gespürt. Aber wenn ich alleine bin, neige ich dazu, in der Trauer zu hängen, anstatt ins Mitgefühl zu kommen?

Das kann ich dir gut nachempfinden. Du bist ins Mitleid gerutscht und übers Mitleid in die Trauer. Wenn du da so wach bist, hat dir meine kleine Erwähnung ein bisschen geholfen. Das war ein Mitfühlen mit Identifikation. Hier musst du ein bisschen aufpassen, weil eigentlich war diese Trauer ausgelöst durch dein mitschwingendes, mitfühlendes Herz mit dir selbst und mit anderen. Aber da war so ein bisschen zu viel Greifen dabei. Da musst du wach sein. Du beschreibst dich so, als ob dir das häufiger passieren

würde. Sei da wach und spüre direkt dein Herz, und dass eigentlich deine Trauer ein ganz warmes, schwingendes Herz ist.

Also sollte ich mich selbst dazu anleiten, ins Herz zu gehen.

Ja, ganz genau.

Wie kann ich mich vorbereiten, um in der Nacht in der Sammlung zu bleiben?

Um nachts in der Sammlung zu bleiben, mehr noch in der Klarheit zu bleiben, braucht es tagsüber eine Art des Seins, wo möglichst wenig von diesem ausschweifenden Denken, möglichst wenig von diesem kommentierenden Denken passiert, wo wir möglichst wenig verstrickt sind. Das führt dazu, dass wir im Traum luzide bleiben. Um sich da noch gezielter vorzubereiten, würden wir nicht nur wenig greifen, sondern uns immer wieder die illusorische Natur des Erlebens klar machen. Wenn du darüber hinaus sogar im Tiefschlaf luzide bleiben möchtest, geht es darum, schon tagsüber ganz wenig zu greifen.

Du siehst jetzt ein bisschen aus wie ein heller Kopf, der ziemlich viel intellektuell arbeitet. Viel intellektuelle Arbeit ist keine tolle Voraussetzung, um nachts auch noch gesammelt und luzide zu bleiben. Wir müssen dieses Greifen des Intellekts, wir müssen das tagsüber reduzieren und in dem Maße, wie wir da klarer und entspannter werden, dann verändern sich die Erfahrungen nachts.

Ist dieses Nachdenken nicht auch eine Kontemplation?

Ja, das gehört alles dazu, aber das musst du irgendwann hinter dir lassen. Wenn du so etwas Subtiles anstrebst, wie nachts gesammelt und klar zu bleiben, musst du dich tagsüber auch entsprechend anders einstellen.

Ist die Buddha-Natur, Mahāmudrā, wie das sechste Dhyāna, unendliches Bewusstsein?

Auf keinen Fall. Das unendliche Bewusstsein ist eine Projektion des Geistes. Der Pali-Kanon spricht über „unbounded, invisible, luminous consciousness“. Dieses sechste Dhyāna ist nur eine Śamatha-Erfahrung. Das ist nicht eine Erfahrung der Erkenntnis.

Du bist ein sehr Studierter und du wirst in der Literatur verschiedenen Darstellungen der Dhyānas begegnen. Es gibt die Möglichkeit, die Dhyānas so darzustellen, dass sie eine Einsicht beinhalten. Was bei dem sechsten Dhyāna zum Beispiel der Fall ist, ist, dass beim Eintritt ins sechste Dhyāna ein Gefühl entsteht „Wow, Bewusstsein unendlich“, da ist eine große Lichthaftigkeit zu spüren. Wenn man wirklich im Dhyāna ist, entstehen keine solchen kommentierenden Gedanken mehr. Die sind vorbei. Man weilt in dieser Unendlichkeit. Da ist aber ein subtiles Beobachten und ein subtiles Genießen dieses Verweilens in der Unendlichkeit. Das sind die Restspuren von Samsara.

Im Mahāmudrā, in den befreiten Geisteszuständen, gibt es wieder Andeutungen wie die des sechsten Dhyāna oder der anderen Dhyānas. Da kommen diese Qualitäten eines wie unendlichen Geistes noch einmal zum Tragen, aber ohne ein Mittelpunktsgedühl, ohne ein Beobachten. Deswegen gibt man ihnen nicht mehr dieselben Namen. Man sagt nicht, das wäre das sechste Dhyāna, sondern es sind Qualitäten der Grundnatur des Geistes. Daher kam auch deine Frage. Die Qualitäten der Grundnatur des Geistes, werden mit dualistischen Begriffen beschrieben und ähneln dann sehr dem, was von diesen Versenkungsstufen beschrieben wird.

Mir ist hängen geblieben, dass du gesagt hast, dass die Ursache von Erwachen die Buddha-Natur in allen Lebewesen ist. Es heißt es ja „die Ursachen“: Mögen alle Lebewesen Glück und dessen Ursachen besitzen?

Es sind andere Ursachen gemeint. Wenn wir hier vom Glück und dessen Ursachen sprechen, dann meinen wir das heilsame Handeln. Mögen sie alle, auch die Ursachen von Glück, nämlich das positive Karma aufbauen, also persönlich lernen, nicht zu greifen, sich nicht zu identifizieren. Dann haben sie eine Chance, wirkliches Glück zu erfahren. Das ist bei den Ursachen von Leid wieder genauso. Mögen sie also frei sein von Leid und dessen Ursachen, was nicht heilsames Handeln, was schädliches Handeln ist. Mögen sie auch frei sein von der Ich-Bezogenheit, die hinter dem nicht heilsamen Handeln ist. Also da sind andere Ursachen gemeint.

Ich habe bei der Kontemplation der zweiten Wahrheit gemerkt, dass Probleme anfangen können mit diesem Kein-Selbst. Ich habe aber gemerkt, wie sehr ich doch noch hafte an dem, dass es im Außen jetzt gut laufen soll. In der Mittagspause habe ich irgendetwas aufgeschnappt, dass die Wehrpflicht wieder eingeführt werden soll. Ich hab da einen großen Widerstand dagegen und das ist schon noch sehr eng an dem, was geschieht.

Okay, das ist normal, das nimmst du mit. Das brauchst du jetzt noch nicht aufzulösen. Das ist wirklich dein Wunsch, dass mehr und mehr Heilsames sich in dieser Welt tut und dass in der Politik heilsam gehandelt, heilsam geredet wird und dass da Verlass ist, dass wieder Vertrauen einzieht und dass man wirklich auf Frieden aus ist und nicht auf Krieg.

Diese Wünsche, das ist alles ganz normal. Aber was du jetzt schon machen kannst ist, dass du eine Prise Seinsverständnis mit reinnimmst und weißt, dass diese Ich-bezogenen Motivationen, die überall ins Auge springen, das Streben nach Macht, nach Profit, nach Einfluss und so weiter, die Ängste, die geschürt werden, dass du weißt, dass das zu Samsara dazugehört. Das wird nicht wirklich anders sein, das wird nie anders sein. Also, dass du die naive Hoffnung aufgibst, das könnte anders sein, sondern dass wir uns nur einsetzen dafür, es in Grenzen zu halten, es immer wieder einzudämmen, immer wieder genug Mitgefühl und Weisheit zu kultivieren, damit Menschen aus Mitgefühl und Weisheit handeln.

Da waren schon viel Mitgefühl und Weisheit, als nach dem Schock des Zweiten Weltkriegs in so vielen Ländern sich Sozialstaaten ausgebreitet haben. Da war schon viel. Das geht verloren. Die Erinnerung an den Schock geht verloren. Und der Egoismus meint, er könne sich ausbreiten, ohne die Früchte dafür zahlen zu müssen. Aber die Früchte werden mehr Streit sein, das ist ganz klar. Dass du da nicht naiv bist, aber halte diese Wünsche erst mal aktiv. Sie werden immer realistischer, je mehr du das Sein verstehst. Je mehr du verstehst, wie bei dir wirkliche Freiheit und heilsames Handeln entstehen, dann wirst du auch verstehen, wie es bei anderen inspiriert, angestoßen werden kann.

Du darfst jetzt nochmal nachfragen. Ich bin mit meiner Antwort jetzt in eine Richtung gegangen, die nicht so präzise war wie deine Frage, wo du von zweiter und von vierter Wahrheit gesprochen hast. Gibt es da noch etwas, was jetzt offengeblieben ist?

Ja, vielen Dank, das war schon sehr hilfreich. Aber letztlich wäre es schon anzustreben, soweit es irgendwie geht, immer noch unabhängiger davon zu werden.

Ja, das ist richtig. Unabhängiger davon zu werden, ob es in der Welt gut oder schlecht läuft. Das, was wir jetzt erleben ist, dass Millionen und Millionen von Menschen überall unglaublichen emotionalen Schwankungen ausgesetzt sind, weil bestimmte Nachrichten reinkommen und ihr eigenes Erleben unglaublich beeinflusst wird von dem, was sich in Bereichen abspielt, die gar nicht so ganz direkt in ihrem Erleben sind, sondern wo wir Spielball sind dessen, was wir hören und was um uns herum geschieht. Im Idealfall ist eine Praktizierende gar nicht mehr Spielball von dem, was um sie herum passiert.

Ich weiß nicht, ob du dabei warst. Ich habe schon davon erzählt, wie meine Freunde in Israel Retreats durchführen. Das sind alles Pazifisten, das sind alles keine Kriegsanhänger, sondern die haben auch Zusammenarbeit mit Palästinensern gepflegt. Aber wie die praktizieren, also direkt neben dem Eingang zum Bunker, weil ständig die Sirenen ertönen und sie mussten es schaffen, mit 80 Leuten im Nu im Bunker zu verschwinden. Wie man also unbehelligt von so einer Situation, wo dann tatsächlich in so einem Zehn-Tages-Retreat drei, viermal die Sirene ertönt, in diesen heilsamen Qualitäten bleiben kann.

Weil sie so herausgefordert waren, haben sie erlebt, dass es geht. Alle, auch die Palästinenser, mit denen ich mich austausche, alle beschreiben, dass diese Qualität der Dharma-Weisheit, dieser Seinserkenntnis, ihnen unglaublich hilft, in diesen wahnsinnig bedrückenden Situationen stabil zu bleiben und anderen sogar noch eine Inspiration zu sein, auch in ihre Stabilität zu finden.

Bei der zweiten Kontemplation, wo du sagtest, da bekommt ihr vielleicht ein warmes Herz und ein großes Mitgefühl taucht auf, kam bei mir eher eine große Traurigkeit.

Ist das genau dasselbe, was ich gerade einer anderen Teilnehmerin beschrieben habe? Ist das, was ich vermute, ein Anhaften an Emotionen? Ist deine Frage schon beantwortet durch das, was ich der anderen Teilnehmerin gesagt habe?

Ja, ziemlich doll. Also es war eigentlich sehr identisch. Ich kann das auch immer mehr spüren, wenn ich in so eine Emotion falle und dadurch auch immer bemerke, jetzt könnte es auch in Mitgefühl gehen. Ich kann das gar nicht so beschreiben, denn es ist wie der Raum dazwischen und was da möglich sein kann. Also es ist eigentlich schon beantwortet durch das, was du der anderen Teilnehmerin gesagt hast.

Ich möchte euch beiden und allen anderen auch etwas sagen zu dieser Traurigkeit. Das habe ich vorher noch nicht erwähnt. Wenn wir unser Herz so öffnen, unser Herzgeist so offen ist und mitschwingt, so ein Schuss Traurigkeit bleibt. Ein Schuss Traurigkeit ist immer irgendwie dabei. Ein Bodhisattva hat immer so ein bisschen, wie soll man sagen, Trungpa nannte das diesen „sore spot“, den wunden Flecken. Es schmerzt etwas in uns, wenn wir die Welt sehen. Jetzt die Teilnehmerin mit ihrer letzten Frage. Auch mich schmerzt das. Ich bin nicht unberührt davon. Es berührt mich sogar sehr. Aber es bringt meinen Geist nicht so ins Schwingen. Es bringt mich nicht in Schwankungen. Das ist anders, aber ich spüre es.

Ich bin fasziniert und perplex über den Zusammenhang von relativer und absoluter Wahrheit. Die Kontemplation über die vier edlen Weisheiten scheinen die Form eines schrittweisen Aufgehens in die wahre Natur der Dinge vorzuschlagen. Dennoch ist diese Natur der Dinge nicht bedingter Natur. Kannst du mehr über das Zusammenspiel von relativem und absolutem Erleben auf dem Weg sagen?

Das, was ich dir jetzt gerade sagen möchte ist, dass es sich zu Anfang wie ein Pendeln anfühlt zwischen Relativem und Letztentlichem. Wenn ich so zurückdenke an die Jahre, wo ich mit so einem anfänglichen Verständnis unterwegs war, hatte ich das Gefühl, ich bin mal mehr im Verstehen des Bedingten, wie die Ursache-Wirkungsbeziehungen ablaufen, und dann wieder war mein Verständnis des Letztentlichen noch nicht gereift. Immer wenn ich ins Letztentliche ging, fühlte sich das wie ein Ausstieg aus dem Relativen an und dann wieder ein Hinein ins bedingte Relative.

Mit der Zeit ist es so, dass ich das offenkundige merkte, das was die Lehrer immer schon gesagt hatten, dass das gar nicht getrennt ist. Dass das, was wir als abhängige Dynamik, als bedingt entstehendes Geschehen, was wir da so erleben, dass wir im Erleben dieses Bedingten völlig weit und offen bleiben können.

Das hilft mir natürlich jetzt zum Beispiel beim Unterrichten. Ich spreche jetzt gerade aus der gelebten Erfahrung. Mein Geist bleibt ganz frei und unbelastet in diesen Stunden des Unterrichts, obwohl ich ganz fein achtsam sein muss im Bedingten, weil jedes Wort zählt, weil jedes Wort eine Wirkung hat.

Trotzdem kann man diese Achtsamkeit im abhängig Entstehenden mit einem völlig weiten Geist leben, ohne zu haften an dem, was da gesagt oder gehört wird. Das ist, was ich dir mit auf den Weg geben möchte. Also zunächst mit dem Pendeln zu arbeiten und das zu akzeptieren und zu wissen, dass mit dem Pendeln allmählich eine Erfahrung kommt, dass es sich durchdringt und dass es eigentlich darum geht. Hilft dir das weiter? Ich sehe dich nicken, aber magst du noch was sagen?

Ja, das hilft schon sehr weiter. Ich erwische mich immer wieder dabei zu denken, der Weg ist ein stufenweiser Weg, also bedingtes Entstehen, letztendlich Anwenden von bedingtem Entstehen. Du hast es eben auch schon mit Mahāmudrā erklärt und gleichzeitig ist es das nicht. Oder muss es das nicht sein. Teilweise, wenn ich sitze, verstehe ich was und wenn ich dann irgendwie entspanne und zumindest das offensichtliche Kontemplieren aufhört, stellt sich das ein, was ich als Weite beschreibe, ohne dass da irgendwelche Bedingungen waren. Ich glaube, daraus ist diese Frage entstanden.

So ist es. In dem, was du jetzt gerade sagst, gibt es noch etwas, was sich durchdringen wird, und zwar die Beschreibung des Weges als stufenweiser Weg und die Beschreibung des Weges als augenblickliches Erwachen. Diese beiden Beschreibungen werden auch, ohne im Widerspruch zueinander zu stehen, gleichzeitig erlebt. Ja, mein Geist kann immer nur jetzt frei sein. Und ja, es zeigen sich immer mehr Aspekte des Freiwerdens. Es ist kein Widerspruch zwischen diesen verschiedenen Sichtweisen oder Beschreibungen. Auch das wird sich vollziehen.

Heute habe ich mich in all dies total hinein entspannen können. Das fühlte sich sehr gut an. Doch dann kam in mir eine Anhaftung an dieses tiefe, gelöste Sein auf.

Sieh mal an, das ist die Anhaftung an Angenehmem.

Jetzt versuche ich mich in die Bewusstheit, dass dies auch nur ein innerer Prozess in mir ist, hinein zu entspannen.

Das ist wunderbar, dass du das so machst.

Ich denke, das hilft mir weiter. Hast du noch andere Tipps?

Du bist auf dem richtigen Weg, indem du siehst, dass dieses angenehme So-Sein auch nicht fassbar ist, nicht greifbar ist, lässt das Greifen nach. So einfach. Immer die nicht-greifbare Natur der jeweiligen Erfahrung sehen, betrachten und das Greifen lässt nach, weil es nichts zu greifen gibt.

So wie du gelernt hast, nicht nach dem Regenbogen zu greifen, den du siehst. Als Kind hatten wir vielleicht beide den Impuls, ich möchte zum Regenbogen. Mami, Mami, ich möchte zum Regenbogen. Und wir konnten ihn nie greifen. Heute als Erwachsene, haben wir die Einsicht, dass Regenbögen sich nicht greifen lassen, dass sie optische Illusionen sind, die aus einem bestimmten Winkel des Auftreffens von Sonnenlicht und Wassertropfen entstehen. Wir wissen, dass unsere Tag-für-Tag Erfahrungen, auch des So-Seins, dass sie alle aus diesem Zusammentreffen von Bedingungen entstehen. Dass ein Greifen danach ins Leere greift. Das ist jetzt, was ich dir mit dem Intellekt erklären kann und du wirst es ins Spüren holen. Du wirst die nicht-fassbare Qualität des So-Seins spüren. Das wird das Haften daran lockern, weil du es erlebst, nicht weil du es denkst.

Genau. Mit dem Spüren komme ich immer sehr viel besser klar, das ist richtig. Und mit deiner Aussage mit der nicht-greifbaren Natur, das hat mir auch noch einen weiteren Hinweis gegeben. Danke schön.

Ich weiß nicht, ob es so gut formuliert ist. Ich gehe davon aus, dass der Sinn darin steckt, weniger Anhaftung zu haben. Gleichzeitig denke ich, warum wird mir immer Nicht-Selbst gesagt, das ist doch nicht weniger nicht existent als alles andere auch. Ich denke, andere Dinge existieren auch konventionell, so wie das Selbst. Man beschäftigt sich ja auch mit den Selbstprozessen, um sie hilfreich zu

gestalten. Von daher ist schon ein gewisses Ernstnehmen mit drin. Und auf der anderen Seite ist mir klar, dass das nicht etwas Wesentliches ist, was so existiert oder was man festhalten kann. Und daher denke ich, dass da irgendwie ein hilfreicher Lernprozess drin ist. Aber ich weiß manchmal nicht, wie ich mir das gut zugänglich machen kann.

Ich verstehe dich und es gibt tatsächlich einen schönen Weg. Es gibt eine wirklich hilfreiche Betrachtung des konventionellen Ichs, so wie sie in der heutigen Psychotherapie, in der heutigen Psychologie gang und gäbe ist. Wir sprechen dort von einem dynamischen Ich. Es gibt überhaupt nicht dieses Bild eines Ichs, das stabil wäre und das in den Situationen zu finden wäre. Wenn du dich diesem modernen Verständnis des Ichs und der Ich-Psychologie öffnen kannst, dann kommst du in die Richtung dessen, was im Dharma mit Nicht-Selbst gemeint ist. Denn es gibt da ein lernendes Ich, ein Ich, was Entwicklungsphasen durchläuft. Und wenn du dich nochmal daran erinnern möchtest, dann schaust du in dieses Buch »Buddhistische Psychologie«, was ich mit Wolfgang zusammengeschrieben habe. Da habe ich ein Kapitel über Ich und Nicht-Selbst geschrieben. Und das widmet sich genau deiner Frage.

Das ist ein Brückenschlag in unser modernes Verständnis, denn selbstverständlich können wir auf der relativen Ebene von einem Ich sprechen, aber nicht von einem stabilen, sondern von einem lernfähigen, von einem liebesfähigen, von einem Ich, was sich durch die Erfahrung verändert und was die Summe all der Qualitäten dieser Person ausmacht. Dieses Verständnis, das wird dir hilfreich sein, um dich dann an dieses Verständnis des nicht-greifbaren Ich anzutasten. Dieses Ich der Teilnehmerin, die ich jetzt meine, ein bisschen zu kennen, das ist ja eigentlich nicht-greifbar. Du bist ja immer eine andere, wenn ich dir begegne. Und dieses Immer-anders-Sein, das Immer-ein-bisschen-anders-Sein, aber doch ähnlich wie vorher, das hat der Buddha in den Vordergrund geschoben. Er hat unseren Blick schärfen wollen dafür, dass nichts, obwohl es dem vorhergehenden ähnlich ist, immer identisch ist. Es gibt keine Identität, sondern alles wandelt sich. Obwohl es, solange die Bedingungen einigermaßen stabil sind, doch sehr dem ähnelt, was wir gestern erlebt haben.

Das finde ich ganz interessant. Ich habe mich damit schon so viel beschäftigt, dass mir das vollkommen klar ist. Ich glaube, ich habe eher so ein Anhaften an diese Transformationsidee. Und das scheint mir auch relativ hilfreich manchmal, wenn ich jetzt sehe, da gibt es so Muster, die sind so dermaßen hartnäckig, dass man nur, wenn man sie ernst nimmt, irgendwie was damit tun kann. Das erzeugt auch eine Anhaftung. Wenn man damit arbeitet, erzeugt das Emotionen, die nicht so einfach sind.

Da darfst du gut weitergehen. Das ist nicht im Widerspruch zum Dharma. Du darfst erstmal mit der Hypothese einer Transformation arbeiten, denn das ist ganz nah dran an dem, was wir Wandel nennen. Was bei der Transformationshypothese noch ein bisschen ein Nachteil ist, dass man denkt, etwas würde transformiert werden. Dabei wirken eigentlich nur neue Kräfte in ein Geschehen hinein. Es gibt nicht ein Etwas, was dann anders wird, sondern ein Geschehen, was eigentlich schon gar nicht fassbar ist, was aber sehr deutlich erlebt wird, beginnt sich zu wandeln. Das nennt man im herkömmlichen Sprachgebrauch Transformation. Aber du, daraus macht dir jetzt keinen Knoten, denn wir können einfach landläufig mal von Transformation sprechen.

Die Frage ist dann, wie das Teaching für mich noch ein bisschen weniger Anhaftung erzeugen kann und dennoch nicht im Widerspruch steht, also wie ich es noch nutzen könnte.

Ich glaube, das Teaching erzeugt deswegen so viel Anhaftung, weil es so nützlich ist für dich. Diese Wertschätzung dafür, dass es dir so viel geholfen hat, diese Transformationsinhalte kennenzulernen, am eigenen Leib zu erleben, das ist das Wichtige. Immer, wenn uns etwas sehr hilfreich war, entwickeln wir eine Anhaftung. Das ist gar nicht schlimm. Wir merken dann nur, dass dieser Schuss Anhaftung uns wieder im Wege steht. Aber wir lassen nur die Anhaftung los, nicht die Wertschätzung für das, was wir da erlebt haben.

Kontemplative Meditationen sind hilfreich, um Gehörtes zur Übung werden zu lassen. Zwei Begriffe, die ich nicht umsetzen kann, sind non-dual und „ungetrennt sein“. Würdest du das bitte erklären?

Das mache ich gerne. Der Begriff non-dual wird heutzutage von vielen Menschen benutzt, also zum Beispiel „Non-Duale Advaita Schule“ und so weiter. Er hat eine ganz spezifische Bedeutung im Buddhismus. Er bedeutet, dass es nicht zwei gibt, Subjekt und Objekt. Das ist die Non-Dualität, von der wir sprechen, wenn nicht mehr das Gefühl von einem Subjekt getrennt von einem Objekt entsteht.

Damit hast du auch das zweite Wort. Wenn wir von nicht-getrennt sprechen, dann meinen wir dieses Nicht-getrennt-Sein von einem vermeintlichen Beobachter, einer Beobachterin, die etwas anderes erlebt, was nicht sie selbst ist. Diese subtile Trennung zwischen ich und meinen Gedanken, ich und meinen Emotionen, ich und meinem Körper. Wir kommen zu einem geeinten Erleben, in dem wir fein unterscheiden können, aber in dem dieses Gefühl von Trennung nicht mehr erzeugt wird. Im Erwachen nehmen all diese Muster des trennenden Erlebens, ab beziehungsweise verschwinden. Frag nochmal nach, dass ich vielleicht nochmal ein bisschen nachbessern kann.

Ja, irgendwie ist es ein bisschen schwierig, weil in der Erfahrung, in der Wahrnehmung, also an ..., wenn ich so non-dual heiße, nicht benennen, nicht bewerten, einfach so wahrzunehmen.

Ja, das ist eine gute Annäherung, denn jedes Bewerten verschärft die Trennung, verschärft die Subjekt-Objekt-Spannung. Je mehr emotionale Kräfte des Haben-Wollens, Nicht-Haben-Wollens, des Bewertens und so hineinspielen in diese Beziehung, desto krasser wird die Trennung. Das heißt, wenn du aufhören kannst, so zu bewerten, zu benennen, wenn das weniger wird, dann lockert sich diese Spannung zwischen dem vermeintlichen Subjekt und Objekt.

Und das Resultat ist das Nicht-Getrennt-Sein?

Ja, genau. Das wäre das letztliche Resultat.

Ja, okay. Ich weiß nicht, was das Nicht-Getrennt-Sein für ein den Zustand ist.

Ja, du hast schon viel meditiert. Dein Problem ist ja manchmal, dass es nicht deine Muttersprache ist. Deswegen schaffen diese Begriffe manchmal zusätzliche Verwirrung. Es geht um ein entspanntes Sein, in dem du dieses Benennen und Bewerten nicht mehr nährst, nicht mehr aufrecht hältst. In diesem entspannten Sein, da passiert es, dass du dich wie vergisst, aber völlig klar bleibst. Und dieses, wo du dich wie vergisst, das können so Erfahrungen von Nicht-Getrennt-Sein sein.

Lieber Tilmann, als du von der dritten Edlen Wahrheit sprachst und der Freude kam mir Erfahrung in der Phowa hoch. Jedes Mal kam spontane unbeschreibliche Freude auf und blieb lange. Halte immer noch nach im Hintergrund. Was ist die Ursache dieser Freude?

Das ist die Folge davon, dass du mit dem Phowa tatsächlich gut vorgegangen bist. Du hast es mit dem Phowa geschafft, in einen nicht-erzeugten Geisteszustand hineinzugehen und hast dadurch diese Freude erleben können. Die kann lange nachhallen. Die hat so einen Nachklang und das ist schon richtungsweisend, was du da erlebt hast. Ich kann jetzt nicht sagen, ohne mit dir weiter darüber zu sprechen und zu schauen, ob das jetzt schon die non-duale Freude ist, denn es gibt noch sanfte, duale Geisteszustände, die auch so eine mehrtägige Freude freisetzen können. Also das kann ich jetzt aus der Entfernung oder aus den paar Worten nicht unterscheiden. Aber es geht auf jeden Fall in die richtige Richtung, weil du beim Phowa in ein solches Loslassen hineingekommen bist, dass sich energetisch in dir wirklich etwas verändert hat und du Zugang zu einer Freude gefunden hast, die du vorher so nicht kanntest.

Sprache ist Greifen.

Da hast du wohl recht.

Wir können nicht anders als in den Gegensätzen von Begriffen zu sein. Erfahrung und Sprache können verwirrend sein.

Das ist alles völlig richtig. Magst du dann noch etwas anfügen? Gibt es da etwas, was du dir von mir noch wünschst dazu?

Jetzt habe ich es und ich will da schon was anfügen. Ich bin ja Sprachfan. Ich lese viel und auch philosophisches Zeug und auch als Therapeut bin ich ständig mit Sprache befasst. Ich muss Sprache ständig interpretieren und mir überlegen, was ich sage. Also Sprache ist halt das Werkzeug des Ich und wir sind mit Sprache sozusagen zur Unterscheidung, zum Dualen verdammt. Und das heißt, das, was ich wissen kann, wenn ich es in Sprache fasse, ist etwas anderes, als das, was ich weiß, wenn ich meditiere und dann darauf verzichte, es nachher gleich in den Sprachprozess zu überliefern. Oder, wenn ich das manchmal tue, also ich meine jetzt nicht Analyse, sondern es ist so wie das mit der Abbildmeditation. Plötzlich ist da nichts mehr. Und der erste Versuch, den ich spüre ist, Sprache einzusetzen, um dieses, so wie ich es jetzt gerade tue, dieses Nichts-mehr zu beschreiben.

Wenn ich darauf verzichte, kann es sein, dass in der Art eines Aha-Erlebnisses irgendein Satz in mir auftaucht. Den habe ich mir aber nicht ausgedacht. Der ist nicht meine analytische Tätigkeit. Sondern der ist dann einfach da. Wenn ich diesen Satz präsentiere, also sozusagen den Satz aus der meditativen Erfahrung in die alltägliche, konventionelle Sprache wieder übersetze, findet tatsächlich eine Rücktransformation statt in irgendwas. Und das geht durch unglaublich viele Unterteilungen.

Das heißt, ich würde das verlieren. Ich würde sozusagen die innere Sprache durch die äußere Sprache verlieren. Wenn ich versuche, mit der Sprache in das Nichtsprachliche, in das Non-Duale vorzudringen, dann muss das scheitern, weil das Non-Duale ist dann etwas. Es ist ein Zustand. Und wenn ich sage, das Non-Duale ist kein Zustand, dann weiß ich, dass dieser Kein-Zustand der andere Zustand ist. Also ich komme aus dem Dualismus der Sprache, so geschickt ich es anfangs, nicht heraus.

Jetzt muss ich dich mal kurz fassen lassen. Jetzt muss ich dich ein bisschen unterbrechen. Da sind ein paar Schlussfolgerungen drin. Die Beschreibung – ich bin völlig eins. Ich möchte dir einen Weg zeigen. Der wird für dich gangbar sein. Es gibt einen spielerischen Umgang mit Sprache. Dieser spielerische Umgang, das ist so wie ein Künstler, der zeichnet. Es geht um Impressionen. Es geht um das, was die Worte im Anderen assoziativ und intuitiv auslösen. Nicht so sehr um die Definitionen. Das heißt, wenn Erwachte Sprache einsetzen, was sie ja auch müssen, um zu kommunizieren, sie können auch über Gesten und so, aber auch selbst das wird dualistisch missverstanden, auch Gesten, Mimik, alles wird interpretiert. In allen Bereichen des Seins werden wir spielerischer. Wir werden wie Tänzer mit den Worten, mit den Gesten, mit dem ganzen Sein und können mal so, mal so, sind nicht festgelegt. Es ist wunderschön, dass du schon diese innere Sprache entdeckt hast. Das sind eventuell Worte, manchmal werden dir so Sätze geschenkt, aber manchmal werden dir auch Bilder geschenkt. Anderen Menschen werden Stimmungen geschenkt oder sie hören Musik oder sie hören Klänge. Das ist das erste Eintauchen in eine Möglichkeit, impressionistische Eindrücke zu erleben und dann sogar später zu vermitteln - von dem eigentlich Unbeschreiblichen.

Also die dualistische Sprache ist klar, Subjekt, Prädikat, Objekt. Die drei Kreise des Anhaftens. Subjekt, Objekt und die Handlung, die dazwischen stattfindet. Nun kann man aber Sprache so benutzen, dass sie doch Hinweise gibt auf das, was dahinter und nicht auszudrücken ist. Und diese Kunst, also das ist mein Anliegen, seitdem ich Dharma unterrichte, das irgendwie zu nutzen. Aber ich weiß, ich bin die ganze Zeit am Lügen. Ich bin die ganze Zeit dabei, irgendwie etwas zu sagen, was so nicht stimmt, was so nicht haltbar ist. Und doch verstehen die Zuhörenden, verstehen doch das, was hinter den Worten gemeint ist. Es kommt was an. Diese Kunst, die kannst du entwickeln. Die kannst du mit deinen Klienten,

Patienten entwickeln, die kannst du mit deinen Freunden entwickeln. Manchmal lässt Du es sein, manchmal schweigst du nur.

Eigentlich fühle ich mich sehr erinnert an jene Teilnehmerin, die vorhin die Frage mit dem Relativen und Letztendlichen stellte. Es wird ein Pendeln geben. Es wird ein Vor- und Zurückgehen. Du wirst immer mal sagen, dass es das eigentlich nicht trifft, aber dass es mehr so das Unausgesprochene hinter dem Ausgesprochenen ist. Du wirst merken, dass du selbst Sprache benutzen kannst, ohne ins Greifen zu kommen. Das ist das Wichtige. Alles andere tut sich dann von selbst.

Wir beschließen jetzt unseren Nachmittag mit einem Moment der Stille, gehen raus aus den Konzepten in das Nicht-Aussprechbare, Nicht-Beschreibbare.

— —

Genau damit, mit der Stille, im Gewahrsein des Nicht-Beschreibbaren, damit widmen wir. Heute eine Widmung ohne weitere Worte. Einfach durch das völlige Loslassen.

Damit danke ich euch.

5. Fünfter Tag (5.3.2025)

5.1. Tageseinstieg - Zuflucht und Meditation

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga**

Damit lassen wir die Zuflucht in uns verschmelzen. Vielleicht habt ihr auch Guru Vajradhara visualisiert. Es gibt die Möglichkeit, diese Verschmelzung der Zuflucht in uns, also der Buddhas in uns, ein klein wenig bewusst zu halten, indem wir ein Licht im Herzchakra visualisieren – ein Licht eurer Wahl, es muss nicht blau sein.

Und auf diesem blauen Licht – oder für diejenigen, die daran gewöhnt sind –, auf dieser blauen Keimsilbe HŪM, die für den erwachten Geist steht, auf dieser Keimsilbe lassen wir unsere Aufmerksamkeit ruhen. Ganz einfach. Licht und Klang. Einen Klang, den wir nicht zu hören brauchen. Es ist mehr, dass wir dieses Vibrieren, dieses Schwingen der eigenen Buddhanatur spüren – blau oder regenbogenfarben oder einfach ein helles Licht oder etwas Warmes.

— —

Lassen wir die Aufmerksamkeit sich im Herzzentrum sammeln. Vielleicht mit dieser kleinen Stütze einer Lichtsphäre. Vielleicht auch einfach als Gefühl – dieses Gefühl, im Herzen zu verweilen, ohne irgendeine Analyse.

Wer diese Stütze mit einer vibrierenden Lichtsphäre nutzt, der tut gut daran, wirklich diese Lebendigkeit, dieses Vibrieren oder Pulsieren der Herzensenergie ein wenig ins Bewusstsein zu rufen. So als hätten wir eine Sonne im Herzen.

Dieses in der traditionellen Visualisation blaue Licht steht für alle Herzensqualitäten, alle Qualitäten von Herz-Geist, von Bodhicitta, dem Geist des Erwachens.

Und eigentlich ist dieses Licht oder diese blaue Keimsilbe HŪM nur eine Stütze, um mit diesen Qualitäten in Berührung zu kommen, sie zu spüren.

Natürlich gibt es auch Visualisationen, sich einen kleinen Buddha im Herzen vorzustellen. Der könnte in dem Fall auch blau sein oder regenbogenfarben. Ein kleiner Vajradhara, ein Urbuddha im Herzen.

Immer wieder erinnert uns das daran, dass wir den Buddha in uns meditieren lassen können.

— —

Wer dazu bereit ist, kann sanft die Augen öffnen und weiter diese Lichtsphäre im Herzen spüren. Wir vibrieren. Das Licht, das ausstrahlt, unseren Körper füllt, über den Körper hinausstrahlt, in den Raum hinein.

— —

Alle anderen haben natürlich auch solch einen Buddha im Herzen. Sie haben dieselbe Buddhanatur wie wir. Es sind nie nur wir selbst. Es gilt auch für alle anderen.

Wir können dann diesen Buddha in unserem Herzen meditieren lassen, wir können ihn atmen lassen, Tonglen praktizieren, wir können ihn sprechen lassen. Wir können uns vorstellen, dass wir beim Essen diesen Buddha in uns nähren. Wir können im Vertrauen in diese Grundnatur des Seins, unseres Seins, einschlafen und wieder aufwachen.

Vielen Dank für diesen Einstieg in den Vormittag, diesen gemeinsamen Einstieg.

5.2. Durch differenziertes Betrachten fasziniertes Begehren auflösen _L61

Wir haben richtig gut gearbeitet die letzten Tage, nicht wahr? Wir haben eine Menge verschiedener Meditationsstützen, Meditationsvorgehensweisen kennengelernt. Und gestern Nachmittag hatten wir die verschiedenen Aspekte der vier edlen Wahrheiten.

Und jetzt kommt im Buch eine Passage, da brauchen wir nicht immer gleich eine weitere Meditation zu machen. Nachdem Tashi Namgyal all diese Meditationsobjekte vorgestellt hat, widmet er sich jetzt der Frage: Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten? Also wann meditiere ich was? Was nutze ich jetzt davon in meiner Situation?

Er greift also unser Wissen auf – haben wir jetzt kennengelernt – und sagt: Wenn man heftiges Begehren hat, dann sollte man dieses Begehren, diese Faszination ausgleichen, indem man über die weniger anziehenden Aspekte desselben Objektes meditiert oder kontempliert.

Wir haben das schon praktiziert mit dem eigenen Körper: geboren werden, älter werden, sterben, Verwesung. Das haben wir schon, um die Faszination und das Anhaften am eigenen Körper auszugleichen. Eigentlich ist Begehren, Begierde so etwas wie verliebt sein. Wir denken: Wenn das oder der oder die in meiner Nähe wäre und ich immer damit in Kontakt sein könnte, dann wäre ich glücklich. Es würde mich so viel glücklicher machen. Und wir sehen nicht, dass alles auch ganz viele andere Seiten hat.

Zum Beispiel: Viele lieben die Natur und nennen sich wirkliche Naturliebhaber, Fans. Ja, das ist schon richtig. Was ist denn mit der Natur? Und da würde man jetzt dann so ausgleichend kontemplieren, ausgleichend kontemplieren, meditieren: Wenn ich die Natur doch so liebe, warum habe ich dann Doppelverglasung oder Dreifachverglasung? Warum schlafe ich nicht draußen? Und wenn es dann warm genug wäre zum draußen schlafen, warum lege ich mich immer noch nicht auf den Waldboden? Was ist denn da so los?

Wir kontemplieren, was Natur alles beinhaltet. Fressen und gefressen werden. Kälte und Hitze. Die Sonne kann so intensiv sein und die Kälte so intensiv. Gefahren aller Art, die Elemente, Erdbeben, Lawinen, Wasserfluten, Dürre und Brände, Stürme. Wir sind vielleicht fasziniert von der Natur, aber wir machen uns was vor. Wir wissen gar nicht genau, wie man da überlebt in der Natur. Statt barfuß zu gehen, ziehen wir uns immer schöne Schuhe an. Und je länger wir gehen, desto dicker werden die Schuhe, die Wanderschuhe und so. Und das ist Ausgleichen, das ist Realistisch-Werden. Wir haben oft so Vorlieben und in der Vorliebe, wenn wir an Natur denken, denken wir an Sonnenaufgänge, Sonnenuntergänge, schöne Gipfelerlebnisse und ein geruhames Sich-Niederlassen an einem geschützten Ort und, und, und. Und das machen wir mit allen Dingen, wo wir Begehren haben.

Wir haben vielleicht Verlangen nach einer Sahnetorte, aber meine Güte, wie kurz ist der Genuss der Sahnetorte und wie lang sind die Nachwirkungen? Also jetzt bei allem: Wir können immer wieder merken, dass wir einseitig werden. Es ist die Einseitigkeit im Begehren, die wir durch dieses Kontemplieren der weniger anziehenden oder schwierigeren oder abstoßenden Aspekte von etwas ausgleichen. Und dann können wir uns ja immer noch entscheiden, ob wir die Sahnetorte essen wollen. Wir können uns ja immer noch entscheiden, ob wir draußen in der Natur leben wollen.

Lasst uns einen Moment kontemplieren. Aber bevor wir starten, sucht etwas aus, wo ihr ein Begehren verspürt. Das kann was wirklich Kleines sein, also etwas relativ Unbedeutendes, zum Beispiel aus dem Bereich der Nahrung oder der Getränke. Es können Orte sein, es kann etwas Größeres sein, es können Menschen sein. Sucht euch etwas aus.

Ich habe heute Morgen – ich bin sehr früh wachgelegen – die Natur genommen und habe lange, lange kontempliert. Ich bin einer von diesen Naturliebhabern und ich bin da schon ziemlich realistisch, aber es hat mir gut getan, mal all die Aspekte der sogenannten Natur, deren Teil ich ja bin, zu kontemplieren, und auf was ich immer alles achte, wenn ich in die Natur gehe: dass ich mir mein Mückennetz mitnehme nach Griechenland und nach Indien und so weiter. Was da alles ist, wie ich mich gleichzeitig schütze.

Nehmt euch also etwas und jetzt bin ein bisschen still und wer Mühe hat, so zu kontemplieren, nehmt euch einfach ein Blatt Papier und schreibt euch hin und wieder ein Wort auf zu dem Thema, das ihr kontempliert. Natürlich dürft ihr Partner, Partnerin nehmen. Natürlich dürft ihr Kinder nehmen. Natürlich ihr dürft nehmen, was ihr wollt.

Ihr dürft gerne auch die Sexualität nehmen, sexuelle Begegnungen.

Und wir widmen uns zum einen der Frage: Was macht mich daran glücklich? Was ist es, was ich da suche?

Und dann, zweite Frage: Was übersehe ich dabei? Was vernachlässige ich oder blende ich aus?

— —

Wenn ich so ein wenig nüchterner hinschaue und sich meine Faszination auflöst, was ist ein heilsamer Umgang? Wie würde ein heilsamer Umgang mit dem Objekt meines Begehrens ausschauen?

— —

Das darf für jetzt schon mal reichen. Schaut, dass ihr einen Abschluss findet. Ihr könnt ja später wieder zurückkehren zu dem Thema.

5.3. Aus der umfassenden Schau eines Buddhas mit Ärger umgehen _L62

Die Sektion hier, in der wir mit Dakpo Tashi Namgyal unterwegs sind, das sind Hinweise zu den Gegenmitteln. Also das hatte ich schon mal erwähnt.

Jetzt kommt als nächstes dann das: Wenn wir es vor allem mit Ärger zu tun haben, dann würden wir uns auf liebende Zuwendung konzentrieren. Das habe ich mit euch schon ein wenig differenzierter gemacht, denn so oft ist das mit dem Gegenmittel gar nicht so effektiv, weil es aufgesetzt ist. Genauso bei dem Begehren: Wenn wir einfach dagegenhalten und meinen, wir müssen uns den Gegenstand oder die Person, die wir begehren, madig machen, das läuft so nicht. Wir müssen einfach ausgeglichener wahrnehmen.

Und so ist das auch mit dem Ärger. Wir hatten damals ja schon angefangen, mehr zu sehen bei der Person oder in der Situation, die uns ärgert. Und etwas, was mir immer sehr eingeleuchtet hat, das sind Gedankengänge, die schon bei Shantideva anklingen, die Gampopa aufgreift. Gampopa schreibt in dem Kapitel über Geduld, über das Pāramitā der Geduld, ganz viel. Da gibt es eine Serie von insgesamt neun Ratschlägen zum Umgang mit Ärger. Und ein Ratschlag, der mir immer sehr gut tat, war die Kontemplation darüber, wie gefangen die andere Person in ihren eigenen Mustern ist. Das zu kontemplieren. Die Person, die gerade so viel Ärger und Widerspruch in meinem Leben auslöst, die ist gar nicht so frei, wie ich das denke. Die handelt auch unter dem Einfluss von Mustern und ist unter Umständen total gefangen darin.

Es kann einfach die berühmte Situation sein, wenn mir jemand beim Autofahren die Vorfahrt nimmt. Die Person ist völlig gefangen in ihrer Perspektive. Und das kurz ins Bewusstsein zu rufen, das ist auch wieder so eine ausgleichende Kontemplation anderer Faktoren, die ich gar nicht sehe. Was muss der gestresst sein, um so rücksichtslos zu fahren? Ja, in dem Sinn. Wie muss so ein amerikanischer oder russischer oder sonst was Präsident und Staatenlenker, wie muss das innerlich bei dem aussehen, um sich so zu verhalten?

Da sind wir noch nicht bei der liebenden Güte. Wir sind dabei, die Perspektive zu erweitern und eine Grundannahme, die wir eigentlich immer haben: Zum Beispiel wenn Eltern in der Kindheit für uns schwierig waren, dann haben wir als Kind irgendwie das Gefühl, die wären doch eigentlich innerlich frei, die könnten doch eigentlich anders. Bis wir selber Erwachsene sind und merken, wie die Muster in uns laufen und wie wir mit Kindern in ähnlichen Situationen umgehen und merken: Wow, das ist überhaupt nicht einfach, anders zu handeln. Meine Eltern waren wohl ganz schön gefangen. Und wenn man

so wie viele von uns Eltern hatte, die traumatisiert waren von schweren Kriegserlebnissen und so weiter, die haben ihren Packen mit sich getragen. Und die waren nicht so frei, wie wir das uns gewünscht hätten.

So, diese Perspektive zu öffnen: weiter zu werden, weiter zu werden. Und ich sagte schon beim letzten Mal: Es findet so ein Verstehen statt. Und eine Teilnehmerin von euch hat mir heute Morgen geschrieben und gebeten, ich möge doch was zum Präsidenten der USA mit euch machen. Das würde ja alles ganz gut wirken, was ich da so erzähle, aber da würde sie festsitzen. Habe ich aber nicht unbedingt Lust, das zu machen. Das ist eine völlige Überbewertung dieser Person, die auch durch ein ganzes System hervorgebracht wird, die auch ersetzbar wäre.

Aber es ist viel interessanter für mich zu verstehen, wie diese egoistischen Prinzipien ganz Samsara durchwirken und wie es immer wieder zu solchen Phänomenen kommen wird, ob das in Russland ist, ob das in Israel ist, ob das in Deutschland ist, in der Schweiz, wo auch immer, es kann passieren. Und es passiert ständig. Es passiert nicht immer so offensichtlich, aber es passiert ständig.

Menschen sind nicht unbedingt deswegen zu Bossen oder Leadern geworden, weil sie besonders altruistisch sind. Und da brauchen wir so eine ausgleichende Meditation, eine Kontemplation. Und ich möchte euch vorschlagen – das mache ich gelegentlich mal, wenn wir das Thema Ärger haben –, dass wir uns klar werden, dass wir eigentlich auf Samsara ärgerlich sind. Wir sind sehr, sehr ärgerlich, sehr wütend, dass diese samsarischen Wirkprinzipien, die so unglaublich egoistisch sind, dass die immer wieder in unser Leben hineinwirken – im Großen und im Kleinen.

Und da braucht es eine Kontemplation des Verstehens. Wir haben einiges davon schon gemacht, denn wir haben uns die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens angeschaut und wir haben uns die vier edlen Wahrheiten angeschaut. Wir haben viel Material, um [damit umzugehen], wenn wir ärgerlich sind: auf die Welt, auf die Politiker, auf die Ärzte im Krankenhaus oder auf all die, die ihren Job nicht so machen, wie wir meinen, dass er gemacht werden sollte. Wir haben es immer mit demselben Thema zu tun. Mit diesem Greifen.

Wisst ihr noch? Greifen bei anderen, greifen bei uns. Wir ärgern uns, weil wir greifen. Schon blöd genug, dass andere sich blöd verhalten, aber wie blöd bin ich denn, mich darüber zu ärgern? Das ist auch von Shantideva, stammt nicht von mir. [Und jetzt schauen wir mal,] dass wir einfach mal ein bisschen ausgleichender unterwegs sind. Ich lade euch ein – vielleicht sage ich ein paar Worte dazu – jetzt auch wieder fünf bis zehn Minuten ausgleichende Kontemplation für Ärger und für Angst zu praktizieren. Um die Angst müssen wir uns nachher auch noch kümmern. Wir werden später zur Unwissenheit kommen. Da werden wir uns dann stärker mit der Angst beschäftigen. Aber im Ärger ist immer ganz viel Angst drin.

Und ich lade euch also ein, euch etwas zu nehmen, eine Situation, eine Person, eine Entwicklung, die euch ärgerlich macht. Einige von uns macht die Entwicklung sehr ärgerlich, dass es überall diesen Rechtsruck hat, diesen immer stärker werdenden Drang zu nationalistischen Interessen usw. Aber es gibt entsprechend viele Leute, die sich freuen, dass es endlich mal um ihre Interessen geht, ihre vermeintlichen Interessen. Wir werden nie aus dem Ärger rausfinden, aus der Angst, wenn wir nicht verstehen, was für Mechanismen, was für Motivationen dahinter sind.

*** Kontemplation (09:05 – 24:10) ***

Nehmt euch ein Thema, versucht es einzugrenzen, sodass ihr damit arbeiten könnt, dass es nicht allzu sehr ausufert. Und dann lasst uns mal hinschauen.

Was ärgert mich da? Oft ist es so diese Rücksichtslosigkeit.

Was erlebe ich da noch? Was tut da weh?

Was verletzt mich da?

Was bringt mich auf?

Also ich bin tatsächlich im Moment mit der Geschichte beschäftigt, mit dem Inhalt. Ich will es wirklich spüren und wir spüren da drin, was in mir eigentlich so berührt wird. Was sind das für Bedürfnisse oder Wünsche, die ich da immer spüre, wie es anders sein sollte?

— —

Und was würde mir helfen in dieser Situation?

Wir haben, glaube ich, in der letzten Meditation zu diesem Thema schon mal diese Selbstannahme geübt. Ja, ich darf mich ärgern und es ist okay, dass ich mich ärgere. Mich anzunehmen da drin. Es muss nicht weggehen.

Das wäre so die Möglichkeit, Tonglen mit mir selbst zu machen, tiefes Annehmen, Unterstützung für mich mit meinen nicht beantworteten Bedürfnissen, meinem Ärger, meinen Ängsten und den Buddha in mir zu stärken. Diesen Kontakt mit dem blauen Buddha im Herzen oder Regenbogenfarben. Und dann frage ich mich: Wie würde ein Buddha diese Situation betrachten? Was könnte der Buddha in mir in dieser Situation sehen, was ich nicht sehe?

Eine Vermutung ist sicherlich berechtigt zu sagen, der Buddha hätte eine viel größere Sicht. eine viel weitere Sicht von den größeren Zusammenhängen. Was könnte das in meiner Situation sein, in der Situation, die mich ärgert?

Der Buddha würde vielleicht auch fragen: Wie hast du, wie habe ich beigetragen zu dieser Situation? Welchen Täuschungen habe ich mich hingeeben? Wo war ich nicht klar?

Und natürlich wäre ganz spontan bei einem Erwachten, einer Erwachten, die Frage, das Anliegen: Was braucht diese Situation, um sich aufs Bestmögliche zu entwickeln? Was könnte in dieser Situation hilfreich sein? Wie können wir, wie kann ich auf gute Weise mit dieser Situation umgehen?

Lässt sich da etwas positiv mitgestalten? Wenn ja, welche Möglichkeiten sind das?

Immer wieder kehren wir zu diesem Buddha im Herzen zurück, zu dieser Lichtsphäre, diesem Bodhicitta, verbinden uns damit und betrachten dann wieder die Situation.

Vielen Dank erstmal dazu.

*** Ende der Kontemplation ***

Wir hatten ja schon einmal zu diesem Thema kontempliert, meditiert. Das wichtige neue Element ist, dass wir Zugang zu einer Ressource haben, zu dem Buddha in unserem Herzen. Und dass wir so immer wieder mal die Sichtweise wandeln können. Das nennt man nicht mehr Gegenmittel, sondern das Hilfreiche ist, hier eine andere Sicht einzunehmen.

Mit der Sicht des Buddhas oder eines Buddhas, einer Buddhi, eines weiblichen Buddhas, auf die Situation zu schauen, eröffnet uns ganz neue Möglichkeiten. Und tatsächlich schreibt uns ja niemand vor, was wir da sehen. Es ist unsere eigene innere Weisheit, unsere eigene Intuition, die da Möglichkeiten entdeckt, die wir nicht sehen konnten, als wir noch im Ärger feststeckten. Das ist schon sehr hilfreich.

Es ist ein Eintreten in eine andere Möglichkeit, etwas, was uns im Ärger ja schwerfällt. Damals, also in der Meditation, hatten wir ja dieses Einnehmen verschiedener Sichtweisen geübt. Und jetzt nehmen wir eine Sichtweise ein, die ein unglaubliches Potenzial hat, die Situation zu erhellen. Wir nehmen Kontakt auf mit dem potenziellen Erwachen in uns, das schon anklopft, das schon spürbar ist und uns jetzt schon die Augen öffnen kann. Und wir schauen dabei, dass es aufrichtig ist, dass es authentisch ist.

Es geht nicht darum dann so, als Buddha, zu handeln, sondern allein dieser Perspektivwechsel, der hilft schon so. Wir handeln dann als normale Person im Kontakt mit etwas mehr als unserem Ärger. Da ist

etwas deutlich anderes wach geworden. Aber wir verwechseln nicht, dass das jetzt einfach eine Praxis war, um den Blick zu weiten.

In der tantrischen Praxis, also in dem Mahāmudrā-Ansatz des Vajrayāna, gibt es so Sätze, so Instruktionen wie, dass alle aufsteigenden Gedanken, Geistesbewegung inklusive aller Emotionen als die Emotionen des Buddhas, also des Yidams betrachtet werden. Also wenn ich Chenrezig meditiere oder Tara, dann wird alles, was im eigenen Geist aufsteigt, als eine Regung im Buddha-Geist wahrgenommen. Und das, was wir jetzt miteinander praktiziert haben, ist so eine Annäherung daran: Natürlich, wenn es dann weitergeht, würden wir die leere Natur all dieser Geistesregungen sehen. So weit sind wir noch nicht. Wir sind jetzt dabei, schon mal die Sicht des Erwachens einzunehmen, die größeren Zusammenhänge zu sehen.

Und es ist selbstverständlich, dass sich die erwachte Instanz in uns immer für das Wohl aller in der Situation einsetzt. Der Ärger, wo es um mich geht und gegen die anderen, das ist vorbei. Diese erwachte Perspektive kümmert sich immer darum, wie es denn möglich wäre, allen zu dienen, eine Lösung zu finden, die nicht weiteren Schaden anrichtet oder möglichst geringen Schaden und möglichst viel Nutzen. Das ist immer diese weite Perspektive. Und diese weite Perspektive, das ist eigentlich die liebevolle Güte, von der hier die Rede ist. Das ist eine weise, liebevolle Güte, dass alle glücklich sein mögen und dass möglichst wenig Leid erzeugt werden möge durch unser Handeln.

Diese umfassende Schau, die führt aus dem Ärger heraus.

5.4. Unwissenheit mildern - Alle Emotionen sind der eigene Geist _L63

Wir haben schon sehr viel getan, um uns Mittel an die Hand zu geben, Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein aufzulösen.

Der kleine Satz hier heißt: Wenn Praktizierende es mit Unwissenheit, Ignoranz zu tun haben, meditieren sie auf wechselseitig bedingtes Entstehen.

Das haben wir uns schon angeschaut. Das hilft. Wenn ich so als Praktizierender hinschaue: Was immer hilft, aus dieser Unwissenheit herauszukommen ist, dass ich meine Emotion als meine Emotion annehme. Das sind meine. Die kommen nicht von anderswo. Da ist nicht jemand anders für verantwortlich. Egal, was es ist. Das ist eine Geistesbewegung im eigenen Geist. Und das bringt einen raus aus der Vermutung, dass irgendwelche Emotionen durch andere ausgelöst würden, dass andere dafür verantwortlich sind. Sie sind weder für mein Begehren verantwortlich, noch für meinen Ärger, noch für meinen Stolz, noch für meine Eifersucht. Das alles erzeugt der eigene Geist.

Und das ist grundlegendes Verständnis davon, wie es tatsächlich funktioniert. Ohne jemanden, bei dem solche Muster anspringen und wo diese Muster dann auch noch genährt werden, käme es gar nicht zu dieser Geistesregung, zu dieser Emotion. Und das ist sehr, sehr hilfreich. Ich mag enttäuscht sein. Ich mag mich so oder so oder so fühlen. Es ist immer etwas, was im eigenen Geist funktioniert. Und da kann ich natürlich hinschauen und sehen, wie das bedingt entsteht, wie die eigenen Muster, die eigenen Prägungen da hineinwirken. Ich kann die nicht substanzhafte Natur dieser Geistesbewegung sehen. Ich kann sehen, wie sie sofort aufhören, wenn sie nicht mehr genährt werden. Das alles ist der Ausstieg aus Unwissenheit.

Wenn wir da wieder den Buddha in unserem Herzen aktivieren, egal was ist, egal was die Herausforderung ist, da finden wir in dieses gelöste Sein, wo das, was gerade eben noch war, frei von Greifen sich wieder auflösen kann oder sich sofort auflöst. Und das ist der Ausstieg aus der Unwissenheit: Zu sehen, was auch immer gerade auftaucht, dass es durch bestimmte Kräfte aufgetaucht ist und wenn die nicht mehr genährt werden, hat es keine Kraft, aus sich heraus zu bleiben. Eine Emotion bleibt nur so lange, wie sie genährt wird.

Also für mich ist das wirklich wirksame Gegenmittel für mangelndes Gewahrsein: Gewahr zu werden, dass alles geistiges Erleben ist, das keine Substanz hat. Und dass es auf der bedingten Ebene entsteht durch das Zusammenwirken vieler Kräfte, die nicht weiter genährt werden müssen.

5.5. Stolz auflösen - Alle Qualitäten gehören der Buddhanatur_L64

Wenn dann Stolz auftritt, das wäre der nächste Satz, richten Praktizierende – laut Tashi Namgyal – ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Dhātus – die unterschiedlichen Kategorien der Dhātus, der Elemente.

Dies bedeutet eigentlich, dass wir erkennen, wie sich alles aus Sinneserfahrung zusammensetzt und dass da kein Ich drin zu finden ist. Diese Betrachtung des Entstehens von Sinneseindrücken in sechs Feldern soll uns helfen, aus dem Irrtum rauszukommen, irgendetwas wäre *mein* Erleben. Die Betrachtung soll zeigen, dass es einfach durch das Zusammenkommen von bestimmten Bedingungen passiert, dass so eine Erfahrung auftaucht.

Was jetzt ein schöner Ansatz ist, um mit Stolz umzugehen, ist eine Abwandlung dieses Themas, wie sie Gendün Rinpotsche mir damals nahegebracht hat: Stolz identifiziert sich ja immer mit etwas, mit einer Qualität, mit etwas, was ich an mir für besonders halte, was mich vielleicht von anderen unterscheidet. Es gibt den normalen Stolz, wo ich mich besser fühle, oder es gibt den umgekehrten Stolz, wo ich mich schlechter als der Schlechteste von allen fühle. Und was mir unglaublich hilft ist dieser einfache Satz, den Gendün häufiger wiederholt hat: Alle Qualitäten sind die Qualitäten des Dharmas. So einfach hat er das gesagt. Alle Qualitäten des eigenen Geistes sind die Qualitäten des Dharmas. Damit meint er aber die Qualitäten der wahren Natur des Seins, also der Buddhanatur.

Wenn du etwas gut kannst, wenn du dich gut ausdrücken kannst, wenn du dieses oder jenes gut kannst, irgendwie wenn du spürst, du bist liebevoll oder da sind so freigiebige Impulse oder da ist eine Leichtigkeit in deinem Geist oder du kommst irgendwie leichter durchs Leben als andere, dann ist das kein Grund stolz zu sein, sondern es ist einfach nur, dass du vielleicht gerade den Qualitäten der Buddhanatur nicht so sehr im Wege stehst. Das ist das Einzige, was du vielleicht sagen kannst. Dass da die Ichbezogenheit nicht so massiv ist, dass sie die Buddhaqualitäten ausbremst.

Aber was da an Qualitäten zum Vorschein kommt: dass du dich vielleicht gut an Dinge erinnern kannst oder dass du zum Beispiel schön mit Musikinstrumenten spielen kannst, das alles ist kein Grund für Stolz. Das sind die ganz normalen Qualitäten, die hervorkommen, wenn der Geist sich in bestimmten Bereichen von Schleiern befreit. Das ist nichts, was du dir irgendwie auf deine Kappe schreiben könntest. Deine Intelligenz, deine Vernunft, deine Liebe, dein Mitgefühl, das alles wächst und wächst und wächst, je weniger Ich da ist. Hat sicherlich nichts mit dem Ich zu tun.

Und diese Qualitäten, die verschwinden, sobald viel Ich da ist. Bei starker Ichbezogenheit kommt selbst der geübteste Sprecher plötzlich ins Stottern. Bei starker Ichbezogenheit stolpert der geübteste Läufer. Sobald die Emotionen reinspielen, sobald die Ichbezogenheit wieder anspringt, können wir uns an nichts mehr erinnern. Die Beispiele, die haben wir ja. All das, was den Stolz aushebelt – es ist ja so offenkundig, dass wir umso besser unterwegs sind und sich die Qualitäten unseres Geistes umso mehr zeigen, je weniger wir ihnen im Weg stehen und je weniger wir sie einem vermeintlichen Ich zuschreiben.

Und das hilft mir wirklich. Diese Kontemplation, die ist mein geliebtes Gegenmittel für Stolz: immer wieder zu merken, dankbar dafür – vielen, vielen Dank, dass vielleicht in der Situation gerade nicht so viel auf der Bremse steht. Man kann gerne sagen: Alle Fehler sind meine. Aber die Qualitäten sind die Qualitäten des Dharmakāya, sind die Qualitäten des Dharmas. Kein Grund, stolz zu sein.

Braucht das eine Meditation, Kontemplation für euch, um das nachvollziehen zu können? Oder ist das so offenkundig? Ist nicht offenkundig ... Ich führe Euch in eine kleine Kontemplation hinein, die das etwas deutlicher macht.

*** Kontemplation (06:30 – 12:30) ***

Stellt euch vor, ihr seid an einem idealen Ort, wo ihr euch wirklich entspannen könnt. Und obendrein gibt es da noch jemanden bei euch, der euch genauso berührt, massiert, wie ihr das gerne habt. Genauso, aber wirklich ganz genau passend für euch. Selbst die von uns, die sich eigentlich normalerweise nicht berühren lassen wollen, das ist so passend, das ganze System kann sich entspannen.

Und wir erfahren diese Berührung, wir finden aus den Verspannungen raus. Es ist, als ob die Hände der anderen Person eine magische Fähigkeit hätten, überall, wo sie uns berühren, alle Spannungen zu lösen. Und der Geist öffnet sich ebenfalls, im gleichen Maße. Wir brauchen echt nichts zu tun. Und vielleicht ist uns das ja auch schon mal passiert in diesem Leben. Ansatzweise in ähnlicher Form. Eine Umgebung, ein Sein, in dem wir völlig loslassen können – So weit loslassen, dass wir fast einschlafen können. Alles passt, alles stimmt.

Der Buddha in uns ist nicht nur im Herzen, sondern hat sich in alle Zellen des Organismus ausgedehnt. Und irgendwann mit einem Hauch von letzter Berührung ist diese wunderbare Massage zu Ende. Wir sind wach, die Augen öffnen sich.

Wie ist der eigene Geist in diesem Moment, in dieser Erfahrung?

Eraht ihr, wie fließend und offen das Gewahrsein ist? Vielleicht erahnen wir, wie liebevoll dankbar unser Bewusstsein die Person umfasst, die uns so berührt hat, aber auch die ganze Umgebung durchdringt. Wenn wir uns aufsetzen, ist der Geist ganz klar.

Das ist, was ich vorhin gemeint habe, dass diese Qualitäten, die sich da zeigen, nicht vom Ich hervorgerufen wurden, sondern einfach da sind, wenn sich die Schleier entspannen, auflösen, wenn wir uns selbst vergessen.

*** Ende der Kontemplation ***

Wenn ihr dies in Euren Leben weiter beobachtet, dann werdet ihr merken, dass ihr Zugang zu besonderer Feinfühligkeit habt, zu besonderem Verstehen, zu ungeahnten Dimensionen von Liebe und Mitgefühl, immer dann, wenn wir entspannt sind. Immer dann. Je weniger Verkrampfung da ist, je weniger wir uns aus dem Ich heraus engagieren, desto besser laufen die Dinge.

Klar müssen wir äußere Anstrengungen machen. Ich muss mich auch mal anstrengen, vielleicht heute mal ein paar zusätzliche E-Mails zu beantworten. Das ist schon angesagt, dass wir auch Anstrengungen machen, aber möglichst entspannt und dann fließt es ja. Diese fließenden Erfahrungen, da haben wir Zugang zu Kräften, die tatsächlich offenkundig nicht auf dem Ich beruhen.

Und immer wenn das Ich ganz stark anspringt, ihr kennt das Beispiel der Prüfungsangst, wo wir alles vergessen, wo nichts mehr funktioniert, einfach weil wir so angespannt sind, so blockiert sind. Oder wenn wir in unserer Verliebtheit angespannt sind, weil wir Angst haben, etwas falsch zu machen gegenüber der geliebten Partnerin, dem geliebten Partner. Was wir uns da eins zusammenstottern, was wir uns komisch verhalten. Es sind so viele Beispiele, ihr könnt sie nehmen, wo ihr wollt, überall. Als Fußballer konnte ich vor lauter Aufregung vor dem leeren Tor am Tor vorbeischießen. Vor lauter Aufregung. Das sind unvergessliche Erfahrungen meiner Kindheit. Das habe ich damit gemeint.

Und so kommen wir allmählich auf die Spur, was es heißt, dass das, worauf wir sonst stolz sein können, entweder sind es künstliche Artefakte, auf irgendwas stolz zu sein, was wir meinen, erzeugt zu haben, aber das, was bleibt, die Qualitäten, die sich wirklich zeigen, die echten Qualitäten des Menschseins, das sind innewohnende Qualitäten. Die zeigen sich immer, wenn wir uns öffnen. Und ihr wisst es genau: Die schönsten Menschen, das geschieht immer, wenn Menschen entspannt sind, die werden so unglaublich schön. Das ist der Wahnsinn, dem zuzuschauen. Das ist so wunderbar. Das ist keine äußere

Schönheit, das kommt von innen. Das ist das Gegenmittel für Stolz, mein Lieblingsmittel gegen Stolz. Und dann können wir natürlich über die Gleichheit aller Lebewesen kontemplieren, wir können über die gleiche Natur ihres Geistes kontemplieren, wir haben noch weitere Möglichkeiten.

5.6. Geistige Aktivität beruhigen im Ein- und Ausatmen _L65

Und dann heißt es bei Dakpo Tashi Namgyal: Wenn es nur um das Aufgeben gedanklicher Aktivität geht, sammeln sich Praktizierende mit achtsamer Geistesgegenwart mittels der Empfindungen des Ein- und Ausatmens. Das haben wir jetzt auch schon ein paar Mal gemacht, aber das machen wir jetzt wieder. Einfach, dass wir wieder mal ganz normale Meditationen üben, ohne was Spezielles.

— —

Es ist uns jetzt schon so vertraut, wenn die Stille einkehrt, dass wir den Körper spüren, die Atemempfindungen.

Und da hier die Art der Meditation im Zusammenhang mit dem Auflösen gedanklicher Aktivität erwähnt wird, da gibt es so einen sehr wirksamen Tipp: Was immer gerade an Gedanken da ist, an Denkprozessen, mit dem Ausatmen ins offene Sein zu entlassen. Als würden wir die Gedanken ausatmen und uns in dem Moment nicht mehr mit ihnen identifizieren. Einfach gehen lassen.

Es mag sein, dass sich wieder Gedanken formen und dann einfach ein wenig Bewusstsein: Ach, geht doch so leicht, sich daraus zu lösen. So leicht wie auch der Atem ausfließt, genauso leicht können wir uns aus dem Denken lösen.

— —

Es geht sehr gut, mit dem Ausatem so tiefer loszulassen. Und wer möchte, kann das auch mit dem Einatmen verbinden. Mit dem Einatmen in die nicht-greifende Weite zu gehen. So als würde der sich füllende Brustkorb für die grenzenlose Weite des Geistes stehen.

— —

Denken darf sein. und es löst sich genauso schnell auf, wie es kommt. Sei es beim Einatmen, sei es beim Ausatem.

— —

Vielen Dank, das war's. Und diejenigen, die das Bedürfnis verspüren, können noch ein bisschen länger meditieren.

5.7. Die Daseinsfaktoren als „Zeichnungen im Himmel“ _L66

Wir machen ähnlich entspannt und ruhig jetzt weiter. Im Text wird jetzt dieselbe Frage gestellt. Also eben waren wir mit den Emotionen unterwegs und wer wann welche dieser Meditationen machen könnte als Gegenmittel für die Emotionen.

Jetzt stellt sich die Frage, wer denn diese verschiedenen analytischen Meditationen zu welcher Zeit ausführt. Und da heißt es: Wenn Praktizierende sich der Merkmale ihrer geistigen Regungen nicht bewusst sind, oder wenn sie unwissend sind in Bezug auf Dinge wie das Ich, Lebewesen, Lebenskraft, geborene Wesen, das Leben selbst, dann widmen sie ihre Aufmerksamkeit den Skandhas, den Daseinsgruppen.

Da wir das ja auch schon gemacht haben, habe ich jetzt jedes Mal, wenn dieses Thema ein zweites Mal kommt, die Gelegenheit, mit euch etwas subtiler vorzugehen. Und das freut mich, das machen wir also jetzt auch. Es gibt jetzt keine dicke Meditation über die Skandhas, sondern eher so ein subtileres Hinspüren, das uns vielleicht hilft, diese Prozesse feiner wahrzunehmen, aber mit ganz leichter Hand. Ich versuche mal, ob ich das hinbekomme, das einfach hin und wieder mal so anzutippen.

Wir entspannen uns wieder in dieses Ein- und Ausatmen – wo mit dem Ausatmen die gerade vorhandenen geistigen Prozesse in ihre offene Natur hinein entlassen werden. Und wo wir auch mit dem Einatmen uns weiten in dieses offene, nicht-greifende Sein, in dem alles, was entsteht, gleich wieder verdunstet, so wie ganz kurz entstehende Wolken am blauen Himmel.

Wahrnehmen findet ja weiter statt. Wir hören, spüren. Da sind Gedankenformen. Wir betrachten sie wie Zeichnungen im Himmel.

— —

Klangformen, gesehene Formen, Gedachtes, Gefühltes. Mal gibt es eine kleine Reaktion auf solche Wahrnehmungen. Da zwitschert ein Vogel. Mag sein, dass Benennung auftaucht: Vogel. Oder eine angenehme Gefühlstönung. Und auch diese Gefühlstönung und das Unterscheiden – wie eine Zeichnung im Himmel löst es sich sogleich wieder auf.

— —

Was immer sich da gestaltet, im Wahrnehmen, Empfinden, Unterscheiden, im Denken und Fühlen: All diese Nuancen verschiedener Bewusstseins Erfahrungen – alles ohne Substanz. Einfach nur so. Es zeigt sich und wandelt sich schon ins Nächste.

Wir Praktizierenden sind völlig zurückgelehnt, völlig entspannt. Es gibt nichts zu tun, es gibt nichts zu meditieren. Es ist ein bisschen so, als würde unser Bewusstsein der grenzenlose Himmelsraum mit seiner Dynamik sein.

Diese Dynamik produziert mal mehr, mal weniger Erfahrung in diesen fünf Daseinsgruppen. Mal ist ein bisschen ruhiger, mal aktiver. Wir brauchen gar nichts zu tun. Einfach weit bleiben.

— —

Und jetzt möchte ich eure Aufmerksamkeit darauf lenken, dass in dieser Erfahrung des Hörens von solchen Sätzen wie gerade jetzt alle fünf Skandhas aktiv sind. Die Gleichzeitigkeit dieser Prozesse ist mir ein Anliegen. Da wird gesprochen, da findet Hören statt, da findet Verstehen statt. Klangformen übersetzen sich in Denkformen, lösen Empfindungen aus. Es findet ein kontinuierliches Unterscheiden der Klangformen statt und der Denkformen. Und unsere Erfahrung im Bewusstsein wird angestoßen, wird verändert dadurch, was da an Formen wahrgenommen wird, wie sie empfunden werden, welche Unterscheidungen da stattfinden, welche Reaktionen es auf das Verstandene hat, das sind die Gestaltungen.

Ein unablässiges Geschehen. Auch Stille wird so verarbeitet.

Ein Aussteigen aus diesen Prozessen ist nicht möglich und auch gar nicht nötig. Es reicht zu sehen, dass sie von leerer Natur sind, keine Substanz haben, nicht fassbar. Das Bild für so ein „wenig fassbar ist“: wie „Zeichnungen im Wasser, die sich sofort wieder auflösen“. Und das Bild für „dass es gar nicht fassbar ist“, das ist „wie Zeichnungen im Himmel“. Eigentlich sind sie wie Zeichnungen im Himmel.

Durch diese Prozesse setzt sich in jedem von uns das augenblickliche Erleben zusammen. Unsere Welt, die Welt, in der wir leben, gestaltet sich mit diesen Prozessen.

Und je nachdem, wo die Aufmerksamkeit hingeht, welche Sinne stärker aktiviert werden, welche heilsamen und nicht-heilsamen Gestaltungen stattfinden, je nachdem, was da so zum Tragen kommt, gestalten sich unsere inneren Welten sehr verschieden. Im Auflösen sind sie sich wieder gleich. In dieser Weite, in dem, was ist, wenn kein Greifen stattfindet, da sind sich unsere Geistesströme nicht nur ähnlich, da sind sie gleich, da gibt es keinen Unterschied.

Die persönlichen Gestaltungen eines vermeintlichen Ichs erheben sich, erzeugen vorübergehend die Illusion einer persönlichen Welt und lösen sich auf. Und wenn nicht gleich Neues erzeugt wird, haben wir die Möglichkeit zu sehen, dass da eigentlich gar nichts ist.

Wir nennen das die Erkenntnis des Nicht-Selbst im Skandha-Prozess. Und wenn die Schau sehr klar wird, dann wird sie auch nicht gestört dadurch, dass Gestaltungen stattfinden, dass Denken und Fühlen und so weiter stattfinden.

Unser Geist ist dann, so sagen die Texte, wie ein Magier, der seine eigenen Tricks durchschaut.

— —

Und wieder danke ich euch für eure Aufmerksamkeit.

5.8. Automatismen und Freiheit in den Reaktionen auf Sinneseindrücke_L67

Sanft geht es weiter und ich freue mich, wenn einige von euch das Video angeschaltet lassen, sodass es immer einen vollen Bildschirm gibt.

Tashi Namgyal spricht jetzt darüber, dass Praktizierende, die sich noch nicht so klar darüber sind, was die Ursachen und die Bedingungen der Daseinsfaktoren, der Skandhas sind, dass die sich mehr noch den Dhātus und Āyatanas, also den Sinnesquellen und Sinnesfeldern widmen sollten.

Ich möchte euch auch da wieder in eine etwas subtilere Betrachtung hineinführen. Es geht eigentlich weiter mit dem, was vorhin war. Ihr könnt euch gerade wieder zurückleiten lassen in dieses entspannte Sein. Es geht immer noch darum, wie so das Erleben unserer eigenen persönlichen Welt entsteht.

Und ich möchte das verbinden mit einer Kontemplation oder einer Untersuchung zu dem Thema: Schicksal und Freiheit. Sind wir programmiert oder nicht und wie frei sind wir eigentlich? Und ohne dass euch das vielleicht bisher so ganz bewusst gewesen wäre, findet das ständig statt, wenn wir praktizieren. Wenn wir so mit hohem Bewusstsein präsent sind, dann eröffnen sich diese Möglichkeiten für uns. Natürlicherweise können wir aufbauen auf das, was wir schon besprochen haben. Lasst uns das aus dieser kontemplativen Perspektive anschauen.

— —

Wenn in dieser grundlegenden Präsenz, in diesem einigermaßen entspannten Bewusstsein, wenn da jetzt plötzlich ein Geräusch reinkommt, zum Beispiel das Klappern der Computertasten oder die Stimmen eines Gesprächs von jemandem, der nicht wusste, dass das Mikro angeschaltet ist oder, wie wir es auch schon hatten, das Umkippen des Bildschirms, plötzliche Geräusche, immer wenn etwas Überraschendes passiert, dann spüren wir, wie frei oder unfrei wir gerade sind.

Wenn dieses Hören auf einen subtil greifenden Geisteszustand trifft, also wo Unwissenheit zu einer Identifikation mit den fünf Skandhas geführt hat und wo eine Idee ist, dass es jetzt bitte ruhig sein soll und nur die vorgesehenen Geräusche sollen kommen und nichts Unvorhergesehenes, wenn also der Boden irgendwie schon bereitet ist, ohne dass wir es so bewusst merken, dann ist ein unerwartet auftauchendes Geräusch ein automatischer Auslöser für Reaktionen.

Die Durchlässigkeit, die wir dachten, dass sie da wäre, entpuppt sich dann als sehr oberflächlich. Wir sind schon in der Reaktion, genauso mit visuellen Eindrücken: Wenn wir mit offenen Augen meditieren und plötzlich passiert etwas in unserem Gesichtsfeld. Wenn eine gewisse Neigung, ein Muster zum Greifen in uns aktiv ist, werden wir greifen. Das ist quasi automatisch.

Reizworte, Reizgeräusche, visuelle Reize, Konzepte, Berührungen – egal was es ist, es gibt in jedem Bereich so vieles, was uns triggert, was diese automatischen Reaktionen des Für-gut-Haltens und Für-unangenehm-Haltens, was diese Reaktionen triggert, was unser Unterscheiden triggert und was Reaktionen triggert. Emotionale Reaktionen. Und diese Beobachtung, das zu merken, wie automatisch Menschen unterwegs sind, das führt manchmal zu Beschreibungen unseres Lebens als wie vorherbestimmt. Karmisch vorherbestimmt, wir leben unser Schicksal und es sieht aus, als ob wir da gar keine Chance hätten, dass irgendetwas anderes passiert.

Und es beruht darauf, wie wir auf Sinnesreize reagieren. Die Muster des Reagierens auf das, was sich in unserem Geist zeigt. Solange diese Muster ausreichend aktiv sind, um ein Greifen auszulösen, sind wir Menschen vorhersehbar.

Lasst uns damit für eine Weile entspannen und es mit unserer eigenen Erfahrung vergleichen. Wann bin ich vorhersehbar?

Ich gebe euch ein Beispiel, mit dem ich mich schon in meinem ersten Retreat beschäftigt habe. Ich habe mich darin geübt, dass wenn eine Schrift vor mir auftaucht, also ein geschriebener Satz oder eine Buchseite, ich nicht automatisch ins Lesen zu kommen. Das ist ein automatischer Reflex normalerweise für jemanden, der lesen kann, dass zum Beispiel Werbetafeln am Straßenrand, dass die gelesen werden. Schlagzeilen, dass die gelesen werden. Und dieser Reflex der Sinne, also wie involviert meine Sinne sind, wenn ein solcher visueller Reiz auftaucht, das ist extrem schwierig zu entspannen.

Das geht. Es war mir später möglich, eine ganze Stunde und länger mit einer aufgeschlagenen Buchseite vor mir zu meditieren, ohne einen einzigen Satz gelesen zu haben. Aber ich habe immer noch die Mühe mit Werbetafeln. Immer noch gibt es wie ein automatisch anspringendes Interesse für etwas, was ich höre. Allein schon, dass dieses Interesse automatisch anspringt und dass ich wissen möchte, was vor sich geht, das ist ein Automatismus in unserer Sinneswahrnehmung.

Sehr verständlich, aber leider auch das Eingangstor, um manipulierbar zu sein. Denn wenn die nachgeschalteten Prozesse auch noch wie automatisch anspringen, dass mir das Gelesene gefällt oder missfällt, dass ich das Gehörte weiter bedenke und emotionale Reaktionen darauf habe, dann findet dieses Leben statt, ohne dass ich viel in einem freien Gestalten bin.

Dann könnten wir eigentlich sagen, alles ist Karma. Oder Fatima, Schicksal.

Sobald weniger Greifen da ist, öffnen sich Freiheitsräume. Ich werde weniger vorhersehbar. Es kann sein, dass ein starkes Geräusch auftaucht und der Geist bleibt völlig ruhig und entspannt. Kein Zucken, kein Greifen. Das bedeutet nicht, dass das Geräusch nicht gehört wurde.

Jetzt stellt euch vor, dieses Geräusch wäre eine Beleidigung. Sie wird gehört und sie wird verstanden. Was bräuchte es, um da innere Freiheit zu erleben?

— —

In einem unfreien Geist wird diese Beleidigung persönlich genommen. Und wir werden uns damit beschäftigen. Oder dieses plötzliche Geräusch, ein plötzliches Geschehen beschäftigt uns noch nachher, vielleicht noch lange Zeit. In einem ganz durchlässigen Geistesstrom findet kein Beschäftigen damit statt, es sei denn, die Situation bräuchte etwas, um sich auf gute Art weiterzuentwickeln. Dann findet ein Gestalten statt – nicht vorhersehbar, nicht automatisch, ein Gestalten aus der Gesamtwahrnehmung dieser Situation heraus.

Dieses Gestalten ist nicht völlig frei von Bedingungen, sozialen Bedingungen, von physikalischen Bedingungen und so. Dieses Gestalten ist aber frei von Identifikation, von diesem Greifen nach den Skandhas und den Sinnesprozessen als ich und mein.

Deswegen arbeiten wir damit, das, was spontan auftaucht, im Bewusstsein, in der Meditation, immer wieder gleich zu entlassen, es sich befreien zu lassen in dieser nicht fassbaren Weite. Wir nennen das die Selbstbefreiung – die Befreiung im Entstehen.

— —

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit. Das war nochmal so eine Erklärung, wie man Raum schafft hinter den Knöpfchen. Die Knöpfchen, die uns normalerweise triggern, da kann Raum entstehen. Die Automatismen, die können unterbrochen werden. Und ihr habt das ganz genau verstanden, das war eigentlich nur nochmal eine Unterweisung über die zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Das war wieder mal dasselbe in noch mal anderen Worten: wie wir da Raum hineinbringen können, wie die Entspannung

so tief gehen kann, dass es keine Identifikation mit diesen Prozessen mehr gibt. Obwohl alles gehört und gesehen wird, obwohl diese fünf Daseinsgruppen, diese Kräfte alle ablaufen. Da gibt es dann Freiheit.

Nicht die totale Freiheit. Das war mir noch wichtig, das zu betonen, nicht wahr? Erwachte leben innerhalb dieses Feldes des bedingten Entstehens in unserer Welt. Die können sich nicht darüber hinwegsetzen. Darin sind sie auch nicht frei. Woran sie frei sind, ist, dass es dieses persönliche Greifen nicht mehr gibt, dass es kein Dukkha gibt, kein Leid, keinen Stress. Darin sind sie frei. Das ist die Voraussetzung, um dann gut gestalten zu können.

5.9. Wechselseitige Abhängigkeit in der Meditation_L68

Dann begrüße ich euch zur nächsten Runde mit Dakpo Tashi Namgyal. Auf die eine oder andere Art werden wir immer in die Zuflucht hineingehen, Bodhicitta entwickeln. Heute mal mit OM MAÑI PADME HŪM. Einfach zusammen singen. Einigen gefällt es, anderen nicht. Es macht nichts. Wer will, kann ja mitbrummen, mitsummen.

*** OM MAÑI PADME HŪM ***

Mögen alle Lebewesen glücklich sein, frei von Leid, in großer, ungeteilter Freude und tiefen Gleichmut.

Eine kleine Bemerkung, die ich euch noch vorausschicken möchte, ist: Dieses Buch heißt Mondstrahlen des Mahāmudrā. Dakpo Tashi Namgyal hat auch ein Buch geschrieben, das heißt Sonnenstrahlen. Da geht es um den Vajrayāna, um den tantrischen Weg. Und die beiden sind wie Sonne und Mond, die gehören zusammen. Nur, dass ihr das schon mal gehört habt. Das hat einen Grund, warum diese Titel so gewählt sind.

Wir haben uns heute Vormittag nochmal der Frage der Unwissenheit gewidmet. Und ich glaube, das Letzte, was wir praktiziert haben, ist hinein zu spüren in die Automatismen von Sinnesempfindungen – was die so auslösen, wie automatisch das gehen kann –, und wir haben so ein bisschen geschaut, wo könnte Freiheit entstehen, wo könnten wir frei werden, freier werden, nicht so ins Greifen gehen oder ganz aus dem Greifen draußen bleiben.

Und das ist eigentlich das Grundprinzip der Meditation. Das Grundprinzip der Meditation ist immer, Wege zu finden, aus dem Greifen wieder rauszufinden oder gar nicht erst drin zu landen und dadurch Freiräume aufzutun.

Und jetzt in der nächsten Passage schreibt Dakpo Tashi Namgyal – es geht ja immer noch um die Frage, wer soll was wann praktizieren –: Falls es unser Fall wäre, dass wir ein mangelndes Gewahrsein von Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst hätten, dann würden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Vertiefen des Verständnisses von wechselseitiger Abhängigkeit richten und auch auf das Verständnis dessen, was zutrifft und was nicht zutrifft.

Wir sind wieder in derselben Situation. Wir haben das schon praktiziert. und wir können es jetzt noch etwas subtiler angehen. Wir können auf dem bereits gewonnenen Verständnis aufbauen. Das ist immer besonders schön, wenn wir etwas noch mal praktizieren, noch mal weitergehen. Es braucht dann weniger Worte von meiner Seite und es kommen ein paar subtilere Aspekte in den Vordergrund.

Also, ich lade euch ein, wieder in die Meditationsgrundhaltung zu gehen.

*** Mediation (05.05 – 24.08) ***

Und schon jetzt, wenn wir uns so in das meditative Sein hineinbewegen, ist das abhängig von vielen Faktoren: wie wir gegessen haben, ob wir uns ausruhen konnten, ob wir gerade noch ein Gespräch geführt haben oder wie angeregt unser Energiesystem ist. Lärm, Klänge um uns herum oder Stille,

körperliche Befindlichkeit. Wir machen genau das, was wir immer tun, wir schenken diesen Faktoren nicht allzu viel Beachtung. Wir machen uns nicht zum Spielball dieser verschiedenen Einflüsse, sondern lösen uns aus den reaktiven Mustern, wobei wir jetzt schon ein wenig ausgleichend wirken.

Wenn ich merke, dass eher dumpfe Erfahrungen am Start sind, dann achte ich darauf, auch schon in der Anfangsphase ein wenig den Tonus zu erhöhen, die Augen zu öffnen, den Blick nach oben zu wenden.

— —

Eine Yogini, ein Yogi ist sich der wechselseitigen Bedingtheit aller Phänomene total bewusst. Und ein geschicktes Mitgestalten dieser Faktoren bewirkt, dass wir relativ leicht und schnell in Offenheit finden.

— —

Meditation der Geistesruhe ist wirklich so ein wenig wie das Steuern eines Segelbootes. Immer wieder verändern sich die Bedingungen, Strömung und Wind. Und geschickt halten wir das Boot auf Kurs. Manchmal geben wir nach, manchmal ziehen wir an. Die Unbeständigkeit des Seins ist unsere ständige Begleiterin.

Überall wirken Kräfte. Und nichts von all dem, was sie hervorbringen hat Substanz.

Und wie schon so oft scannen wir unsere Sinnesfelder, unser Erleben, ob da irgendwo eine unnötige Anspannung ist. Ist da irgendwo Dukkha? Und wir sind gleich dabei zu spüren: Wodurch entsteht diese Anspannung und wie können wir sie eventuell auflösen. Das abhängige Entstehen von Dukkha und die sofortige Umsetzung, ein wenig mehr Lockerung hineinzubringen, innerlich uns mehr zu lösen, vielleicht ein Lächeln dorthin, wo wir ernst sind.

— —

Und zwischendurch natürlich genießen wir. Wir genießen es, so einfach zu sein. In dieser Freude, in diesem Genießen, achten wir darauf, nicht ins Greifen zu kommen. Wir erfreuen unseren Geist durch ein immer tieferes Vertrauen in seine Grundnatur. Und dieses Vertrauen in die eigene Grundnatur entspannt uns noch weiter in Bereichen, wo wir gar nicht gemerkt haben, dass wir angespannt waren – abhängiges Entstehen von Entspannung.

Wir gehen vielleicht noch weiter und lassen den Buddha meditieren, lassen den Buddha in uns meditieren. Und dieses geliebte Ich, was uns bis hierhin geführt hat, darf sich ins Nichtstun, ins Nicht-Tun begeben.

Und wenn wir einen Blick dahin werfen, wo vorher Anstrengung war und Wollen – es ist irgendwie nichts zu entdecken. Eine Ahnung steigt vielleicht auf, dass immer wenn Anstrengung und Wollen stärker da sind, dass das Ich-Gefühl auch stärker ist. Und wenn sich das lockert, lockert sich beides – bedingtes Entstehen von Ich-Gefühl.

— —

Und zum Abschluss dieser kleinen Meditation machen wir noch ein kleines Experiment. Also diejenigen, die zum Beispiel so wie ich angelehnt sitzen, wir richten uns mal auf und beobachten den Unterschied, den es macht, wenn wir gerade sitzen. Und die anderen, die machen genau das Gegenteil. Die entspannen mal noch mehr und lehnen sich vielleicht an. Und achtet mal darauf, was es mit dem Geist macht.

Vielen, vielen Dank.

*** Ende der Meditation ***

Ein paar kleine Erklärungen noch dazu. Auf Tibetisch hier wird uns empfohlen: Wenn wir nicht so bewusst sind, wie unbeständig, unbefriedigend und ohne selbst die Dinge sind, dann mögen wir diese *tendrels*, diese Interdependenz beachten. Dieser Ausdruck *tendrel* wird übersetzt mit „Entstehen in

Abhängigkeit“. *Ten* ist die Basis und *drel* ist die Verbindung. Auf einer Basis gibt es eine Verbindung zu etwas anderem. Dieses Wort ist ganz gut, um uns klarzumachen, dass alles, was auch immer wir als Basis betrachten, mit anderem verbunden ist.

Dieser Ausdruck *tendrel* wird ganz viel benutzt im Tibetischen. Zum Beispiel, welches *tendrel* wir mit der körperlichen Haltung machen: also welche Grundlage erzeugen wir und was schafft die Verbindung zu was. Also bei mir ist klar, wenn ich mich so aufsetze, dann nimmt bei mir die geistige Klarheit zu. Aber es kann auch sein, dass ich mich ein bisschen verspanne und vor allen Dingen habe ich eine Ausstrahlung von mehr Anstrengung auf euch – also stärkere Präsenz.

Wenn ich möchte, dass ihr entspannt, dass wir alle entspannen, lehne ich mich eher zurück. Auch das sind *tendrels*. Wir sind in Wechselwirkung. Wie jemand isst, wie jemand spricht, geht in Wechselwirkung, geht in Resonanz mit denen, die zuhören. Und so ist alles mit anderem verbunden: welches Wetter gerade ist und wie wir da meditieren, wie wir gegessen haben, wie das sich auswirkt. Die Atmosphäre im Raum, die Gespräche vorher und so weiter. Was als erstes gesagt wird und was uns dann begleitet im Unterbewussten und so weiter. All diese Wechselbeziehungen.

Wenn wir in den Mahāmudrā-Teachings und den tantrischen Teachings von Yogis und Yoginis sprechen und was sie praktizieren, dann werden sie oft so beschrieben, dass sie sich mit den *tendrels* auskennen. Das bedeutet, dass sie sehr gut beobachten, aufgrund ihrer kontinuierlichen Praxis, welche innere Haltung, welche äußere Haltung, welche Umweltbedingungen mit welcher Art von Praxis am besten begleitet werden. Dass sie unglaublich geschickt darin werden zu wissen, was sie wann essen, wie sie welche Übungen machen, zu welcher Zeit sie diese machen, welche Prāṇa-Übungen zum Beispiel, welche Sitzhaltung und, und, und. Wie das zusammenwirkt mit den Mondphasen, wie das Tageslicht und die Rhythmen des Tages auf ihren Körper wirken. Das alles sind Wechselbeziehungen. All das gehört sozusagen in das Profilleben von Praktizierenden hinein: diese *Tendrels* zu bemerken und zu nutzen.

Das heißt, wir nutzen diese Wechselbeziehung, um dann im geschickten Gestalten, zum Beispiel wie wir geschickt unseren Körper halten, wie wir geschickt Prāṇa-Übungen machen, ob wir jetzt Mantra praktizieren oder stille Meditation oder etwas visualisieren. Ob wir einen Text lesen, ob wir uns eher mit jemandem unterhalten, ob wir einen Spaziergang machen. Wir wissen, all das hat Auswirkungen. Und diese Wechselwirkungen bewusst zu gestalten, das ist natürlich nur möglich, wenn wir mit hoher Achtsamkeit dabei sind und ein Gewahrsein dieser Wechselwirkung entwickeln.

Das war also jetzt eine etwas subtilere Darstellung und dabei ist natürlich klar, dass all diese Wechselwirkungen keine Substanz haben. Sie sind dynamischer Natur, da entsteht etwas, das kann gestaltet werden und das wird sich ständig weiterentwickeln mit den sich weiterentwickelnden Bedingungen. Wir können ja nicht alle Bedingungen stabil halten, geht nicht im Leben, es wird sich weiterentwickeln. Und wie es sich weiterentwickelt, das müssen wir mitbekommen und uns entsprechend anpassen. Und diese Anpassung, die findet laufend statt. So ist ohnehin unser menschliches System angelegt.

In der Medizin damals habe ich gelernt, dass man einen Teil dieser Aspekte Homöostase nennt, also die ständige Anpassung an Bedingungen. Wie der Körper dazu beiträgt, dass das Säftegemisch immer gleich bleibt, die Homöostase der inneren Flüssigkeiten und so. Das machen wir ständig. Wir vertiefen unseren Atem, wenn wir mehr Sauerstoff brauchen, er wird flacher, wenn wir weniger brauchen und, und, und. Läuft ständig. Und hier ist es jetzt auf das Geistige bezogen.

Und dabei wird offenkundig, dass das alles Prozesse sind. Und dann, was das Nicht-Selbst angeht, dann merken wir, dass es gar kein Ich braucht, um diese Anpassungen vorzunehmen. Das sind mit der Zeit automatisch stattfindende Prozesse in uns. Die Meditierenden bemerken, dass sie sich wie von selbst aufrichten, wenn es Zeit ist, sich aufzurichten. Sich wie von selbst entspannen, wenn es Zeit ist, sich zu entspannen. Dass sie wissen, wo der rechte Zeitpunkt ist zu essen, das passiert. Das ist gar nicht vom

Ich gesteuert. Das ist nicht, dass wir lernen, irgendwie ein super Programm laufen zu haben und immer gewiefter werden mit unserem Fitnessprogramm, unserem meditativen Fitnessprogramm. Gar nicht.

Was dieses Spiel so wunderbar macht, ist, dass es immer feiner und spontaner läuft, je weniger ich, je weniger fixe Vorstellungen mit dabei sind. Das ist eine irre Entdeckung. Sodass schlussendlich man die Aktivität von Buddhas, also von vollkommen Erwachten, so beschreibt, dass sie ständig in völliger Harmonie mit den *tendrels* agieren, also mit den wechselseitigen Beziehungen. Dass sie sich in dieses Wechselspiel der vielen Kräfte mit vollem Gewahrsein so wach und spontan einbringen können, dass es das Beste aus diesem Wechselspiel herausholt, das Beste für alle Beteiligten.

Und das ist kein ich-gesteuerter Prozess. Also diese Expertise im Umgang mit Situationen, die von Interdependenz geprägt sind, ist nicht etwas, was wir uns anlernen und dann behalten müssen und besonders geschickt wieder abrufen müssen, sondern es ist Teil dieser intuitiven Weisheit, dieses intuitiven Gespürs, das immer feiner wird, je weniger wir diesen Ich-Brocken im Zentrum haben. Der blockiert immer alles. Und wenn das flüssiger wird und feiner und durchlässiger, blockiert das immer weniger und die Anpassungen finden von selbst immer schneller statt.

5.10. Vertiefende Kontemplation der Nachteile von Begehren_L69

Tashi Namgyal fragt weiter, wer denn nun diese verschiedenen Meditationsobjekte zum Bereinigen emotionaler Verstrickungen anwenden sollte. Und da wird er selber auch subtiler und schreibt oder zitiert das Sutra: Wer frei sein möchte vom Begehren des Begierdebereichs, der richte seine Aufmerksamkeit zunächst auf dessen grobe Aspekte und dann auf den Frieden im Bereich der Form.

Wir haben das schon ein bisschen gemacht. Könnt ihr euch noch an diese Kontemplation, Meditation zum Thema Ruhelosigkeit und Frieden erinnern? Ja, da haben wir so etwas schon gemacht. Worum es hier eigentlich geht, ist, dass wir als Meditierende beginnen, mitzubekommen, dass unser Haften an Sinneserfahrungen immer eine gewisse Unruhe mit sich bringt. Das ist einer dieser Triebflüsse: das Streben nach Sinneserfahrungen. Dieses Verlangen hängt damit zusammen, dass wir unsere Existenz, die Existenz eines vermeintlichen Ichs, dass wir die wie bestätigt finden, wenn wir Erfahrungen machen. Also wenn ich etwas sehe, wenn ich etwas höre, wenn ich diskutiere, wenn ich laufe, dann kann ich mich so richtig fühlen.

Diese Sehnsucht, in meiner Existenz bestätigt zu werden, die wird vor allem durch Sinneserfahrung befriedigt. Sinnesdeprivation, also ein Mangel an Sinneserfahrung, führt zu starken inneren Ausfällen, wenn man nicht damit umgehen kann. Das ist bei Kindern ja bekannt, das führt zu ganz, ganz krassen Schäden in der inneren Entwicklung. Und wenn wir meditieren, gehen wir einen anderen Weg.

Unsere normalen Meditationen sind alle noch im Bereich des Verbundenseins mit Sinneserfahrungen. Also wer sich damit auskennt, mit diesen drei Shine-Stufen – wisst ihr noch:

Also Geistesruhe wie ein Wasserfall. Wir sind nicht identifiziert, aber es findet ganz viel statt. In den Sinnen ist noch ganz viel los. Es ist noch eine recht hohe Aktivität da. Aber wir sind nicht involviert. Wir sind so ein bisschen so, als würden wir beim Wasserfall stehen und ihn beobachten, das ist die beobachtende Aktivität. Das schafft eine Distanz, eine gute Distanz. Oder wir sind wie im Wasserfall und der stürzt vor uns rüber, aber wir greifen nicht hinein, wir werden nicht reingezogen. So beginnt Meditation. Es ist diese erste Stufe von *Śamatha*, auf Tibetisch Shine.

Dann beruhigt sich das geistige Geschehen weiter und man spricht dann vom Strömen eines Baches und schließlich vom Strömen eines Flusses. Und das wird immer gemächlicher. Und dieses ruhige Dahinfließen des Stromes, das ist so eine Beruhigung der Körperempfindung, eine Beruhigung im Sehen, im Hören und natürlich auch im Denken. Das sind so Geistesbewegungen, aber die sind nicht mehr so krass wie Feuer. Wir würden nie mehr von einem Feuerwerk sprechen, wir würden nie von einem Wasserfall sprechen. Es entsteht so ein Gefühl von Geschmeidigkeit und Im-Fluss-Sein. Aber es ist ein ständiger

Strom der Wahrnehmung. Und das alles nennen wir den Begierdebereich, den Bereich des Begehrens, des Festhaltens an Sinneserfahrungen. Das ist Shine-Stufe Nummer zwei, dieses Strömende, wie ein Fluss.

Und dann Shine-Stufe Nummer drei, also Śamatha, Geistesruhe Nummer drei, ist wie ein Ozean. Und dieser Ozean, der wird beschrieben als spiegelglatt wie im Mittagslicht in der Sonne, vollkommen klar. Und zu Anfang tauchen noch einzelne Gedanken auf und dann gleiten wir hinüber in die gedankenfreien Geisteszustände, ohne dass wir noch Konzepte, Begriffe erleben würden. Aber es findet ein Gewahren statt. Und in diesem Übergang in die dritte Shine-Stufe, in die dritte Stufe von Śamatha, in dieses ozeangleiche, ganz ruhige Verweilen, da kommt es noch zu dem Auftauchen von Gedankenimpulsen. Aber es kann sein, dass im Laufe von so einer 1 -2 -3 stündigen Meditation nur 7, 10, 15 solche Geistesregungen kommen. Die nimmt man so genau wahr, wie wenn ihr an einem ganz glatten See sitzt, mit panoramischen Blick und ab und zu springt ein Fisch aus dem Wasser und fällt gerade wieder zurück und ist schon wieder verschwunden. So kurz sind diese Geistesregungen. Gerade so, und sie sind ganz deutlich. Und das wäre so der Übergang in die Dhyānas, in die meditativen Versenkungen, Stufe 1, 2, 3, 4.

Und wir lösen uns. Das sind dann die Samādhis der Form. Das ist der Formbereich. Darum geht es jetzt hier Dakpo Tashi Namgyal: um diese Erfahrungen der subtilen Präsenz, der Lichthaftigkeit des Geistes, wo Sinneserfahrungen von außen hören, sehen, riechen, schmecken, Körper spüren, keine Rolle mehr spielt. Das tritt völlig in den Hintergrund. Zunächst ist noch ein geistiges und ein körperliches Wohlfühl zu merken und selbst das wird weniger. Also man könnte so sagen: Die Sinne werden ganz, ganz, ganz ruhig. Und zum Schluss ist selbst im geistigen Sinnesfeld nur noch eine ruhige Offenheit zu spüren.

Und was uns Dakpo Tashi Namgyal jetzt empfiehlt, ist, die Nachteile dieses Haftens an den Sinneserfahrungen zu kontemplieren – dass das doch immer ganz schön aufwühlend ist. Und er empfiehlt, die Vorteile dieses ganz ruhigen Verweilens zu kontemplieren.

Diese Kontemplation beginnt bei uns, indem wir unsere ruhigeren Geisteszustände mit den aufgewühlten Geisteszuständen vergleichen. Und wir merken, dass diese hin- und herflitzenden Augen, die alles immer beobachten müssen, was vor uns los ist, dass das unruhig macht, da haben wir keinen Bock mehr drauf. Dass dieses Hören, was ständig alles interpretieren muss, dass das uns auch viel lieber ist, wenn sich das entspannen kann. Und uns ist sehr lieb, wenn wir merken, dass wir manchmal im Körper sein können und wir reagieren gar nicht mehr auf die kleinen Schmerzen – auf dieses und jenes, was passiert. Und wir merken sogar, dass Schmerzwellen sich von selbst auflösen. Wir sehen den Unterschied, wie klar so ein ruhiger Geist ist und wie relativ unklar und unpräzise der an den Sinneserfahrungen haftende Geist ist.

Ihr selbst, ihr macht das mit euren Erfahrungen. Ihr müsst euch jetzt nicht auf Samādhis beziehen, die ihr vielleicht noch nicht kennt, sondern ihr nehmt immer eure entspanntesten, eure friedvollsten Erfahrungen und das Normalbewusstsein. Und worum es geht, ist, dass eine Sehnsucht entsteht – die ist nicht verkehrt, diese Sehnsucht –, eine Sehnsucht in die ruhigeren, klareren Geisteszustände zu finden.

Diese Sehnsucht ist ein Motor, um sich zu lösen aus dem Haften an Sinneserfahrungen. Und das braucht es. Wir müssen uns lösen können. Und zunächst sehen wir noch nicht die weiteren Vorteile, um die es nachher gehen wird. Wir sind erst mal noch damit beschäftigt, innerhalb Samsaras Frieden zu finden. Und diese sehr entspannten Geisteszustände innerhalb der saṃsārischen Existenzen kennenzulernen, das ist, was uns beschäftigt. Und dann merken wir, dass das auch noch nicht das Gelbe vom Ei ist. Das kommt dann als nächstes. Also, ich mache mit euch nachher eine geleitete Meditation dazu.

5.11. Die Nachteile des Formbereichs und von saṃsārischer Existenz_L70

Also, schauen wir mal, wie weit wir damit kommen.

Jedes Mal, wenn wir mit so einer Meditation beginnen, merken wir ja, wie wir aus einem etwas angeregteren Geisteszustand mit vielen Sinneseindrücken und Reaktionen auf diese Sinneseindrücke, in größere Ruhe hineinfinden. Diesen Prozess, der jetzt dann stattfindet, möchte ich, dass wir den schon ganz bewusst mitbekommen.

*** Meditation (02:00 – 18:45) ***

Wir gehen jetzt bewusst so vor, dass wir den Blick stabilisieren und uns aus dem Schauen nach rechts und links lösen. Nehmt euch einen Fokus, der vielleicht nicht auf dem Bildschirm liegt. Es sei denn, ihr habt ihn ganz stabil geschaltet.

Wir ziehen das Interesse ab aus dem Visuellen. wir beschäftigen uns nicht mehr groß damit. Wenn ihr das möchtet, könnt ihr die Augen weiterhin offen lassen. Sehen findet statt. Aber es ist nicht wichtig was wir sehen.

Riechen findet statt, aber es ist nicht wichtig, was wir riechen.

Schmecken ist im Moment unerheblich.

Wir spüren Körperempfindungen, aber nachdem wir herausgefunden haben, dass wir bequem sitzen, brauchen wir uns nicht weiter darum zu kümmern.

Hören brauchen wir jetzt gerade noch, aber wir hören ganz entspannt und vertrauen auf das spontane Verständnis von dem, was gesagt wird.

Die Aufmerksamkeit weilt vorwiegend beim inneren Erleben, im geistigen Sinnesfeld.

Denkprozesse bekommen keine weitere Aufmerksamkeit mehr. Denken über Vergangenes, Zukünftiges und auch das Bedenken des Jetzt bekommen kein Interesse von uns. Nur gerade so, was es braucht, um den Instruktionen zu folgen.

Mit jedem Ausatmen haben wir die Möglichkeit, geistige Prozesse zu entspannen, sich auflösen zu lassen in der Weite.

Und mit jedem Einatmen öffnen wir uns in genau diese Weite.

Es gibt nichts gut zu machen. Wir vertrauen, dass sich alles von selbst vollzieht. Wir brauchen es nur zuzulassen, dass sich der Geist von selbst entspannt. Wo kein Greifen ist, zeigt sich mehr und mehr, wie der Geist eigentlich wirklich ist.

Wir öffnen uns in Bereiche zunehmender Klarheit. Falls sich Entspannen mit Dumpfheit vermischt, erinnern wir uns daran, etwas frischer präsent zu sein. Einfach nur präsent, ohne Kommentare. Es braucht keine Kommentare.

Vielen, vielen Dank.

*** Ende der Meditation ***

Für das, was ich jetzt so ein wenig euch zeigen wollte, euch zugänglich machen wollte, reicht das eigentlich schon. Ihr würdet normalerweise diese Meditation fortsetzen, fortsetzen und fortsetzen, immer wieder, immer wieder so praktizieren, bis sich euer Geist daran gewöhnt, so dieses Verwickeltsein mit

Sinneserfahrungen zu reduzieren, runterzufahren, sich daran gewöhnt, keine Gedanken erzeugen zu müssen, sich mit nichts zu beschäftigen und dabei auch dann nicht dumpf zu werden, sondern in so eine Weite zu gehen. Und die Bemerkungen über die Veränderung dieser Zustände, dass es jetzt weiter wird oder dumpfer oder frischer, all das lässt mit der Zeit nach und unser Geist vertraut, beginnt zu vertrauen, dass sich dieser Prozess des Eintretens in die Dhyānas von selbst vollzieht.

Wichtig ist dabei, dass wir nicht an den vorübergehenden Erfahrungen von Freude oder Glücksgefühl im Körper, von zunehmender Klarheit, anhaften. Das hört dann sowieso auch auf, weil es einfach so ist, dass das Durchgangsphasen sind. Das wird immer natürlicher. Der Geist beruhigt sich und ist deutlich einfacher, deutlich einfacher unterwegs. Keine Komplikationen, die uns erstmal so auffallen.

Und was für Praktizierende, die diese Übung machen – also zu vergleichen, die Rastlosigkeit des Haftens an Sinneseindrücken und den Frieden der Meditationszustände im Bereich der Form – dabei so klar wird, ist: wow, wie erleichternd, wie erfrischend das doch ist. Und solche Praktizierende haben dann auch immer wieder das Bedürfnis – das geht auch immer schneller –, sich auch tagsüber einfach mal hinzusetzen und völlig loszulassen, sodass sich für kurze Zeit und in kurzer Zeit diese offenen, ruhigen Geisteszustände zeigen. Das ist diese Sehnsucht, von der ich sprach, die ganz natürlich ist, weil tatsächlich schon viel weniger Dukkha, viel weniger Leid im Spiel ist. Das ist so viel weniger Stress. Und es entspricht im karmischen Bereich einer Entwicklung hin zu immer heilsameren Geisteszuständen. Und wir merken, dass alles Nicht-Heilsame, alles Greifen, das Verhaftetsein in der Welt weiter verstärkt. Und wir werden lockerer und leichter.

Und jetzt kommt etwas, wo Dakpo Tashi Namgyal jetzt nicht etwa schreibt, dass wir jetzt die Vorteile der formlosen Meditationen kontemplieren, sondern dass wir jetzt dann bereits Folgendes machen: Wer der vergänglichen Ansammlung der Skandhas überdrüssig ist und von diesen schließlich befreit werden möchte, der richte seine Aufmerksamkeit auf die vier Wahrheiten vom Leid, vom Ursprung allen Leids, vom Aufhören von Leid und vom Pfad zum Aufhören von Leid.

Einige von euch, die ein bisschen belesener sind oder schon viele Meditationskurse gemacht haben, die haben vielleicht davon gehört, dass man manchmal von acht Dhyānas spricht oder dass man von vier Dhyānas im Bereich der Form spricht und den vier formlosen Samāpattis, den meditativen Vertiefungen im Bereich der Formlosigkeit.

Forschungen im Pālikanon haben ergeben, dass der Buddha die meistens nicht als acht Dhyānas, sondern als vier Dhyānas und vier zusätzliche Vertiefungen gelehrt hat. Und in diesen vier formlosen Vertiefungen – man rechnet sie manchmal auch dem vierten Dhyāna zu – taucht man ein in immer weitere Geistesbereiche, wo es sich anfühlt, wie wenn das Bewusstsein alles durchdringt, alles zum Bewusstsein wird. Die Erfahrungen werden immer subtiler, immer feiner, bis sogar ein Eindruck entsteht, dass man das gar nicht mehr Wahrnehmung nennen kann. Man kommt in so einen Bereich, das ist nicht mehr fein zu definieren.

Aber diese vier Meditationen im formlosen Bereich, sind nicht das klassische Sprungbrett in der buddhistischen Tradition, um in die Einsicht zu gehen. Weil der Geist so reduziert ist auf ein bloßes Sein, bis hin zu Nicht-mehr-fein-Unterscheiden, ob es sich um Wahrnehmung oder Nicht-Wahrnehmung handelt. Es geht so weit auf, dass die notwendige Energie des Erkennens, des Unterscheidens für gewöhnlich nicht vorhanden ist. Ich sage es mal so vorsichtig.

Was es braucht, wenn wir in diesen Bereichen der Form unterwegs sind, also solch einen Frieden erleben, ist, dass wir dank der Unterweisungen eine zweite Kontemplation ausführen. Und zwar, dass wir merken, dass ganz subtil noch ein Anhaften da ist, ein Beobachten, ein subtiles Kontrollieren des Meditationszustandes. Dass das Vertrauen noch nicht so vollständig geworden ist, dass wir richtig loslassen könnten. Also dass, obwohl wir so ruhige Geisteszustände erleben, immer noch ein feines Wahrnehmen stattfindet, ein ganz feines, subtiles Gefühl von Haften an einem fast neutralen Geisteszustand. Aber er

ist das, was übrig bleibt von dem Angenehmsten, was wir kennen. Er ist die Vereinfachung des angenehmsten Geisteszustandes, den wir bis dahin kennen. Das ist die Gefühlstönung.

Es findet ein feines Unterscheiden statt und eine Vorliebe für diesen Geisteszustand mit einer Abneigung gegenüber anderen Geisteszuständen. Ganz subtil, nicht sehr aufwühlend, aber doch zu spüren, wenn wir uns dessen bewusst sind.

Und unser Gestalten hat eine Neigung, sich immer wieder in diese Bereiche hineinbewegen zu wollen. Also die subjektive Willensanstrengung, dieses Ich-möchte-das-Erfahren, Ich-möchte-darin-Verweilen, das hat noch nicht aufgehört. Und wenn man mit Praktizierenden spricht, die in diesen Geisteszuständen sind, dann können wir ihr Bewusstsein dafür wecken. Und sie erleben das so, dass eine Ahnung des ganz natürlichen Seins, wie in diesem entspannten Sein, in diesen Dhyānas, in diesen Vertiefungen zu spüren ist, ein bisschen so, als würden wir die Freiheit hinter einer Gardine sehen können. So ein feiner Schleier ist noch da – es ist wie, als wäre ich schon dort, aber es ist nicht ganz das. Und da braucht es dieses Kontemplieren über die vier edlen Wahrheiten in ihrer feinsten Form.

Wir kommen mit diesen Dhyānas, mit diesen vier meditativen Versenkungen in Erfahrungsbereiche hinein, wo deutliche Ahnungen eines korrekten Verständnisses der vier edlen Wahrheiten bereits auftauchen. Wir erreichen innere Zustände, die man auch Gipfel Samsaras nennt, also Gipfel der samsārischen Existenz, das subtilste und entspannteste, was wir innerhalb des dualistischen Gewahrseins erfahren können. Und das ist eine Vorbereitung zu einem ganz feinen Verständnis, wenn es sich dann auftut von dem, was tatsächlich mit der dritten edlen Wahrheit gemeint ist. Eigentlich verstehen wir alle vier Wahrheiten erst, wenn wir das Aufhören von Dukkha einmal erlebt haben, einmal richtig erlebt haben. Dann purzeln alle Groschen, was auch die anderen Wahrheiten angeht.

Es gibt zwei verschiedene Wege, aus diesen subtilen Dhyānas in ein erwachtes Gewahrsein zu wechseln:

Der eine Weg wäre – das denkt man sich so, dass das jetzt so gehen möge –, dass man aus dem vielleicht vierten Dhyāna oder zumindest einem der anderen, dass man da ein Gewahrsein für die Natur des Beobachtens entwickelt. Also die Aufmerksamkeit, die noch ausreichend vorhanden ist, dass man sie auf diese noch ganz fein vorhandene Aktivität des Beobachtens richtet. Ihr müsst euch dieses Beobachten so vorstellen, dass ihr einen riesigen Geistesraum habt, der ganz weit geworden ist, unendlich weit, und dass irgendwo in der Ecke ein Mäuschen aus dem Mausloch guckt: Ganz, ganz still ist, ganz, ganz still, keinen Mucks macht, höchstens mal so ganz bisschen mit den Härchen auf seiner Nase, so ein bisschen so kleine Bewegungen macht, ganz, ganz still. Und eigentlich kriegt man es nicht mit. Aber wenn man ehrlich mit sich selbst ist, dann ist es da. Und das ist dieses mucksmäuschenstille Beobachten, was keine Gedanken mehr erzeugt.

Also beobachten ist nicht immer eine gedankliche Aktivität, sondern wird zu einer subtilen Haltung mit ganz, ganz, ganz, ganz feinen Geistesbewegungen. Und zum Beispiel in meinem Fall, aber auch bei anderen, ist es oft nicht möglich, weil diese Bewegung, dieses Beobachten ist so fein, es in diesen ruhigen Geisteszuständen zu durchschauen. Also den Blick wirklich in diese dualistische Trennung, die dadurch entsteht, zu richten, sondern wir gehen in aktivere Geistesbereiche hinein. Ich kenne aber auch eine Praktizierende, die aus diesen ganz, ganz ruhigen Geisteszuständen, vierter Dhyāna, in die Erkenntnis hinübergewechselt hat. Das gibt es auch.

Das wäre so, wie man es didaktisch beschreiben würde. Aber tatsächlich ist eine etwas höhere Energie im System, so zum Beispiel: Tatsächlich einen Gedanken zu haben, tatsächlich eine klare Geistesbewegung zu haben und die dann zu durchschauen, ist für viele leichter. Und was dabei passiert ist, dass die Anspannung im dualistischen Denken, im dualistischen Beobachten, wahrnehmen, was auch immer die Geistesbewegung da ist, dass diese Anspannung in dem Moment des Erkennens ihrer wahren Natur vorbei ist. Und das ist ein klares Sehen, dass nichts von all dem irgendeine Substanz hat.

Und dann erst ist klar, was die erste Wahrheit vom Leiden ist: Dass es immer noch ein subtiles Leid ist, eine subtile Anspannung, wenn selbst dieses kleine Beobachten noch stattfindet. Der Unterschied ist eklatant. Wenn dieses Mäuschen verschwunden ist, ist es ein Riesenunterschied. Es ist unglaublich, was das für ein anderes Sein ist. Es ist vollkommen natürlich im Unterschied zu etwas, was vorher noch künstlich war.

Und die zweite Wahrheit wird auch erst in dem Moment klar, weil erst dann klar wird, wie subtil die Identifikation mit einem Ich ist und wie subtil die Angst ist, die Kontrolle aufgeben zu wollen. Das wird erst in dem Moment klar, wenn sie zum ersten Mal aufgegeben wurde, wenn der Unterschied deutlich wird.

Es entsteht dadurch ebenfalls ein Verständnis der dritten Wahrheit, eine Gewissheit, dass dieses Freisein von Leid von niemandem erzeugt wurde. Das ist kein Akt des Willens. Niemand kann das mit dem Willen erzeugen. Es ist ein Akt des Zulassens, des Sich-Vergessens, des Aufhörens, es zu verhindern. Und jeder, der das erfährt, der weiß, dass das passiert ist. Man könnte fast sagen – wie man auf Französisch so sagt „malgré moi“, trotz meiner Wenigkeit, die immer versucht zu meditieren –, obwohl da immer dieser angestrenzte Meditierende im Hintergrund war, irgendwann ist es trotzdem mal passiert.

Und genau das ist das Überraschende. Es ist einfach passiert. Und manchmal passiert es in Situationen, wo man es nie für möglich gehalten hätte. Und diese Gewissheit, dass es nicht künstlich erzeugt ist, nicht auf Wollen beruht, nicht auf Anstrengung, die macht aus, dass wir verstehen, was die vierte Wahrheit ist. Dass die vierte Wahrheit ein Weg ist, in die Anstrengungslosigkeit zu finden. Also, dass sowohl die Sicht, die noch konstruiert ist, nicht die wahre Sicht ist. Dass eine Motivation, die noch konstruiert ist, nicht die wahre Motivation ist. Dass ein heilsames Verhalten in Reden, Handeln und Lebensführung, was noch Anstrengung braucht, nicht die rechte Lebensführung ist, sondern einfach nur eine Annäherung. Dass ein Streben in Richtung auf eine Achtsamkeit, die noch dualistisch ist und die dualistische Samādhis zum Ziel hätte, dass das noch nicht rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Samādhis sind.

Sondern recht, also im Sinne von erwacht, werden sie erst, wenn es ein zentrumsloses, ein mittelpunktloses Sein ermöglicht, wo die Samādhis dann das Ruhen in dieser Sicht eröffnen, die keinen Mittelpunkt mehr hat, die niemandem gehört. Das heißt, dieser Moment des Erwachens, von dem immer gesprochen wird, dass es mindestens ein Stromeintritt ist.

Im Mahayana wird das mit dem Erwachen noch ein bisschen kritischer gesehen. Ein vollständiges Erwachen ist eine stabile Einsicht und nicht eine instabile, wie die meisten, denen ein Stromeintritt attestiert wird. Dieses Verständnis ermöglicht dann, dass wir zum ersten Mal erkennen, was der Buddha mit den vier Wahrheiten überhaupt gemeint hat. Und dann ist der Weg klar. Dann wissen wir, dass es um dieses anstrengungslose Praktizieren geht, nicht um die vier Dhyānas. Es geht um ein anstrengungslos offenes Sein, in dem alle Erscheinungen, alle Phänomene in ihrer leeren Natur erkannt werden, inklusive des eigenen Seins, also der eigenen Person. Das wird da offenkundig.

Und das war jetzt die Unterweisung zu den, man könnte sagen, Nachteilen der Vertiefungen im Formbereich, in diesen Absorptionen, in den vier Dhyānas. Und eigentlich wissen wir jetzt, was mit Samsara gemeint ist. Ja, dieses Noch-Beobachten, Noch-Kontrollieren, Immer-noch-etwas-Wollen, Etwas-andere-nicht-Wollen, das sind so die letzten trennenden Schleier der Ichbezogenheit oder der samsārischen Existenz. Und wenn wir das tief kontemplieren, falls wir das überhaupt brauchen, dann entsteht der Wunsch, sich ganz und gar auch aus den Erfahrungen des Formbereichs und des formlosen Bereichs zu lösen. Die sind dann nicht mehr attraktiv. Diese Erfahrungen, die für viele so attraktiv sind, dass sie viel Energie darauf verwenden, diese Dhyānas zu erfahren, die sind nicht mehr attraktiv für jemanden, der ihre wahre Natur oder die wahre Natur von allen Phänomenen erkannt hat, da es eben leichte Kunstprodukte sind.

Die Dhyānas sind nicht besonders effektiv, um Lebewesen zu helfen. Da ist man so weit abgerückt aus den normalen Sinneserfahrungen, dass Kommunikation unmöglich ist. Es ist nicht sehr effektiv, um Lebewesen zu helfen. Man kann dadurch einige Kräfte entwickeln, man kann dadurch die eigene Erkenntnis vertiefen. Aber es ist als dualistischer Geisteszustand nicht befriedigend.

Diese Dhyānas, die haben drei Qualitäten, die sich dann im Bereich der Erkenntnis des Mahāmudrās wiederholen: Freude, Klarheit und Freiheit von diskursivem Denken – Nicht-Denken genannt –, aber damit ist Freiheit von Prapañca, von ausschweifendem Denken gemeint. In den Dhyānas sind diese Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken die dominierenden Erfahrungen. In dieser Reihenfolge: Von den ersten Dhyānas bis hin zum vierten Dhyāna. Und die weiteren vier Samāpattis sind Vertiefungen des Bereiches des Nicht-Denkens, des nicht-begrifflichen Denkens.

Diese drei Erfahrungen sind eigentlich schon Ausdruck der Natur des Geistes. Und wenn sie vom Mittelpunktsgefühl befreit sind, dann entsteht Freude als die große non-duale Freude. Und die Klarheit zeigt sich als die natürliche Lichthaftigkeit des erkennenden Geistes. Und das Nicht-Denken zeigt sich nicht als Abwesenheit von allen Denkprozessen, sondern als ein Denken vollkommen frei von allen Verstrickungen, von allen Prozessen, die irgendwie Leid erzeugen. Das ist dann die Freiheit des Denkens, die sich zeigt – das Nicht-Denken im Sinne von einem nicht ichbezogenen Denken.

Die grundlegenden Qualitäten dieser Samādhis, die kommen also wieder, die zeigen sich im Mahāmudrā, aber sie haben sich doch sehr gewandelt. Sie sind fließender, sie sind vollkommen natürlich, niemand haftet an ihnen, sie sind kein Gegenstand des Haftens. Es ist eine völlige Gewissheit, dass auch sie leerer Natur sind, also dass sich niemand um diese Qualitäten scheren muss, weil sie von Natur aus da sind. Dieses tiefe Vertrauen entsteht dann.

Und was ich jetzt gerade mit euch mache, indem ich darüber spreche, ist, dass ich natürlich eine gewisse Sehnsucht nach diesen Zuständen in euch wecke. Und das ist beabsichtigt. Trotzdem könnt ihr all diese anderen meditativen Versenkungen entwickeln, aber ihr habt schon mal gehört, immer wieder gehört, dass es da noch etwas anderes gibt. Und eine Ahnung in euch wird euch nie ganz loslassen, dass es etwas noch Anstrengungsloseres gibt als diese Versenkungen, die so ein wenig einen künstlichen Geschmack haben. Okay, so viel dazu.

Ich möchte euch ein bisschen was von Gendün Rinpotsche erzählen. Fällt mir gerade so ein. Die Assoziationskette ist so: Ich dachte natürlich jetzt zurück an meine ersten Retreatjahre und die Begleitung durch Gendün Rinpotsche. Und dann gab es irgendwann mal die Situation, wo er sagte: Also, ich bin da gar nicht gut drin, euch in der Śamatha-, in der Shine-Praxis anzuleiten, denn bei mir als Jugendlicher ist das einfach von selbst passiert. Ich landete immer von selbst in dieser dritten Stufe des ozeangleichen Verweilens. Ich weiß gar nicht, wie das geht, aus dem Wasserfall ins Strömen, wie ein Fluss und so weiterzugehen. Das habe ich nachher alles beobachtet, wie das bei anderen so läuft. Aber selbst habe ich das gar nie erfahren. Und wisst ihr: Ich habe auch nichts machen müssen, das aus diesem ozeangleichen Verweilen dann Mahāmudrā wurde. Ich habe nur gebetet und der Segen hat es gemacht. Einfach der Segen.

Und so spricht natürlich jemand, der in früheren Leben ganz viel praktiziert hat. Aber es zeigt auch, wie natürlich das Ganze ist für jemanden, der nicht mit starken Schleiern in dieses Leben geboren wird. Und unsereins, wir haben natürlich ziemlich viel Schleier am Start und wir mühen uns ab, eins nach dem anderen zu entspannen, uns allmählich daraus zu lösen. Wir ruhen nicht einfach mal bloß, weil wir uns hinsetzen, in diesem ozeangleichen offenen Sein, wo einfach alles nur Friede, Freude, Eierkuchen ist. Das ist einfach nicht so.

Darum gehen wir diesen stufenweisen Weg. Aber für ihn war das tatsächlich ein ganzer Prozess zu lernen, wie er uns darin anleitet. Dafür war er umso besser darin, uns immer wieder Mahāmudrā zu erklären und das hat alle seine Schülerinnen und Schüler geprägt, dass er halt ständig aus dem

Mahāmudrā heraus uns die Natur des Seins beschrieben hat. Das war seine große Stärke – ja, daran musste ich gerade denken.

Habt ihr Lust, aus Samsara frei zu werden? Kriegt ihr ein bisschen Lust? Ach ja, ihr wisst ja, das Bedauerliche an der ganzen Geschichte ist, dass es ja gar niemand mitkriegt, wenn diese Freiheit entsteht. Da ist ja gar niemand, der feiern kann. Da ist auch niemand, der klatscht und uns zuschaut. Das ist schon ein irres Ding. Da ist eine Erfahrung von völliger Leichtigkeit und gleichzeitig ist in dem Moment auch überhaupt kein Stolz da, überhaupt nichts irgendwie, was das für besonders halten würde. Das ist so selbstverständlich und eigentlich packt man sich nur an den Kopf und sagt: Wie dumm, das nicht vorher gesehen zu haben, wie leicht das Ganze ist. Was haben wir uns abgestrampelt? Und diesen Weg des Abstrampelns, den würde ich euch gerne abkürzen.

Und das war auch das Anliegen von Dakpo Tashi Namgyal, dass er uns den nicht länger macht, sondern ganz viel an die Hand gibt, um das abkürzen zu können. Denn wenn wir da ein bisschen geschickter sind und uns nicht unnötig anstrengen, sondern uns das zu Herz nehmen, was da jeweils steht und was uns da erklärt wird, dann können wir den Weg deutlich schneller gehen. Und wir verbringen weniger Zeit in Meditationen, die überhaupt keine Früchte tragen, weil wir einfach irgendwo nur abhängen auf irgendeinem meditativen Parkplatz. Das brauchen wir nicht.

Jetzt hatten wir ja gerade die ganzen analytischen Meditationen und so, das kommt einem ein bisschen ungemütlich und ein bisschen anstrengend vor. Aber wenn wir das kapieren, was damit gemeint ist, wird der ganze Rest so viel leichter. Ihr merkt das schon jetzt: Allein, dass wir jetzt am vierten Tag oder so aufbauen können, auf das, was wir uns in den Tagen vorher klar gemacht haben. Das macht es ja schon so viel leichter. Und was sind vier Tage in einem Leben?

5.12. Fragen und Antworten

Beim Meditieren im offenen Gewahrsein habe ich bemerkt, dass dies eigentlich auch nicht wirklich befriedigend ist. Was ich neu gemacht hatte, war eben diese Achtsamkeit auf ablehnende Gefühle und angenehme Gefühle. Und dann habe ich gemerkt, das ist zwar eigentlich ein sehr schöner Zustand, also im Vergleich zu dem davor, weil ja eigentlich nichts mehr groß stört, aber dann habe ich dann doch immer wieder so leichte negative Gefühlstönungen, Störungen gesehen. Und die waren mir lästig. Was ich nicht gesehen habe, ist das Gegenteil. Also quasi noch leichte angenehme Sachen. Ich habe eigentlich nur leichte störende Sachen gesehen. Und dann dachte ich mir: Ist das jetzt irgendwie so die erste edle Wahrheit auf einer subtileren Ebene, dass da immer was Störendes bleibt, auch wenn es sonst sehr ruhig war?

Du hast da etwas Wahres. Tatsächlich ist das Wahrnehmen für das Störende erstmal ausgeprägter. Und da gibt es eine Menge zu entdecken. Es wird nicht ganz so bleiben, aber diese feine Antenne für das, was immer noch stört, die wird uns selbst in die angenehmsten Empfindungen und die tiefsten meditative Versenkungen hinein begleiten. Da bleibt so etwas, wo uns dann zum Beispiel einfach das Beobachten stört. Da bleibt sowas. Und auch damit müssen wir uns dann entspannen. Und dann das Beobachten durchschauen, dass das ja auch keine Substanz hat. Wer ärgert sich denn hier? Bitte schön. Wer ärgert sich? Über was? Das Beobachten hat keine Substanz und der, der sich ärgert, auch nicht. Da braucht es dann den Blick in alles, was uns ärgert. Der, der sich ärgert und das, was uns ärgert. Und das wird dir dann weiterhelfen. Da wird der Geist dann noch ruhiger, auch wenn es erstmal vielleicht noch nicht die non-dualen Geisteszustände sind, die sich öffnen. Aber deine Geistesruhe, die wird immer tiefer durch diesen kurzen analytischen Blick auf den, der sich nervt.

Okay, ich bin dann mal gespannt, wie das ist, wenn ich mal positive Gefühle habe.

Och, das wird bald der Fall sein, keine Sorge. Räum mal erst mit den Negativen ein bisschen ab, dann siehst du auch die anderen.

Ja, ich kenne die schon jetzt, aber die [unverständlich].

Ne, guck mal, das ist jetzt Shine-Stufe 2, was du gerade beschreibst, der Anfang davon. Schon jetzt erlebst du eine Beruhigung. Und wenn du den Fokus ein bisschen änderst und dir diese Qualität der Beruhigung anschaust, die du gerade schon beschrieben hast, bist du schon bei einem angenehmen Gefühl.

Aber meine Frage war, es wird dann immer so eine Art wie die erste Wahrheit sein.

Naja, du bist dabei, immer mehr davon wahrzunehmen, ganz genau, ganz klar.

Eine Teilnehmerin hat gefragt, wie kann es sein, also bezogen auf die Buddha-Qualitäten, wie kann es sein, dass ein Mensch wie Trump hervorragende rhetorische Fähigkeiten hat? Kann es denn so sein, dass man partiell in den Buddha-Qualitäten ist und Zugang dazu hat und andererseits total in seinen Verstrickungen ist? Und das ist vielleicht genauso wie verwirklichte Lehrer. Dann ist es eben passiert bei den Skandalen, dass sie tatsächlich hervorragende Lehrer sind und trotzdem dann in Verstrickungen landen. Das ist meine Frage.

Ja, die Frage ist berechtigt. Es sind zwei unterschiedliche Niveaus, über die wir sprechen: Bei Menschen mit starkem Charisma, da gibt es ein Karma im Hintergrund, was ihnen ermöglicht, gut mit Situationen umzugehen und zu sprechen und gute Rhetorik drauf zu haben. Das ist ein Geschick, ein weltliches Geschick. Und Ausdruck, dass sie in bestimmten Bereichen sehr starke Kräfte entwickelt haben, auch aus früheren Zeiten. Und dass da Bedingungen bei ihnen zusammenkommen, die ihnen das ermöglichen. Charisma, rhetorische Fähigkeiten lassen null Rückschluss auf die innere Geisteshaltung zu. Das ist wichtig, dass wir uns das klar machen. Genauso wenig wie Reichtum einen Rückschluss auf stärkere oder geringere Ichbezogenheit zulässt. Genauso wenig wie Armut. Beides nicht.

Was jetzt die Lehrenden angeht: Ja, es gibt Verwirklichungen, wo weiterhin emotionale Verstrickungen aktiv sind. Und zum Glück kann ich euch da auf den Schmuck des wahren Sinnes von Gampopa verweisen, der damals schon im 12. Jahrhundert beschreibt, dass diese emotionalen Schleier noch bis in die siebte Bodhisattva-Stufe aktiv sind. Eine ganz hohe Verwirklichung. Und aus meinem Beobachten dieser Prozesse weiß ich, dass ein Eintritt auf die erste Bodhisattva-Stufe mit Verwirklichung nicht mit der Heilung von Traumata, von allen Traumata einhergeht. So Menschen können auch noch weiter traumatisiert sein.

Und diese Traumata sind ja durchaus nicht ständig aktiv. Die sind latent im Hintergrund und können zu einem ziemlich schrägen Verhalten führen, sobald sie getriggert werden oder sobald zum Beispiel so ein verwirklichter Lehrer oder vielleicht auch nur vermeintlich verwirklichter Lehrer, sobald er zum Beispiel abends alleine ist. Was dann in ihm hochkommt, wenn er nicht mehr im Kontakt ist mit Dharma-Unterricht und den Dharma weitergeben und so, was da alles so passiert. Das ist wichtig, das zu wissen.

Deine Frage entspricht offenbar auch schon einer Beobachtung oder einer Einschätzung von dir selbst. Ich kann das nur bestätigen, was du da so offenbar vermutest. Dass es da so durchmischte karmische Kräfte gibt, die eine sehr entwickelte Fähigkeit in einem Bereich und unentwickelte Fähigkeit in anderen Bereichen beschreiben. Und sogar das Nebeneinander von Verwirklichung und emotionalen Schleiern.

Mingyur Rinpotsche hat ja auch von seinem Trauma geschrieben.

Mit 53 Jahren bin ich endlich an ein wichtiges Kindheitstrauma von mir ran gekommen. Ich habe dann nochmal eine dreijährige therapeutische Ausbildung gemacht, durfte mich dem widmen, hatte schon lange Mahāmudrā praktiziert und es war so unendlich wichtig, dass ich mich dem nochmal richtig gestellt habe. Ich spreche auch da aus eigener Erfahrung. Ich kenne dieses Nebeneinander.

Ich habe eine Frage zu den Dhyānas. Ich habe im letzten Jahr das erste Mal von den Dhyānas überhaupt was gelesen, als ich einen Meditationshandbuch gelesen habe. Und ich war völlig überrascht davon, dass ich tatsächlich noch nie was von Dhyānas gehört hatte vorher in buddhistischen Unterweisungen. Vielleicht habe ich es gar nicht mitgekriegt, aber wie dem auch sei. Ich habe heute deine Erklärung dazu so verstanden, dass du sagst, man muss die Dhyānas nicht unbedingt gemacht haben. Habe ich das richtig verstanden? Man kann sozusagen diesen Weg auch nicht gehen?

Ja, ich antworte dir zweierlei. Im Schmuck der Befreiung zum Beispiel beschreibt Gampopa die Dhyānas gar nicht im Meditationskapitel, sondern im Karma-Kapitel, weil sie eine spezielle Form des Karmas erzeugen, was zu der Wiedergeburt im form- und im formlosen Bereich führt. Der neunte Karmapa beschreibt im Ozean des wahren Sinnes, dass aus seiner Erfahrung tatsächlich die Dhyānas nicht notwendig sind, um Verwirklichung zu erlangen. Sondern was er beschreibt ist, dass es eine fortgeschrittene zweite Stufe von Shine braucht, also dieses strömende, meditative Gewahrsein, bis hin zu dem, was man anderswo die angrenzende erste Sammlung nennt, die Vorstufe des ersten Dhyānas. Das braucht man und präziser ausgedrückt braucht man ein präzises Wahrnehmen, ein detailliertes Wahrnehmen einzelner geistiger Regungen. Wenn man einzelne Gedanken, einzelne geistige Regungen nicht für sich erkennen kann, dann kann man auch nicht ihre wahre Natur erkennen. Diese Fähigkeit, die braucht man als Minimum.

Ich wüsste ganz gerne, wie ich in eine realistische Einschätzung komme, zu dem, was ich erlebe. Ich neige dazu immer zu sagen: Das kann ich nicht oder da bin ich noch nicht, das ist mir alles viel zu hoch, da komme ich vielleicht nie dazu. Und wenn ich dann zum Beispiel so etwas wie Weite erfahre oder für mich eine riesige Geistesruhe, dann wehre ich das ab. Du hast mir im Karunahaus gesagt, mein Geist sei geschmeidig. Also ich bin abhängig oder ich fühle mich abhängig von dem, was mir von aussen zugetragen wird. Und ich finde, ich fühle mich wenig in der Lage, selbst einzuschätzen, wo ich stehe.

Ja, du hast eine hohe Resonanzfähigkeit in dir. Das heißt, du schwingst enorm gut mit, wenn um dich herum die Bedingungen entstehen und dann öffnet sich dein Geist. Und dann zeigt er sich in der ganzen Geschmeidigkeit. Was du jetzt brauchst, ist, dass du zum Beispiel heute Abend dir nochmal die Zeit nimmst, nochmal anzudocken an die Erfahrungen von jetzt, am Nachmittag, um den Segen bittest, gezeigt zu bekommen, wie du dich dem wieder annähern kannst, solange es noch frisch ist.

Das heißt, du brauchst überhaupt keinen Zweifel an deinem Geist zu haben, sondern, was es braucht, ist, das Selbstvertrauen zu entwickeln, dass du dich auch so entspannen kannst, wenn du nur für dich bist. Wenn niemand sonst um dich herum mithilft, in diese feinere Entspannung hineinzufinden. Und dass du das häufig machst, bis dieses Selbstvertrauen wirklich dann für dich selbstverständlich auch wird, dass du weißt: Doch, das geht schon. Ich kenne jetzt inzwischen den Weg. Da werden wir in den nächsten Jahren auch dran arbeiten. Ich werde dir dabei helfen. Aber ich bin da voller Vertrauen, dass du das kannst. Da hat sich so ein mangelndes Selbstvertrauen breitgemacht in dir. Und das ist das wichtigste Hindernis. Der Rest, da ist nichts, was anders sein müsste. Deswegen könnte es für dich hilfreich sein, immer wieder den Buddha in deinem Herzen meditieren zu lassen oder dir einfach Gendün Rinpotsche da reinzusetzen oder so. Irgendjemanden von diesen Buddhas und Buddhis, wo du so gut andocken kannst. Und die sollen das mal für dich machen. Immer wieder mit Guru Rinpotsche verschmelzen lassen und dann im Segen ruhen.

Ich habe zwei kleine Fragen. Eine, also zum Thema Stolz, wie es ist, wenn man auf jemand anderen stolz ist. Wir haben über Stolz, den eigenen Stolz gesprochen.

Denkst du an deine Kinder?

Ja, zum Beispiel. Oder auch jetzt gerade an meine Schwester, da war auch so eine Situation. Also einfach, wenn man sieht, etwas, was früher noch schwieriger war, scheint plötzlich leichter zu gehen.

Da verwandelt sich Freude in Stolz. Und das hat mit einer ausgelagerten Identifikation zu tun. Das heißt, du identifizierst dich mit deiner Schwester bzw. mit deinen Kindern. Und die Freude darüber, dass etwas bei denen leichter geht oder sich gut gestaltet, wird zu einem Stolz. Eigentlich fängt es mit Freude an.

Ja, vielleicht meine ich auch Freude. Und ja, danke. Okay. Das andere habe ich gerade in den Chat noch geschrieben, einfach, das ist eine Neugierde. Wie erwachte Menschen miteinander umgehen würden? Und ob sie irgendwie auch merken, dass der andere auch erwacht ist oder auch, dass sie selbst erwacht sind?

Ja, also diese Frage hat mich auch interessiert. Und es gab da ja so schöne Begegnungen wie Gendün Rinpotsche Pawo Rinpotsche begegnet ist. Da gab es dann immer wieder so Begegnungen zwischen Meistern. Zum Teil trinken sie einfach Tee miteinander. Sie brauchen sich ja nicht über meditative, geistige Themen auszutauschen. Oft tauschen sie sich aus darüber, wie man denn den Dharma in dieser Welt am besten vermitteln kann – also ihr Mitgefühl, ihr Wunsch, hilfreich zu sein, denn all diese Lehrer waren ja in den Westen gekommen. Die haben sich dann häufiger darüber ausgetauscht, was denn hilfreich wäre hier im Westen und wie jeder auf seine Art dazu beitragen kann.

Zu den vier edlen Wahrheiten, die Du heute erklärt hast: Ich bin da schrittweise vorgegangen. Was könnte Öffnung sein? Das habe ich heute Morgen ausprobiert, war auch ganz glücklich, dass es erfolgreich war. Also ich glaube, das ist eine effektive Methode für mich. Und ich merkte, das wurde wie so ein Spiel. Also erst mal die Anspannung stärker und ich musste mehr sozusagen die Begriffe benutzen. Und dann löste sich was und dann wurde das einfach immer schwächer und immer weniger verbal eigentlich, auch weniger begrifflich. Also über den Prozess, das fand ich, wie gesagt, echt beglückend, ruhig auch. Meine Frage ist jetzt so, ich meine, das dritte oder das offene Sein, das wäre ja das, worum es weitergehen würde. Wie ich da mehr damit arbeite.

Direkt danach. Dieser erste Prozess, das Aufspüren der Verspannung, daserspüren: Wo ist wohl die Wurzel davon und das Entspannen dieser Wurzel, das ist das, was unmittelbar dem natürlichen Sein vorausgeht. Danach kümmerst du dich um nichts mehr. Danach bist du einfach im natürlichen Sein.

Ja, gut, es kamen dann halt wieder verschiedene Anspannungen. Das ist der Punkt für eine Meditation.

Ja, genau. So machst du es. So einfach ist das. Eigentlich geht es ums natürliche Sein. Und immer gucken wir, wo noch ein bisschen Dukkha ist. Und das lassen wir sich auflösen. Du hast jetzt ja schon so viel Dharma studiert und so viel durchgenommen. Ich glaube, das hast du intuitiv. Das springt spontan an, wenn du das brauchst. Du musst dich jetzt nicht damit so strukturiert befassen. Das hast du jetzt schon, glaube ich.

5.13. Wie als Anfänger meditieren oder wenn keine Emotion dominiert _L71

Ich möchte noch etwas nachtragen zu vorhin. Tatsächlich habe ich das ein bisschen übersprungen, dass Tashi Namgyal schon auch einlädt dazu, die Nachteile der formlosen Vertiefung zu kontemplieren. Ich habe das nur ganz kurz gestreift, deswegen will ich es noch mal ein bisschen sagen. Der Nachteil der formlosen Versenkung ist, dass die unterscheidende Weisheit, das unterscheidende Gewahrsein, die Fähigkeit zu verstehen, dass die nicht ausreichend aktiviert ist, nicht ausreichend präsent ist. Das ist der große Nachteil und deswegen braucht es ein Minimum an Erkenntnisfähigkeit.

Wenn wir in einem Zustand sind, wie jetzt zum Beispiel in dem vierten dieser formlosen Vertiefungen, wo es nicht mal klar ist, ob noch Wahrnehmen stattfindet oder kein Wahrnehmen mehr stattfindet, das

reicht nicht aus, um zu einer Erkenntnis zu kommen, die befreiend ist. Deswegen braucht es da etwas mehr Präsenz. Das wollte ich nur nachgetragen haben.

Aber ich kann das nicht mit euch als Meditation machen, weil euch da hinein zu begleiten in diese formlosen Vertiefungen, das ist mir nicht gegeben, dass ich euch das irgendwie zeigen könnte.

Dann machen wir jetzt weiter, wo es heißt, dass eine Person, deren emotionale Verstrickungen alle gleich stark oder insgesamt schwach ausgeprägt sind, ihre Aufmerksamkeit auf ein beliebiges der obigen Objekte richtet. Viele von uns gehören vermutlich in die Kategorie, dass nicht eine der Emotionen so richtig dominiert. Gut, es kann sein, dass Ärger dominiert, es kann sein, dass ich ein Begierdetyp bin, dann weiß ich es und dann widme ich mich stärker diesen Meditationen, die da vorgeschlagen werden.

Aber bei den allermeisten von uns haben wir eine durchwachsene Mischung aller Kleśas. Und deswegen brauchen wir uns nicht auf eine Art des Meditierens, also auf eine Meditationsstütze so direkt auszurichten. Wir beginnen mal mit dem, was uns am meisten zusagt und wo wir merken – da ahne ich oder da weiß ich schon –, dass ich damit gute erste Fortschritte machen kann. Das hilft mir. Es muss nicht die Atem-Meditation sein. Es kann eine der vielen jetzt angesprochenen Meditationen sein, wo wir dann anfangen.

Gendün Rinpotsche hat das damals mit uns – wir hatten natürlich alle Zeit der Welt, wir waren im Vollretreat – so gemacht, dass wir einfach mal jede Meditation für eine ganze Woche rund um die Uhr praktiziert haben. Also vier Meditationssitzungen am Tag. Da kommt dann 28 – vier mal sieben – mal jede dieser Meditationen ausprobieren raus. Da kommt dann schon was. Aber das ist natürlich ein Privileg. Ihr könnt es so machen, dass ihr nicht nur einmal ausprobiert, sondern dass ihr euch sagt: Okay, ich probiere eine Art zu meditieren mehrere Tage aus. Also richtig ein gutes Gefühl hätte ich, wenn ihr sagen würdet: Ich nehme eine Meditation, die mir schon mal vom Zuhören zusagt und die übe ich wenigstens mal eine ganze Woche lang, also siebenmal. Siebenmal führe ich die aus, um aus der anfänglichen Faszination rauszukommen. Dann wird es dann schon ein bisschen holpriger, dann wird es ein bisschen langweiliger. Es findet dann schon ein bisschen was statt in diesem Siebenmal-mit-demselben Meditieren. Und dann könnt ihr gerne mal was anderes ausprobieren, um vielleicht wieder zurückzukommen zu einer der Meditationen, die euch dann schlussendlich zusagt und bei der ihr verweilt.

Jetzt nehmen wir uns etwas Zeit und ihr schaut mal, was ihr jetzt praktizieren möchtet. Was wäre denn eure aktuelle Meditationsform von all dem, was wir so angesprochen haben in den letzten Tagen? Beschränkt euch mal erst mal darauf was da angesprochen wurde. Es kommt noch mehr. Aber ihr habt ja vielleicht Aufzeichnungen. Vielleicht erinnert ihr euch, wenn euch etwas angesprochen hat, dann werdet ihr euch jetzt daran erinnern, das ist so. Und wenn ihr auch alles andere vergessen habt, aber das hat einen Eindruck hinterlassen. Eine Teilnehmerin hat ja gesagt, was sie heute Morgen ausprobiert hat, die braucht nicht weiter zu suchen, die kann das einfach so weitermachen. Oder eine andere Teilnehmerin hat vorhin in den Chat reingeschrieben, dass sie den Buddha im Herzen visualisiert und dass das für sie funktioniert. Und dann kann sie damit weitermachen. Also so einfach, es muss nichts Besonderes sein.

Trefft mal einfach eine Wahl und spürt hin, wo bei euch Freude auftaucht, wenn ihr daran denkt, so zu meditieren. Welche Art des Meditierens löst ein Gefühl von Freude aus, sodass ihr es gerne macht, euch gerne dafür hinsetzt?

Okay, auf geht's.

*** Meditation (07:20 – 20:30) ***

— — —
Und wir nähern uns dem Ende dieser kleinen Übungsphase.

*** Ende der Meditation ***

Für die meisten von Euch dürfte diese Art des Meditierens passen, wenn keine spezielle Emotion vorherrscht. Wir brauchen so eine Standardversion, so eine Standardmeditation, mit der wir uns anfreunden, die uns gut tut, die unseren Geist geschmeidiger macht, offener, das Herz öffnet. Und wo wir Lust drauf haben, weil die wohltuenden Wirkungen tatsächlich spürbar sind. Das soll erstmal so sein. Wir brauchen die wohltuenden Wirkungen nicht auf die lange Bank zu schieben. Die dürfen tatsächlich jetzt spürbar sein. Und damit es wohltuend bleibt, ist es gut, die Sitzungen kurz zu halten. Nicht zu versuchen, das irgendwie auszudehnen in den mühsamen Bereich hinein, sondern mit der Inspiration gehen, so lange zu praktizieren, wie es sich passend anfühlt und dann rechtzeitig abzuschließen, sodass wir immer schon Lust haben auf die nächste Sitzung. Bald wieder zurückkehren zu können. Ein ganz wichtiges Prinzip.

5.14. Meditation - Selbstvisualisation als Zufluchtsbaum_L72

Ich guck mal, was Dakpo Tashi Namgyal da als nächstes vorschlägt.

Ja, da gibt es eine schöne Erklärung. Aber Tashi Namgyal beschreibt, dass es im Śamatha, also in der Praxis der Geistesruhe, zwei grundlegende Blickrichtungen gibt: Den Blick nach innen und den Blick nach außen. Und das ist eine ganz gute Art, sich das mal klar zu machen.

Bei der Innenbetrachtung, schreibt er: Sammle dich entweder direkt in den Körperempfindungen oder lasse die Aufmerksamkeit auf etwas ruhen, das einen Bezug zum Körperlichen hat.

Da können wir uns also nicht nur in den Körperempfindungen ruhen lassen, sondern wir könnten uns zum Beispiel als Yidam visualisieren, als Lichtgestalt, als so eine Prajñāpāramitā, als so eine große Mutter, als Tara, als Avalokiteśvara, als Medizinbuddha. Es gibt da so viele Möglichkeiten. Wir können natürlich auch diesen Körperbezug so herstellen, wie wir das schon mal gemacht haben, dass wir uns klar machen, dass wir eigentlich nur ein Skelett sind mit ein paar Sehnen und Muskeln und dass dieser Körper hier so seinen Weg gehen wird. Wir können die 37 Bestandteile des Körpers kontemplieren. Ja, das hat auch einen Körperbezug. Und wir können in dieser Innenbetrachtung die Vergänglichkeit des eigenen Körpers in den Vordergrund stellen.

Und er spricht sogar eine Möglichkeit an, auf den Körper zu meditieren in Form von Insignien, in Form von symbolischer Präsenz, wie zum Beispiel ein Khatvāṅga. Das ist so ein Knochenstab, der oben so drei Schädel dran hat, einen total trockenen, einen halbverwesten und einen noch frischen. Dann hängt da noch Damaru und Glocke als Klang für die Verbreitung des Dharmas. Die drei Schädel oben stehen für Dharmakāya, Sambhogakāya und Nirmāṇakāya. Und dann hat es einen Schaft, der ist entweder dreieckig oder achteckig. Das steht für die verschiedenen Fahrzeuge und, und, und. Und eigentlich ist das alles der geheime Gefährte. Also eigentlich ist das alles so eine Art, wie ich da bin, sich vorzustellen.

Euch spricht das jetzt gar nicht erstmal an, denke ich mal, weil es ja aus einer ganz anderen kulturellen Welt kommt. Aber was uns zum Beispiel ansprechen könnte, ist, dass wir uns als den Bodhi-Baum visualisieren. Ja, den Baum des Erwachens, zum Beispiel den Zufluchtsbaum. Können wir uns vorstellen. Das ist auch ein Körperbezug, aber so auf einer symbolischen Ebene, dass es uns hilft, aus der Identifikation mit unserem normalen Sein herauszufinden, in ein symbolisches Sein, wo wir so ein Baum sind, in dem sich alle Erwachten wiederfinden, in seinen verschiedenen Ästen, den Hauptästen in die vier Richtungen, im zentralen Stamm, den vielen Verzweigungen und unter dem alle Lebewesen Zuflucht finden.

Ein Baum der Inspiration, eine Präsenz der Furchtlosigkeit, die Präsenz aller Qualitäten des Erwachens. Also wenn ich mich da gerade so hineinrede, denke ich, wir könnten das doch einfach mal machen. Wir könnten doch so etwas Verrücktes machen. Ich weiß gar nicht, ob ich das schon mal angeleitet habe. Also so ähnliche Meditationen schon – Baummeditationen gab es schon einige. Aber wie wäre es denn,

wenn ich euch mal da hineinführe? Den eigenen Körperbezug – wir haben ja sozusagen unseren Stamm, unseren Oberkörper. Wir haben ja die Möglichkeit, uns verwurzelt zu fühlen im Erdreich. Und wir haben die Möglichkeit, eine Krone zu spüren mit ausladenden Armen. Wir hätten dann etwas mehr Arme. Die Finger sind dann etwas mehr Zweige und Blätter.

*** Meditation (05:50 – 23:00) ***

Okay, also ich lade euch auf eine Reise ein in die Qualitäten des Zufluchtbaumes. Und wir sind das. Das folgt übrigens einem alten Prinzip, dass alles, was wir erleben und alles, was wir visualisieren, immer wir selbst sind. Unser Nicht-Selbst zeigt sich im Spiegel unserer Visualisationen.

Den meisten dürfte es leichter fallen, diese Praxis jetzt erstmal mit geschlossenen Augen auszuführen. Später können die Augen aufgehen.

Da ist eine große, weite Landschaft. In der Mitte dieser weiten Landschaft ist ein großer See. Und in der Mitte von diesem See, der aus köstlichem Wasser ist, absolut klares, nahrhaftes, frisches Wasser, da ist eine Insel. Auch eine stattliche Insel, in deren Mitte ein riesiger Baum steht. Dieser Baum sind wir. Wir nehmen den Platz inmitten dieser Insel ein, im See, in diesem nähernden See drumherum. Und der Baum, der wir sind, hat ungeahnte Höhen. Ein ganz stabiler, großer Baum. Unter uns und am Rande des Sees sind unüberschaubare Zahlen von Lebewesen. Alle sind sie da.

Und alle richten sich aus auf diesen Zufluchtsbaum, der so etwas ist wie der spirituelle Lebensbaum. Er hat einen mächtigen Stamm mit tiefen Wurzeln, die ganz gut verankert sind, ganz gut genährt.

Und aus diesem Stamm gehen vier Hauptäste ab in die vier Himmelsrichtungen. Und der Stamm geht natürlich weiter nach oben in den Zenit hinauf.

Und auf meinem rechten Ast sind alle Buddhas versammelt. Die 1002 Buddhas dieses Zeitalters: Der Medizin-Buddha, Amitābha und so weiter. Alle Buddhas, von denen ich je gehört habe, die sind alle auf der rechten Seite. Auf diesem rechten Hauptast mit all seinen zusätzlichen Ästen und Verzweigungen. Und es ist ein unglaubliches Leuchten auf dieser Seite, wo all die Buddhas verweilen.

Und nach hinten auf dem Hauptast mit seinen Verästelungen, da sind alle Dharma-Überlieferungen, alle Dharma-Texte, alle CDs und so weiter, alles was je an Unterweisungen gegeben wurde. Und dort gibt es die Möglichkeit, nur durch den bloßen Wunsch, durch die bloße Frage, jede beliebige Unterweisung ganz klar und deutlich zu hören. Diese Möglichkeit besteht für alle Lebewesen, die sich unter dem Baum und um dem Baum herum befinden.

Und auf dem linken Hauptast befindet sich die gesamte Saṅgha, die Gemeinschaft der Praktizierenden. Sämtliche Verwirklichte, die Arhats, die Bodhisattvas, Śāriputra, Mahā Moggallāna, Ananda, Kāśyapa, aber dann auch Mañjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapani und wie sie alle heißen – unzählige Erwachte, vollkommen erwachte Praktizierende der Saṅgha. Ein unendliches Leuchten auch von ihnen.

Und vor uns, auf dem Ast, der nach vorne ausstrahlt, mit seinen vielen Verzweigungen, sind alle Meditationsgottheiten, alle Yidams versammelt. Da finden wir Tara, da finden wir die große Mutter, da finden wir all die Yidams, von denen wir schon mal gehört haben. Cakrasaṃvara, Hevajra, Jinasagara und, und, und. Sie sind alle da, einige von ihnen einzeln, einige in Yabyum, also in männlicher und weiblicher Form. Unendlich inspirierend, weil sie die Vielfalt des Erwachens ausdrücken, in allen Farben, alle Aktivitäten ausführend.

Und über uns, auf dem Ast, der nach oben geht, da befinden sich alle Gurus sämtlicher Übertragungslinien. Da sind die tibetischen Linien, das sind die Theravada-Linien, die Zen-Linien, alle, alle, alle Meister und Meisterinnen, die in diesem Universum den Dharma verwirklicht haben. Alle sind sie dort. Und diese unendlich vielen Erwachten, rechts und links und vor uns und über uns, sind wie auf unzähligen Zweigen und Wolken und so weiter arrangiert. Ein unglaubliches Strahlen. Und wenn es irgendwo

Lebewesen gibt, die sich an einen oder eine von ihnen wenden wollen, dann gibt es die Möglichkeit, sofort eine Verbindung damit aufzunehmen.

Und jetzt stellt euch vor, dass wir einfach verweilen als dieser Zufluchtsbaum in der Fülle der Dharma-Qualitäten. Alle Pāramitās, alle befreienden Qualitäten sind zuhauf präsent: Der Segen des Dharmas – er tönt und strömt aus als Licht – ist spürbar, auch die Stille ist spürbar und das alles gleichzeitig. Wir sind im Zentrum einer unglaublichen Segenskraft. Es hat nichts mit „ich und mir“ zu tun. Es ist einfach die Natur des Geistes, die all das möglich macht.

— —

Es ist Zeit, diese Meditation, sich in Licht auflösen zu lassen. Licht in alle Richtungen, Licht ins eigene Herz. Gerne dürft ihr vom Gefühl her dieser Baum bleiben, denn es ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie eigentlich Bodhisattva-Aktivität funktioniert. Wir sind einfach so ein Baum, also einfach so. Im Grunde genommen einfach so eine inspirierende Präsenz und brauchen gar nichts groß zu tun. Das passiert alles spontan.

*** Ende der Meditation ***

Morgen machen wir dann ein Beispiel der Selbstvisualisation als Yidam. Das wird hier auch empfohlen und das machen wir dann morgen mal. Mal gucken, welchen ich mir da aussuche.

Lasst uns gemeinsam widmen.

*** Widmung ***

6. Sechster Tag (6.3.2025)

6.1. Tageseinstieg - Zuflucht und Visualisation des Zufluchtsbaums

Wir beginnen wieder mit den klassischen Gebeten, Zuflucht, Bodhicitta, die vier Unermesslichen und dann verbinden wir uns mit dem Segen der Übertragungslinie. Nehmt euch diesmal vor, vielleicht nicht so sehr auf den Gesang zu achten, sondern den Zufluchtsbaum vor euch zu visualisieren. Also den Zufluchtsbaum vor uns, und ihr dürft gerne ins Zentrum die Prajñāpāramitā setzen, die große Mutter, die für den Dharmakāya steht, für die Natur unseres Geistes, oder den blauen Buddha Vajradhara, der ebenfalls dafür steht. Und dann sind all die anderen Buddhas, die Dharma-Texte, die Saṅgha mit den Verwirklichten, die Yidams und natürlich alle Lebewesen mit uns vor dem Baum. Und so begeben wir uns in die Zuflucht zusammen mit allen Lebewesen. Und natürlich wissen wir, so wie wir es gestern auch visualisiert haben, dass das, was wir da als Zufluchtsbaum sehen mit all den Erwachten, dass das ein Spiegel für unsere wahre Natur ist. Also während ich jetzt singe, und diejenigen, die es auswendig können, singen mit, aber die anderen bitte ich, lasst euch einfach mal mehr drauf ein, jetzt in dieses, man könnte fast sagen reine Land einzutreten, wo alles vom Segen der Erwachten durchdrungen ist. Und dann ganz zum Schluss der Gebete, nach dem Guru-Yoga, da lassen wir diesen Zufluchtsbaum mit allen diesen erleuchteten Energien, die da spürbar werden, sich in Regenbogenlicht auflösen. Und dieses Regenbogenlicht verschmilzt durch den Scheitel mit uns und dann lassen wir für eine Weile den Buddha in uns meditieren.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

— —

Voller Vertrauen den Buddha in uns meditieren lassen.

— —

Vielen Dank, vielen Dank, ihr Buddhas.

6.2. Selbstvisualisation als Prajñāpāramitā - die Mutter aller Buddhas_L73

Dann gucken wir mal, wie es weitergeht. Eigentlich geht es immer nur darum, dass wir immer wieder den Buddha meditieren lassen.

Ich bringe euch nochmal in Erinnerung, dass wir in der Empfehlung von Dakpo Tashi Namgyal davon hörten, dass es den Blick nach innen und den Blick nach außen gibt. Und bei der Innenbetrachtung empfiehlt er uns, die Meditationen mit dem Erleben des Körpers zu verbinden. Und dann macht er etwas ganz Erstaunliches. Dann geht es ihm nur kurz um die Körperempfindungen, was ja eigentlich in vielen anderen Traditionen die Hauptpraxis ist. Er sagt, lass doch die Aufmerksamkeit auf etwas ruhen, was einen Bezug zum Körper hat. Und da gibt es drei Möglichkeiten. Sich auf den Körper selbst zu konzentrieren, zum Beispiel in Form einer erwachten Lichtgestalt, in Form eines Yidams. Und dann erst in Form zum Beispiel des Skeletts des Körpers. Oder dann sprach er von diesem Khaṭvāṅga, von diesem Stab. Und anstelle dieses Stabes mit den drei Köpfen – ihr wisst noch, Dharmakāya, Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya und so weiter – anstatt sich als das zu visualisieren, habe ich den Zufluchtsbaum genommen.

Wir sind im englischen Text im Kapitel über Śamatha auf Seite 53, auf der Mitte der Seite. Und mein deutscher Text verwandelt sich ständig, weil ich fortwährend Dinge hineinschreibe, da bin ich auf Seite 55.

Was wir jetzt machen, ist, dass wir uns in Form einer erwachten Lichtgestalt meditieren. Also in Form eines Yidam.

Wir haben die große Mutter, wir haben von ihr schon gehört. Und wir wissen, dass Mahāmudrā auf Sanskrit *die* Mahāmudrā heißt. Eigentlich müssten wir immer von *die* Mahāmudrā sprechen, wenn wir das übernehmen wollten. Man sagt aber auf Deutsch *das* große Siegel. Deswegen hat sich *das* Mahāmudrā eingebürgert, weil wir im Deutschen immer den Artikel von der nächstliegenden Übersetzung nehmen.

Wenn wir mit unserer Buddha-Natur Kontakt aufnehmen wollen, dann können wir das natürlich intuitiv machen, ohne irgendeine Vorstellung. Oder wir können uns als Buddha sehen, wir können unser visionäres Geschick dazunehmen. Dieses Geschick, die intuitive Wahrnehmung dazu zu nehmen, ist unglaublich hilfreich. Das habt ihr vielleicht gestern bei der Visualisation von uns selbst als Zufluchtsbaum gesehen – obwohl wir eigentlich kein Baum sind, sicher nie gewesen sind, aber sich so zu fühlen war unglaublich stark. Es hat uns so verankert in diesen erwachten Qualitäten. Sich jetzt in einer menschenähnlichen Form zu visualisieren, macht es uns möglich, uns noch weiter darauf einzulassen, das einfach zu sein.

*** Beginn der Meditation (05:35 – 27:32) ***

Ich mache jetzt eine geführte Meditation mit euch. Zur Prajñāpāramitā, zur Weisheit in Form der großen Mutter, der Mutter aller Buddhas. Wenn ihr es nicht so mit dem Visualisieren habt, lasst einfach die Qualitäten in euch wirken, oder spürt es einfach.

In der Visualisation dieses weiblichen Buddhas, eigentlich ein Ur-Buddha-Erleben, folge ich Visionen von einer großen Meisterin mit Namen Machig Labdrön, Machikma aus Tibet, die Begründerin des Chöd. Sie hatte viele Visionen von der großen Mutter, hat Unterricht von ihr erhalten und dabei auch verstanden, dass die große Mutter eigentlich die Essenz von Tara ist. Mit Tara hatte Machikma eine sehr innige Beziehung. Und in diesen Visionen der atemberaubend schönen großen Mutter war sie jeweils von goldener Farbe. Ein unglaublich starkes Gold, das von ihrem feingoldenen Körper ausstrahlt. Und wenn wir genauer hinspüren, dann ist unser Körper in jeder Pore der Haut bewohnt, in jeder Hautpore wohnt ein goldener Buddha. Und das Licht dieser vielen, vielen Buddhas sammelt sich und lässt uns so golden erstrahlen. Und eigentlich steht es dafür, dass wir so wie alle Buddhas die Natur des Seins verstanden haben – völlige Erkenntnis der leeren Natur aller Phänomene. Wir sind der Dharmakāya, diese Dimension der Verwirklichung. Wir haben göttliche Seidengewänder im indischen Stil um uns herum, edlen Schmuck in allen Farben des Regenbogens, sowie auf der Stirn ein juwelenbesetztes, fünffarbiges Diadem, das die Verwirklichung der fünf Buddha-Familien symbolisiert. Auf unserer Stirn sind Juwelen in den fünf Farben für das fünffache zeitlose Gewahrsein.

Wenn wir daran denken, dass wir diese Krone tragen, dann eröffnet sich für uns über die blaue Farbe das Dharmadhātu-Gewahrsein, dieses raumgleiche Gewahrsein. Über das weiße Juwel eröffnet sich uns das spiegelgleiche Gewahrsein. Das gelbe Juwel ist eine Brücke ins Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene. Das rote Juwel ist eine Brücke in den Aspekt des allunterscheidenden Gewahrseins. Und das grüne Juwel ist eine Brücke in das allvollendende Gewahrsein. Und wir wurden gekrönt mit diesem Diadem von allen Buddhas. Wir sind die Verkörperung aller Aspekte des Erwachens.

Äußerlich sind wir golden, haben vier Arme. Wir sitzen in Vajra-Haltung und direkt unter uns ist eine Mondscheibe, darunter flachliegend eine Sonnenscheibe und darunter ein blauer Lotus. Wir sitzen im Vajra-Samādhi, in der vollkommen unstörbaren Präsenz aller Buddhas, deren Geist von gar nichts aufgewühlt werden kann. Uns umgeben zahllose Töchter und Söhne, Buddhas und Bodhisattvas in allen zehn Richtungen des Universums. Unser Blick ruht voller Verständnis und Mitgefühl auf allen Lebewesen. So wie eine Mutter voller Verständnis ihre Kinder im Blick hat. Wir haben ein goldenes Gesicht und vier Arme, natürlich mit vier Händen, von denen die erhobene rechte Hand einen Vajra hält. Dieser erhobene Vajra steht für die immer gleiche, durch nichts zu beeindruckende Natur des Gewahrseins. Diese Dimension des Seins, in der es keine Spuren von Schleiern gibt, kein Leid, völlige Freiheit, völlige

Stabilität, dank der allumfassenden Durchlässigkeit. Dieses Vajra-Gewahrsein, das ist das Symbol in der rechten erhobenen Hand. In der Visualisation oder Vision, wie es Machikma erlebt hat, ist die untere rechte Hand in der erdberührenden Geste, so wie wir das vom Buddha kennen. Die rechte Hand liegt auf dem rechten Knie, die Handfläche nach unten und der Mittelfinger berührt die Erde, als Ausdruck dafür, dass nur die Erde diese andere Dimension, dieses Erwachen bezeugen kann. Wir sind Buddha, so wie Buddha Śākyamuni, diesmal in weiblicher Form. Die erhobene linke Hand hält links einen in Seide gewickelten Text. Das sind die Lehren zur Vollkommenheit der Weisheit, Prajñāpāramitā, die Essenz des Dharma. Und die untere linke Hand liegt in Meditationsgeste im Schoß und steht für die tiefe Versenkung, die unstörbare Präsenz, dieses Einswerden mit dem Dharmakāya.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, unseren Körper als diesen Lichtkörper zu spüren. Licht, ausstrahlendes Licht, und auch innen nur Licht, keine Organe. Innen und außen nur Licht. Oben einen Vajra in der rechten und den Dharma in der linken. Unten die erdberührende Geste rechts und links die Hand im Meditationsgeste.

In unserem Herz, im Herzchakra im Zentrum unserer Brust, erstrahlt die weiße Silbe ĀḤ. Einfach nur ĀḤ. Die aller kürzeste von allen Prajñāpāramitā-Belehrungen ist die eine Silbe ĀḤ, die für die Offenheit des Seins steht, für die unaussprechliche Natur des Erlebens, für das Erwachen selbst. Es ist die aller kürzeste Unterweisung, die je von den Buddhas gegeben wurde. Einfach ĀḤ.

Die Silbe ĀḤ steht auf einer Mondscheibe und darunter ein Lotus.

Am Rande der Mondscheibe steht von innen lesbar das Mantra der Prajñāpāramitā, OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. In einem weißen Kreis geschrieben rings um das ĀḤ – das Mantra der Prajñāpāramitā-Herzsūtra.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

Dieses Mantra bedeutet, OM, das ist die Weisheit aller Buddhas, GATE gegangen, GATE nochmal gegangen, PĀRAGATE hinübergegangen, PĀRASAMGATE völlig hinübergegangen, BODHI erwachen, SVĀHĀ möge es so sein.

Die Bedeutung dieses Mantras erschließt sich uns, wenn wir die Prajñāpāramitā-Unterweisungen kennen. Das erste GATE ist, dass wir jetzt, wo wir so hier sitzen und meditieren, dass wir die leere Natur von Samsara erkennen. Das zweite GATE ist das Erkennen der leeren Natur von Nirvana. Das PĀRAGATE ist das Erkennen der leeren Natur der Einheit von Samsara und Nirvana. Und das PĀRASAMGATE ist das völlig Jenseitsgehen aller Begriffe, alle Begriffe, alle Vorstellungen, auch über das Erwachen und auch über die Einheit von Samsara und Nirvana. All das hinter sich lassend in den Bereich, der jenseits von Beschreibung und Ausdruck ist. Und damit ruhen wir für eine Weile in der Meditation. Ihr könnt durch diese Visualisation hindurchwandern, das eine oder andere spüren oder einfach in dem Klang ĀḤ, dessen Bedeutung ihr gerade gehört habt, in dieser offenen, nicht greifenden inneren Geistesdimension verweilen.

— —

Eine sanfte Präsenz, ohne dass wir sie festhalten müssen, als die erwachte große Mutter.

— —

Erinnert euch immer wieder an dieses ĀḤ. Denn so einfach ist es.

Und die Lichtstrahlen, die aus unserem Sein ausstrahlen zu allen Lebewesen, kommunizieren genau das, diese unglaubliche Einfachheit des Seins.

— —

Und hiermit machen wir eine kleine Pause. Fünf Minuten in Stille.

*** Ende der Meditation ***

6.3. Ruhen der Aufmerksamkeit auf etwas körperlich Bezogenem - Atem (ohne Meditation)_L74

Bei der Meditation, bei der wir uns mit der Aufmerksamkeit auf etwas körperlich Bezogenes richten, haben wir fünf Möglichkeiten, die von Dakpo Tashi Namgyal angegeben werden.

Als erstes die Meditation auf den Atem. Und bei diesen tantrisch angehauchten Instruktionen geht es nicht einfach um die Meditation auf den Atem, wie wir das kennen, Atem zählen, den Atem verfolgen, die vier Stufen von Ānāpānasati, sondern im Hintergrund schwingt noch eine Menge mehr mit, wo wir Prāṇayama-Übungen einbauen können. Also Meditation mit dem Atem oder auf den Atem ist hier tatsächlich sehr, sehr weit zu verstehen. Da gehören auch die ganzen Übungen zur Vasenatmung dazu, die in diesen Vajrayāna-Praktiken oft eingesetzt werden. Da gehören Praktiken der Vasenatmung hinzu, die ihr als Bumchen kennt, als tibetischer Ausdruck für die große Vase. Es gibt aber auch andere Formen von Vasenatmung. Die Vasenatmung nach dem Ausatmen, also den Ausatmen halten. Die Vasenatmung beim Einatmen, den Einatmen halten. Es gibt mittlere Vasen, sanfte Formen, den Djamlung, die sanfte Atmung, wobei immer eine gewisse Retention aufrechterhalten wird. Es gibt den Barlung, die Zwischenatmung, wo wir die Aufmerksamkeit in den unteren Bauchraum senken und wie die Welt von dort aus betrachten. Und es gibt ganze Serien von solchen Übungen. Und das alles schwingt mit, wenn Dakpo Tashi Namgyal hier von dem Praktizieren mit dem Atem spricht. Denn all das sind körperbezogene Übungen, die unsere Präsenz unglaublich erhöhen.

Im Unterschied zu manchen Ansätzen im herkömmlichen Yoga geht es hier immer darum, die Mahāmudrā-Erfahrung zu ermöglichen. Es geht nicht um ein Reinigen, es geht nicht um die Länge von irgendetwas zu vermehren oder eine Reinigung, sondern es geht immer darum, die Kontrollmechanismen unseres Geistes zu unterlaufen und in eine Selbstvergessenheit hineinzukommen, den Intellekt zu entspannen, die Kontrolle zu entspannen. Wenn ich zum Beispiel so ausatme ... und dann einatme, halte und so weiter, dann geht es eigentlich immer darum, mir zu ermöglichen, in eine möglichst große Entspannung, ins Vertrauen zu gehen. Und es geht auch darum, mit Ängsten zu arbeiten. Der Todesangst zum Beispiel, der Angst, nicht genug Luft zu haben. Diese Ängste hochzuholen und in ihre wahre Natur hineinzuschauen. Immer wenn Angst auftaucht, ist das ein Anzeichen dafür, dass wir in unbekannte Gefilde vorstoßen. Darum geht es eigentlich bei diesen Übungen.

Wenn also vom Atem die Rede ist, ist da sehr, sehr viel gemeint. Und es braucht einen extrem entspannten Geist, um diese Übungen zu machen. Deswegen werden die auch nicht öffentlich gelehrt, außer einigen wenigen. Barlung zum Beispiel kann man gut öffentlich lehren, diese Zwischenatmung. Und wir haben kein Interesse daran, das öffentlich bekannt zu machen, weil der Mensch die Neigung hat, an solche Methoden mit einem gewissen Leistungsdenken heranzugehen, also mit einem Ehrgeiz, mit zu viel Wollen. Es ist Voraussetzung, um diese Methoden sinnvoll anwenden zu können, dass wir im Vertrauen sind, dass alles schon da ist. Diese Methoden sind nur dafür da, das zu enthüllen, was ohnehin schon da ist und nicht irgendetwas zu erzeugen. Das macht einen großen Unterschied zu anderen Ansätzen, wo man denkt, wir wollten energetische Phänomene erzeugen. Darum geht es nicht. Es geht um das Phänomen des Loslassens.

6.4. Meditieren mit feinem Erleben des Körperenergien_L75

Als zweite Möglichkeit wird die Meditation auf subtile Merkmale des feinstofflichen Körpers erwähnt. Diese subtilen Merkmale laufen auf Tibetisch unter den Ausdrücken Tsa, Lung, Thigle, das sind Nāḍī, Prāṇa und Bindu auf Sanskrit. Und ich möchte euch tatsächlich in eine feine, euch zugängliche Form dieser Praxis einführen, ein bisschen etwas davon zeigen, damit sich die Wahrnehmung schärft für das, was ohnehin immer stattfindet.

*** Beginn der Meditation (00:44 – 23:42) ***

Wir schließen vielleicht dafür die Augen.

Und lassen die Aufmerksamkeit durch die Körperempfindungen fließen. Empfindungen vom Scheitelpunkt des Kopfes bis zu den Zehenspitzen.

Überall lassen sich im Körper feine Empfindungen wahrnehmen. Diese Empfindungen, das sind energetische Phänomene.

Und das tut uns gut, sie einfach als energetische Phänomene zu sehen. Es sind sich ständig leicht wandelnde Flüsse von Empfindungen. Da sind Felder, die vibrieren, Ströme, die verschiedene Bereiche des Körpers miteinander verbinden, die im Zusammenhang stehen.

Es gibt Verbindungen, die leichter spürbar sind, die auch mit unserer Anatomie zu tun haben, so wie diese Verbindung vom Hinterkopf hinunter, ungefähr die Wirbelsäule entlang. Es gibt eine Art von Verbindungen, die spürbar sind von den Hüften die Beine hinunter, auch wenn sie gekreuzt sind.

Es gibt Energiefelder, wie zum Beispiel im Becken. Es gibt manchmal Spannungen, dichtere Bereiche, vielleicht der Oberbauch. Manchmal fühlt sich die Herzregion etwas dichter an.

Betrachtet diese Phänomene einmal nicht mehr so sehr als Empfindung, sondern als ein Empfinden, ein strömendes Gewahrwerden immer neuer Subtilitäten, immer neuer feiner Phänomene, die sich überraschend zeigen und zu denen dann unsere Aufmerksamkeit geht. Wir spüren das, aber wir vergegenständlichen es nicht. Wir bleiben ganz weit und spüren diese vielen Phänomene im Organismus.

Manchmal wird die Aufmerksamkeit wieder in die Schultern gezogen, in den Nacken, dann wieder zu den Augen. Manchmal geht es in den Bauch, wieder in den Herzraum. Und es gibt nichts, was wir spüren müssten. Wir sind einfach offen dafür, was sich da so alles zeigt.

Es ist manchmal sehr überraschend, dass es sich nur wenige Minuten später, wenn wir wieder an einen Ort zurückkehren, deutlich anders anfühlt. Das Becken fühlt sich jetzt plötzlich anders an, also im Becken. Auch was da plötzlich in den Beinen so geschieht..., es ist immer wieder überraschend, was da so alles zu spüren ist. Wir öffnen uns diesem strömenden Erleben, das sich ständig wandelt.

In dieser durchlässigen Geisteshaltung für all das, was da auftaucht, ist es möglich, karmische Eindrücke zu reinigen. Das bedeutet, dass egal, was da im Körper auftaucht, wir nicht anspringen mit „Haben - Wollen“ und „Nicht-Haben-Wollen“. Und wir identifizieren uns nicht mit diesen Empfindungen. Vielleicht meditieren wir sie einfach als Empfindungen im Lichtkörper der großen Mutter, der Prajñāpāramitā. Ohne irgendetwas zu vergegenständlichen, selbst keine Organe vergegenständlichen. Diesen menschlichen Körper einfach mal so als Energiewolke betrachten.

Das sind Verbindungen, die spürbar werden von Cluster zu Cluster, man kann sagen von innerer Wolke..., von Bereichen zu anderen Bereichen. Manchmal geht es quer über den Brustkorb, den Bauchraum, auf beiden Seiten rechts und links herunter. Dann steigt es wieder im Rücken irgendwo auf, dann verteilt es sich. Egal, ihr schaut einfach zu und spürt.

— —

Für Menschen, die Anatomie studiert haben, ist es überraschend, dass einige dieser energetischen Phänomene gar nicht den bekannten Nervenbahnen folgen, sondern sich irgendwie anders vernetzen, etwas anders organisiert sind. Andere wiederum sind offenkundig einfach Empfindungen im normalen Nervensystem.

In diesem feineren energetischen Empfinden werden manchmal auch hormonelle Ausschüttungen sehr deutlich spürbar. Ein Moment der Sorge oder der Irritation, oder wenn einem etwas, wie man so sagt,

siedend heiß einfällt, was wir vergessen haben, dann merken wir, wie das den ganzen Körper durchströmt.

— —

Wenn wir ruhiger und ruhiger werden und der Geist klarer, bemerken wir sehr, sehr deutlich, wie jede emotionale Regung mit einer energetischen Veränderung einhergeht. Wir können keinen ärgerlichen Gedanken haben, ohne Ärger fein im Körper zu spüren. Wir können keinen Gedanken des Wollens haben, ohne dass sich das in dieser feinen, energetischen Wahrnehmung spiegelt.

Wir können nicht einmal die Augen öffnen und schließen, ohne feine energetische Veränderungen zu spüren.

— —

Und je klarer und ruhiger unser Geist wird, umso offenkundiger wird, dass jede geistige Regung eine energetische Spiegelung hat. Das ist so innig, dass wir nicht mal wissen, was zuerst kommt.

Ist die Veränderung unseres Gemüts, unserer Stimmung Ausdruck der energetischen Veränderung oder ist die energetische Veränderung Ausdruck der Veränderung in der geistigen Befindlichkeit, im Gemüt? Wir brauchen es nicht zu ergründen – nur bemerken, wie es in beide Richtungen gehen kann.

Wir nennen das die Untrennbarkeit von Prāṇa, also subtiler Energie und Geist. Es ist im jetzigen Leben einfach nicht voneinander zu trennen.

Das heißt nicht, dass Prāṇa Geist ist und dass Geist Prāṇa ist, sondern tatsächlich sind das energetische Phänomene, die so innig miteinander in Resonanz sind, dass wir sie nicht auseinanderbekommen. Ein Glück.

Nur mal vorgestellt, wenn ich jetzt mit dieser Empfindsamkeit auch nur eine einzige Atemübung machen würde, die Wirkung wäre so stark zu spüren. Da braucht man nicht 10, 20, 50 solche Atemübungen zu machen. Eine einzige hätte unglaublich stark spürbare Auswirkungen.

— —

*** Ende der Meditation ***

Wiederholt zum Abschluss dieser Meditation noch einmal das, was wir, glaube ich, gestern gemacht haben. Setzt euch einfach etwas anders hin. Zum Beispiel sich noch etwas aufrechter hinsetzen, gerader. Oder sich entspannen, ein Kissen in den Rücken tun. Und beobachtet einfach, was das bewirkt.

Merkt ihr, wie sich Veränderungen in diesen Energiefeldern ergeben haben. Ganz einfache, nichts Spektakuläres. Vielleicht merkt ihr, wie sich in der Stimmung, in der geistigen Klarheit etwas verändert hat.

Vielen, vielen Dank.

6.5. Meditation auf subtile Freude und Glück_L76

In der letzten geleiteten Meditation haben wir uns mit fein wahrnehmbaren Körperenergien befasst. Und dieses feine Erleben von körperlichen Prozessen geht weiter, entwickelt sich weiter, wenn wir so in der Stille, im Zulassen, in der Öffnung bleiben.

Wir nehmen dann als Leitfaden für unsere Meditation diese subtilen Empfindungen von Freude und Glück. Das eine bezieht sich auf den Geist und das andere auf den Körper, aber wir können körperliche und geistige Freude gar nicht voneinander unterscheiden.

*** Beginn der Meditation (01:28-12:10) ***

Damit das für uns ein unmittelbares Erleben wird, ist es wichtig, jetzt gerade an einen Ort im Körper zu gehen, wo es sich gut anfühlt. Eine Region, vielleicht irgendwo im Gesicht, vielleicht im Bauch,

irgendwo die Haut oder ein Gefühl von Wärme. Schaut mal, dass ihr eine Gegend findet, wo ihr jetzt gerne verweilt.

Wir geben dieser fein-freudigen, wohltuenden Erfahrung unsere Aufmerksamkeit.

Und wir merken sehr schnell, dass das, was wir im Körper als angenehm empfinden, natürlich auch geistig als wohltuend erlebt wird. Es lässt sich nicht trennen.

Und wir lassen uns von diesen freudigen Empfindungen führen. Sie entfalten sich. Sie sind lebendig.

Wir brauchen sie nicht zu erfassen, sie sind nicht greifbar. Und genau das macht sie so subtil, so wunderschön. Diese nicht fassbare Freude, dieses Glück einfach so.

— —

Und es wird unter Umständen sogar noch feiner, dass das Erleben, so lebendig zu sein, so wahrzunehmen, sich selbst als Quell der Freude entpuppt.

Es ist hilfreich, sich immer wieder auf den Körper zu beziehen, nicht zu sehr abzuheben in rein geistige Sphären, sondern die Resonanz des geistig vom Herzen her erlebten Glücks auch im Körper zu spüren.

— —

*** Ende der Meditation ***

Vielen Dank.

Vielleicht noch ein paar Bemerkungen. Diese Ausrichtung auf Freude und Glücksgefühle ist ein sehr einfacher Weg, um die Meditation ganz stabil werden zu lassen, weil der freudige Meditierende oder die freudige Meditierende gar kein Bedürfnis hat, irgendetwas anderes zu denken. Die Erfahrung der Freude ist so wohltuend, dass dieses Mangelgefühl, das immer noch meint, das eine oder andere bedenken zu müssen, nicht aktiv wird. Wenn wir es schaffen, das im Körper zu verankern, also im Körper auch zu spüren, aus dem Körper heraus sogar zu kontaktieren, dann bleiben wir nicht bei einer nur vorgestellten, imaginierten Freude. Wir sind vielmehr in einem Erleben, mit dem wir vielleicht irgendwo im Körper angefangen haben – ich erwähnte verschiedene Stellen, wo das sein kann – und dann weitet sich dieses freudige Erleben aus. Andere Empfindungen werden in dieses freudige Erleben hinein aufgenommen und es weitet sich aus durch den ganzen Körper, bis er in einem sanft freudigen Sein erlebt wird.

Dafür braucht sich unser Körper gar nicht zu verändern. Es ist die Art, wie wir es erleben, die Art, wie die Energien dann fließen, die bewirkt, dass wir in einer freudigen Gelassenheit ankommen. Ich sage bewusst jetzt schon Gelassenheit, weil wir hier von keiner überschwänglichen Freude sprechen, sondern von etwas ganz Subtilem. Dieses Subtile, diese Freude, die dünnt sich immer weiter aus, bis man gar nicht mehr sagen kann, ich bin glücklich oder so. Wir sind einfach offen, ruhig, gelöst, ganz heiter gestimmt, aber in einem gelösten Sein, in dem sich, man könnte sagen, die Freude immer mehr verdünnt, sich ausschleicht und einen grundlegenden, offenen Geschmack des Seins zurücklässt. Und damit gehen wir in noch tiefere Meditation. Das würden wir gar nicht mehr als Freude beschreiben, sondern es ist ein einfaches Sein, in dem kein Leid vorhanden ist, in dem kein Greifen vorhanden ist, in dem auch der Kontrast zwischen schwierigen Erfahrungen und leichteren Erfahrungen wegfällt und so weiter.

Es ist ein Eintreten in ein sehr subtiles Erleben, wo der Geist ganz ruhig wird, ganz frei schon – und dann kommt es nur noch darauf an, wie weit sich das Gefühl, *jemand* zu sein, auch noch auflöst. Damit würden wir die Kraft der Freude und speziell freudiger körperlicher Erfahrungen nutzen, um in noch subtilere Seins-Zustände hineinzukommen, in denen die Freude nicht mehr dominant ist als etwas, das wir beschreiben könnten, sondern man beginnt zu ahnen, warum Yoginis und Yogis das grundlegende

Sein als freudvoll beschreiben. Diese Erfahrung, diese Ahnung, die dämmert uns, ja, darum geht es eigentlich in dieser Übung.

6.6. Unterweisung - Besondere und gewöhnliche Objekte_L77

Wir gehen jetzt in den Instruktionen von Dakpo Tashi Namgyal zur Außenbetrachtung. Da gibt es ebenfalls zwei Möglichkeiten. Wir können mit besonderen und mit gewöhnlichen Objekten oder Stützen arbeiten. Zu den besonderen Objekten zählen Buddhas, Buddha-Gestalten oder auch sprachlich besondere Objekte wie Mantras. Dann kommt ein kleiner Exkurs darüber, dass damals in Tibet manche Praktizierende nie mit gewöhnlichen Objekten praktizieren wollten. Zum Beispiel den Blick auf einem Stein ruhen zu lassen, das wollten sie nicht. Oder auf normale Klänge zu meditieren, das fanden sie irgendwie nicht so prickelnd wie mit Mantras zu praktizieren. Tashi Namgyal schreibt dazu kurz, das spielt keine Rolle, das ist eigentlich unerheblich. Denn aus seiner Sicht ist prinzipiell kein Unterschied zwischen sogenannten spirituellen, besonders reinen Objekten oder den normalen Dingen der äußeren Welt. Wir können eigentlich dieselben Erfahrungen machen, egal ob wir auf einen Stein meditieren oder auf einen Buddha.

Jetzt hat aber das Meditieren auf ein besonderes äußeres Objekt, wie einen Buddha, eine Buddha-Statue zu meditieren, zusätzliche Vorteile, weil wir tatsächlich die Qualitäten des Objekts als eine subtile Resonanz in unserem Energiesystem spüren. Das heißt, wir schwingen tatsächlich anders mit, wenn wir auf eine große Schale Wasser meditieren. Ja, stellt euch eine sehr große Schale Wasser vor.

Das war auch so etwas, was wir im Retreat gemacht haben, wir haben die größtmögliche Glasschale genommen, die allergrößte Glasschale, die wir finden konnten, voll mit klarem Wasser und dann darauf meditiert, eine ganze Woche lang. Einer im Retreat, der musste das sogar sieben Monate machen, weil Gendün Rinpotsche wirklich wollte, dass sein Geist sich vereinfacht. Sieben Monate, tagein, tagaus, zwölf Stunden am Tag auf eine Wasserschüssel meditieren.

Wenn wir stattdessen einen Felsbrocken dort liegen haben, hat das andere Auswirkungen auf das, womit wir in Schwingung gehen. Okay, das hat Auswirkungen. Deswegen, wenn wir in Schwingung gehen mit einer Buddha-Gestalt, die ja, ob wir es wollen oder nicht, Assoziationen bei uns auslöst, dann haben wir zum Beispiel diese Hände, die in Meditationsgeste liegen. Wir haben diesen gelösten Blick. Wir nehmen natürlich eine inspirierende Buddha-Statue. Wir haben verschiedenste Aspekte, dieser geschmeidige, gerade Sitz und so weiter. All das wirkt auf uns, auch wenn wir nicht drüber nachdenken.

Deswegen hat die tibetische Tradition und insgesamt die Mahayana-Tradition, diesen Aspekt, auf Gurus und Buddhas und spezielle Symbole wie den Lotus und dergleichen oder den Zufluchtsbaum zu meditieren, sehr stark entwickelt. Weil wir gar nicht umhinkönnen, mitzuschwingen mit dem, was im Geiste wahrgenommen wird. Und diese Schwingung, die nutzen wir.

Wenn wir den Buddha dann auch in einem Baum entdecken können, kein Problem, dann passiert dasselbe mit einem Baum. Wenn wir in die Weite schauen, in den Himmel und darin den Dharmakāya erspüren, ist der Himmel genauso gut wie jede Visualisation eines Dharmakāya-Buddhas, wie zum Beispiel der großen Mutter.

Was wir jetzt machen werden, und das gehört auch zu den äußeren Objekten, ist, dass wir uns den Buddha vorstellen. Das ist interessant. Die Vorstellung des Buddhas, die Visualisation des Buddhas wird auch als äußeres Objekt betrachtet, weil wir keinen Unterschied machen zwischen dem visuell als außen gesehenen Buddha, der dann als geistiges Bild auftaucht, oder dem direkt vorgestellten Buddha, der ebenfalls als geistiges Bild auftaucht. Was wir sehen, ist sowieso im Geist. Außen ist es deshalb, weil wir das Gefühl haben, wir würden ihn betrachten.

6.7. Meditation auf den Buddha vor uns_L78

Jetzt nehmen wir den historischen Buddha, den niemand von uns kennt und von dem keine Fotos überliefert sind. Und wir visualisieren ihn so, dass dieses assoziative, energetische Mitschwingen tatsächlich auf eine gute Art angeregt wird. Das heißt, ihr achtet bei allem darauf, dass es sich für euch stimmig anfühlt. Und wenn ein Buddha, wie er traditionell dargestellt wird, euch eher, wie man so sagt, abtörnt, ihr irgendwie den Gedanken habt, „Ha, schon wieder so was!“, dann stellt ihn euch normaler vor. Dann macht ihn so, wie ihr ihm gerne begegnen würdet. Thich Nhat Hanh ist ein großer Meister in seinen Beschreibungen gewesen, wie man dem Buddha auf einer Waldlichtung begegnet, und so weiter.

Ich folge jetzt ansatzweise der Darstellung des 9. Karmapa im Buch »Mahāmudrā, Ozean des wahren Sinnes«. Ich nutze diese Darstellung als Grundlage, um uns in diese Meditation zu führen. Also, Sitzgurte anschnallen, bereit zum Abflug.

* Beginn der Meditation (01:37 – 21:51) *

Wie immer starten wir nicht direkt, sondern bereiten uns erstmal vor. Lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Wir spüren den Atem, spüren den Energiekörper, diesen Prāṇakāya.

Und wir lassen uns jetzt auf eine Reise ein, wo wir nicht dem mageren Buddha mit bloßen Füßen voller Staub auf einer Lichtung irgendwo in Indien begegnen, sondern wir lassen uns entführen in einen reinen Bereich, in eine geistige Dimension, wo der Buddha nach seinem Parinirvāṇa weitergelehrt hat. Lassen uns führen in ein Land äußerlich voller Regenbögen, Lichter, eine geistige Dimension, wo der vollkommene Buddha, der So-Gegangene, auf einem Löwenthron weilt, auf einem Sitz, der von acht Schneelöwen getragen wird. Und wir wissen, diese Schneelöwen, das sind die acht großen Bodhisattvas, zwei in jeder Richtung. Dieser Thron ist aus Licht, genauso wie auch die Löwen aus Licht sind. Und auf dem Thron liegt ein vielblättriger Lotus mit ganz vielen Blütenblättern, Ausdruck der vollkommenen Reinheit des Geistes. Auf diesem Lotus, diesem großen, großen Lotus, liegt eine Sonnenscheibe und darauf liegt eine Mondscheibe, golden und weiß. Sie stehen für die Weisheit und die geschickten Mittel des Mitgefühls.

Auf diesem Sitz aus vollkommen reinem Erleuchtungsgeist, dem Lotus und der Weisheit der Sonne und dem Mitgefühl des Mondes, darauf befindet sich der Buddha, in der Farbe von reinem Gold, eine Lichtgestalt, die rechte Hand in erdberührender Geste, so wie damals, als er seinen fünf ersten Schülern von seinem Erwachen, von seinen Erkenntnissen berichtete. Die linke Hand liegt in Meditationshaltung im Schoß. Der Körper erstrahlt mit all den vortrefflichen Zeichen und exzellenten Attributen. Wir sind vielleicht etwas erstaunt, was für lange Ohrläppchen er hat. Und dass auf seinen im Lotussitz zusammengefalteten Beinen auf den Sohlen seiner Füße Dharma-Räder zu sehen sind. Und wir entdecken in seinem Herzen einen unendlichen Lichtknoten, ein Zeichen für die Verwirklichung des Unendlichen, des Nichtfassbaren, wo alles miteinander verwoben ist. Er ist gekleidet in Roben aus Licht, in den wunderbaren Farben der Wolken im Morgenrot. Eine Mischung aus Gelb, Orange und Rot. Seine rechte Schulter ist frei, die linke ist von diesen Dharma-Roben bekleidet, bedeckt.

Und während wir in diese Versammlung geführt werden und dort ankommen, bemerken wir, dass er in dieser großen Freude weilt, dieser non-dualen Freude, und aus dieser non-dualen Freude heraus Dharma-Belehrungen gibt. Und wir hören sie. Wir hören den reinen Klang seiner Worte. Wir hören, wie er das Dharma-Rad dreht. Mal spricht er über die dynamische, unbeständige Natur des Seins. Dann über den Zusammenhang zwischen Ursachen und Wirkungen, über das wechselseitig bedingte Entstehen, über die nichtfassbare Natur allen Erlebens, über das natürlich vorhandene Mitgefühl in uns. All das hören wir mit tiefer Hingabe, so als würde er ganz persönlich direkt zu uns sprechen. Und hier verweilen wir

für eine Weile in dem Glücksgefühl voller Vertrauen, direkt von unserem Lehrer angesprochen zu werden und auch wenn er still wird, in seiner Präsenz sitzen zu können.

— —

Lasst immer wieder mal die Aufmerksamkeit über den Körper des Buddhas wandern. Mal zu seinem liebevollen Blick. Vielleicht seht ihr auch sein drittes Auge.

Dann wieder zu seiner Sitzhaltung, zu seiner Ausstrahlung. Lasst den Geist ganz ruhig verweilen. Und wenn ihr einen Ort gefunden habt, wo ihr besonders gern verweilt, dann lasst die innere Aufmerksamkeit darauf ruhen.

Wenn der Geist weder aufgewühlt noch dumpf ist, können wir in seinem Herzen verweilen bei diesem unendlichen Knoten.

— —

Wir können uns immer wieder segnen lassen, immer wieder die Ermutigung spüren, die vom Buddha ausgeht, so als würde er uns sagen, ‚du bist wie ich‘. Kein Unterschied. Wir gehören zur selben Familie.

— —

Wir brauchen den Buddha nur zu spüren. Es ist nicht wichtig, ihn zu sehen. Wir können ihn auch einfach hören. Wir können uns so fühlen, als wäre er gerade hier im Zimmer.

Und alle, die Zuflucht begehren, alle, die sich einen sicheren Ort wünschen, können in dieser Dimension, die wir Buddha nennen, können dort Sicherheit finden. Sie sind dort aufgehoben, werden über die Brücke des äußeren Buddhas in die Natur des eigenen Geistes hineingeführt.

Und damit löst sich die Vorstellung des Buddhas vor uns völlig in Licht auf, Regenbogenlicht, vorwiegend Gold. Und dieses Licht verschmilzt in den Scheitel von allen Lebewesen. Und wir meditieren, wie es durch unseren Scheitel eintritt, durch unser Herz, vielleicht auch durch unsere Kehle und unsere Stim. Vielleicht durch den Nabel und auch durchs geheime Chakra. Überall tritt der Segen ein.

Und wird eins mit dem Vibrieren unserer Zellen.

*** Ende der Meditation ***

Und dann widmen wir noch. Mögen wir durch dieses Heilsame Mahāmudrā verwirklichen und alle Lebewesen ohne Ausnahme in diese Dimension des Erwachens hineinführen.

*** Kurze Widmung ***

6.8. Meditation mit dem GATE -Mantra_L79

*** Beginn der Meditation (00:00-30:01) ***

Wieder finden wir unseren Weg in dieses Vertrauen hinein, diese vertrauensvolle Ausrichtung, die wir Zuflucht nennen. Wir nehmen dafür diesmal wieder die große Mutter. Stellt euch vor, dass sie vor uns verweilt, so wie wir auch den Buddha, Gautama Buddha, Śākyamuni Buddha visualisiert haben. Eine Lichtgestalt, sehr weiblich, unglaublich schön, ebenfalls von goldener Ausstrahlung. Sie ist die Mutter aller Buddhas. Was bedeutet, sie verkörpert die Einsicht, durch die überhaupt Buddhas zu Buddhas werden. Sie verkörpert dieses Vajra-Gewahrsein, das sich in dem Vajra in ihrer rechten Hand ausdrückt, diesem stehenden Diamantzepter. Sie verkörpert diese tiefe Seins-Erkenntnis, die sich in dem Prajñāpāramitā-Lehren über die wahre Natur des Seins ausdrückt, in ihrer linken Hand. Sie hat das Universum, die Erde als ihre Zeugin, durch die auf den Boden weisende, den Boden berührende rechte Hand in der Zeugengeste, in der Geste, die Erde als Zeugin anzurufen. Und die zweite linke Hand liegt im Schoß in Meditationsgeste als Ausdruck dafür, dass sie nie aus dem non-dualen Gewahrsein herausfällt.

Stellt euch vor, ihr wärt in Gegenwart eines solchen Wesens. Wir stellen uns vor, wir würden in den Bewusstseinsraum der großen Mutter eintreten. Stellt euch auch vor, dass wir damit gleichzeitig nicht nur ins letztendliche Bodhicitta eintreten, also das Gewahrsein der leeren Natur aller Phänomene, sondern auch ins relative Bodhicitta, diese Bereitschaft, in der Welt des bedingten Entstehens in völliger Resonanz zu sein. Völlig offen dafür, was die Situationen brauchen, was Lebewesen brauchen, um zu ihrem eigenen Potenzial zu erwachen. Während wir das so spüren, eventuell sehen, sagen wir innerlich:

Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen wir frei von Leid und dessen Ursachen sein.

Mögen wir nie von der wahren, leidfreien Freude getrennt sein.

Und mögen wir bei nah und fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.

In diesem Gleichmut der großen Mutter – ein mitfühlender, freudiger, liebevoller Gleichmut.

Dann lassen wir die Prajñāpāramitā, diesen weiblichen Ur-Buddha mit unzähligen Buddhas in den Poren ihrer Haut..., wir lassen sie sich auflösen in Licht, Regenbogenlicht. Und das ist der Segen der Übertragungslinie. Und dieser Segen verschmilzt mit uns. Durch den Scheitel, die Stirn, die Kehle, das Herz. Überall. Und dann lassen wir die große Mutter in uns meditieren.

— —

Mühe los.

— —

Und dann, aus diesem einfachen So-Sein, wenn der Geist wieder etwas bewegter wird, entstehen wir selbst als die große Mutter. Wir selbst nehmen Form an als diese vierarmige weibliche Buddhi. Und wir bemerken, dass sich in unserem Herzen auf einem Lotus und einer Mondscheibe die weiße Silbe ĀḤ befindet. Die Essenz der vollkommenen Weisheit – ĀḤ, Ausdruck der nicht fassbaren Natur aller Phänomene.

Dieses ĀḤ steht aufrecht im Zentrum der Mondscheibe in unserem Herzchakra. Und drumherum sind die Silben des Gate-Mantras aus dem Herz-Sutra.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Wie ein Ring von weißen Perlen, von innen her lesbar. Diesen Ring von strahlenden Buchstaben, Licht ausstrahlenden Buchstaben, die gleichzeitig auch ihren Klang verströmen, diesen Ring der Mantra-Kette nutzen wir jetzt, um unseren lebendigen Geist in der Bewegung der Mantra-Rezitation zu sammeln, in der Bewegung der Mantra-Girlande, die im Gegenurzeigersinn zu kreisen beginnt.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

[immer leisere, zügigere, teils flüsternde Wiederholungen]

Und dabei verweilt unser Geist in einem Gewahrsein der Bedeutung. GATE, das erste GATE, bedeutet, dass wir alle Phänomene Samsaras als leer erkennen, als nicht fassbar. Das zweite GATE bedeutet, dass wir auch die leere Natur aller Phänomene Nirvanas erkennen. Und PĀRAGATE bedeutet, die leere Natur der Einheit von Samsara und Nirvana zu erkennen. Und PĀRASAMGATE, völlig hinübergegangen, bedeutet, dass wir völlig jenseits aller Versuche gegangen sind, dieses Verständnis, dieses offene Sein zu beschreiben, zu benennen, völlig jenseits aller Begrifflichkeit gegangen.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Und BODHI fasst das alles zusammen. Es heißt Erwachen, völliges Erwachen.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Und während sich die Mantra-Girlande dreht und immer schneller dreht, strömt Licht von ihr aus, und von der zentralen Silbe ĀḤ. Und dieses Licht strahlt zu allen Buddhas und sammelt ihren Segen. Der Segen aller Buddhas kommt als Antwort in uns. Die Mantra-Girlande dreht sich, strömt zu den Buddhas und ihr Segen kommt zurück.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Und dieses kreisende, vor Licht lodernde Mantra-Rad erfüllt auch den Nutzen aller Lebewesen. Strahlt zu ihnen aus in alle Richtungen, nach oben und unten, hinten und vorne und rechts und links. Berührt sie alle in ihrer Natur der großen Mutter, in ihrer Buddha-Natur. Weckt ihre Buddha-Natur und bewirkt ihren größten, ihren höchsten Nutzen und kehrt von diesem Kontakt mit allen Lebewesen zurück mit dem Segen des Verbundenseins in der Buddha-Natur. Der Segen des Verbundenseins mit allen Lebewesen tritt in die Mantra-Girlande ein, in das zentrale ĀḤ. Und so kommt es zu einem kontinuierlichen Austausch mit allen Erwachten und allen sonstigen Lebewesen.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Die Mantra-Rezitation, die Visualisation, das drehende Mantra-Rad, all das absorbiert die natürliche Aktivität unseres Geistes. Immer wieder kehren wir in die verschiedenen Aspekte der Visualisation zurück, rezitieren manchmal lauter, manchmal leiser, manchmal ganz still. Je nachdem, was es so braucht, um ganz dabei zu bleiben.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

Dann lassen wir jegliche Visualisation sein. Es löst sich alles auf, verschmilzt mit uns. Wir lösen uns von unten und oben ins Herz hinein auf, in die Mantra-Girlande. Die Mantra-Girlande ins ĀḤ. Und das ĀḤ in den letzten Hauch des Klanges von ĀḤ. Und dann in die große Offenheit.

— —

*** Ende der Meditation ***

Ja, und irgendwann merken wir, wenn ich jetzt noch weitermache, dann wird es vielleicht etwas künstlich. Darum gehe ich, bevor es künstlich wird, in ein normaleres, bewegteres Sein hinein. Wir nennen das Nachmeditation. Das, was wir in der Meditation erlebt haben, das wirkt noch nach. Und ihr könnt euch vornehmen, bald wieder mal in diese Meditation einzutauchen.

Was wir jetzt gerade praktiziert haben, war der Punkt, den Tashi Namgyal ansprach, uns mit dem Rezitieren von Mantras in der Praxis von Geistesruhe und natürlich auch von Einsicht zu unterstützen. Es ist sehr hilfreich, dass dieses einfache Mantra OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ schon im Herz-Sutra vorkommt und wir genau wissen, welchen Sinn es zusammenfassen soll.

Es ist diese berühmte, zusammengefasste Lehrrede über die leere Natur aller Erscheinungen. Es ist wunderbar, diese Erklärung dieses OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ mit vier Stufen des Erkennens der leeren Natur zu verbinden.

Alles in Samsara, also Dukkha, alles, was Verstrickung ist, alles vom Geist geschaffen, alles von nicht fassbarer Natur.

Aber, zweiter Schritt, auch alle Erfahrungen des Erwachens, auch von leerer Natur. Also Samsara, Nirvana und dann die Einheit von Samsara und Nirvana, dieses wunderbare Sein-können-in-der-Welt, ohne mit der Welt verstrickt zu sein.

Unglaublich, dieses erwachte Sein in der Welt, auch von leerer Natur, hinübergegangen. Auch das hinter sich gelassen.

Und dann alle diese Vorstellungen, PĀRASAMGATE, komplett hinter sich gelassen. Das ist wunderbar und wie bei jedem Mantra, wenn wir das Bedeutungsfeld des Mantras kennen, wenn wir wissen, in welchem Bedeutungsfeld dieses Mantra schwingt, dann beginnen wir selbst darin zu schwingen und brauchen nicht mehr darüber nachzudenken. Manchmal erinnern wir uns noch, aber eigentlich schwingt dieses Verständnis einfach so mit, und macht es zum Beispiel beim Rezitieren dieses Mantras möglich, nicht ins Greifen zu kommen.

Es ist unsere Aufgabe, das immer wieder frisch zu halten. Aber Mantras und Visualisationen, die wirken sozusagen unter der begrifflichen Ebene hindurch, die wirken subliminal, also unbewusst, im Untergrund unseres Seins. Wir waren der Bedeutung mal bewusst, wir haben es mal gelernt und das Ganze ist in einen Bereich gerutscht, wo es spontan gespürt wird und weiterwirkt und nicht immer im Großhirnbewusstsein aktiv gehalten werden muss. Das wirkt einfach weiter.

Viele von euch kennen schon seit langem das Mantra OM MAṆI PADME HŪM. Alle wissen, es ist das Mantra der vier Unermesslichen, und vor allen Dingen des erleuchteten Mitgefühls. Und wenn wir OM MAṆI PADME HŪM rezitieren, ohne dass wir groß darüber nachzudenken bräuchten, schwingen wir uns ein in eine gelöstere, mitfühlende Haltung. Ein Mitgefühl, was nicht identifiziert ist. Und so geht es bei allen Mantras. Einige von euch praktizieren viel mit dem Tara-Mantra. Da schwingt so viel mit bei Tara, zum Beispiel diese Angstfreiheit, diese Bereitschaft, sich einzusetzen, diese Frische, diese Energie, diese Kraft. Wir rezitieren OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ, und ohne dass wir darüber nachzudenken brauchen, einfach weil wir uns früher damit verbunden haben, schwingt das mit. Wir visualisieren Tara und es macht was mit uns, ohne dass wir durchzugehen bräuchten, dieses Symbol bedeutet das und das bedeutet das. Das machen wir in der Lernphase.

In der Lernphase gehen wir so durch und verkoppeln das Visualisierte mit seiner symbolischen Bedeutung. Wir verkoppeln das Mantra mit seinem inhaltlichen Bedeutungsfeld. Dann sinkt es tiefer ein, wir werden vertraut damit und können es dann einsetzen, ohne das Begriffliche zu aktivieren. Deswegen sind diese Meditationen auch fantastisch dafür geeignet, wenn wir gar nicht mehr groß nachdenken möchten. Oder wenn wir im Zwischenzustand sind, im Bardo, und uns dort einfach an diese Licht-Buddhas erinnern, oder diese Mantras kommen uns in den Sinn. Einen Atem haben wir da nicht mehr, deswegen brauchen wir etwas anderes als den Atem. Deswegen nehmen wir von Anfang an, auch schon in der Praxis der Geistesruhe, Stützen der Meditation, die uns weit, weit, weit tragen können, bis ins Erwachen hinein. Wir brauchen diese Art Stütze gar nicht zu ändern. Das ist der Sinn, warum Tashi Namgyal das in dieser Passage anspricht. Und dieses Mantra dürft ihr anwenden, es ist kein geheimes Mantra und ihr habt jetzt auch eine Art Einführung erhalten, ihr habt genug Erklärung erhalten, um das in eurer Praxis weiter fortsetzen zu können als eins der zusätzlichen Mantras, mit denen ihr auf dem Weg unterwegs sein könnt.

Das war also seltsamerweise eine Außenbetrachtung. Das gehörte zu den Buddha-Gestalten und sprachlichen Objekten, weil man immer noch das Gefühl hat, jemand würde das Mantra rezitieren und man kann das Mantra betrachten, wie es sich dreht. Interessanterweise zählt das zu den Außenbetrachtungen, aber es kann immer weiter innerlich werden. Und schließlich wird etwas passieren, dass wir

verschmelzen mit dem ĀḤ und dem Mantra, dass wir keine Distanz mehr aufrechterhalten, dass wir eins werden damit.

6.9. Unterweisung - Achtsamkeit und Wachsamkeit_L80

Wir gehen weiter in unseren Mondstrahlen und üben uns jetzt darin, wie Achtsamkeit und Wachsamkeit das Meditationsobjekt stabilisieren. Das ist der vierte Punkt unter diesen Einführungen zu Śamatha. Tashi Namgyal zitiert hier den „Schmuck der Mahayana-Sutras“, wo es heißt, Achtsamkeit und Wachsamkeit werden kontinuierlich aufrechterhalten, denn Achtsamkeit bewirkt, dass der Geist nicht vom Fokus abschweift und Wachsamkeit erkennt sofort, wenn dies geschieht.

Der Geist gleicht einem ungezähmten Elefanten. Dieses Ausrichten auf den Fokus, der Fokus ist wie der stabile Pfeiler und das Sich-Erinnern an den Fokus ist wie das Seil, das den Elefanten an den Pfeiler bindet. Wenn er trotzdem nicht dortbleibt, dann kommt die Wachsamkeit zum Einsatz, so als würden wir den Elefanten mit einem Haken zurückholen. Und so erlangen wir nach und nach Meisterschaft in der Śamatha-Praxis. So wie es in der Erläuterung heißt, wenn der Elefant des Geistes davonläuft, binde ihn mit dem Seil der Achtsamkeit gut am Pfeiler der Stütze fest und bringe ihn mit weiser Einsicht schrittweise unter Kontrolle. Wir werden das nachher praktizieren.

Nun zu diesen beiden Faktoren. Auf Tibetisch heißt Achtsamkeit *drenpa* und auf Sanskrit *smṛti* und auf Pali *sati*. Wir sprechen über dieses Sich-Erinnern, sich ans Wesentliche erinnern. Das ist dieses achtsame Erinnern und immer wieder Zurückfinden zu dem, was unser eigentliches Anliegen ist. Das ist das Seil. Das ist das, womit wir immer wieder zur Stütze zurückkehren.

Unsere Stütze ist natürlich das, was uns wichtig ist. Wir dürfen keine Stütze haben, die uns unwichtig ist. Die muss uns interessieren. Wir wollen wirklich dranbleiben. Also wir dürfen nicht etwa eine Stütze wählen, die uns schon sowieso langweilt und wo wir Mühe haben, uns überhaupt zu motivieren, dran-zubleiben. Wir wählen eine Stütze, von der wir überzeugt sind, doch, das wird mir helfen, das wird mir guttun. Da möchte ich gerne lernen, meinen Geist drauf zu sammeln. Das ist dann für uns wesentlich. Wir erinnern uns daran, in dieses wesentliche Feld zurückzukehren, was wir die Stütze für unsere Sammlung nennen.

Schaut mal, vorhin in der Meditation, die wir gemacht haben, da könnten wir den Klang des Mantras als Sammlung nehmen. Wir könnten die Bedeutung des Mantras als Stütze nehmen. Wir könnten das ausstrahlende Licht, was zu den Buddhas geht und wieder zurückkommt, als Stütze nehmen. Wir könnten das Licht, was zu den Lebewesen geht und zurückkommt, als Stütze nehmen. Wir könnten einfach bei dem ĀḤ verweilen, dieses vibrierende Bodhicitta- ĀḤ, was zugleich der Klang des Unaussprechlichen ist. Wir könnten auf der äußeren Form von Prajñāpāramitā verweilen. Wir haben so viele Möglichkeiten. Wir haben so viele Stützen innerhalb des großen Feldes einer solchen Yidam-Praxis.

Wir kehren also eigentlich immer wieder zurück in das Feld der reinen Schau. Innerhalb dieses Feldes bewährt sich das eine mehr als das andere für uns. Es kann sein, dass wir es jetzt gerade leichter damit haben, zum Beispiel beim äußeren Erscheinungsbild von der großen Mutter zu verweilen. Oder wir haben es erstaunlicherweise leichter, in der Qualität des Nicht-Greifens zu verweilen, die durch das Verständnis der leeren Natur ausgelöst ist. Es ist gar nicht gesagt, dass das vermeintlich Subtilere das Schwierigere ist. Es kommt sehr darauf an, was uns mehr anspricht. Das, was uns anspricht, da werden wir viel leichter darin verweilen können als das, wo wir so ein bisschen zögern oder Zweifel haben. Und so sucht ihr für euch aus, wo ihr gerne verweilen möchtet und darin verweilt ihr.

Dieses Dahin-Zurück-Finden ist das achtsame Erinnern an das, was uns wesentlich ist. Und die Wachsamkeit, *she shin* auf Tibetisch und *praśrabdhi* auf Sanskrit, das ist dieses wachsame Schauen, ob der Geist schon abgelenkt ist, es bemerken oder sogar im Vorfeld, noch bevor er wirklich abgelenkt ist, zu merken, jetzt entsteht gerade eine Neigung, eine Tendenz, sich ablenken zu wollen.

Ich erkläre diese Wachsamkeit immer mit dem Beispiel, wenn ich ein Kind zum Bäcker schicke und sage: Her, bring mir mal sechs Weggli, sechs Brötchen. Das Kind soll zum Bäcker und wieder zurück und möglichst in zehn Minuten wieder da sein. Das Kind muss sich auf dem ganzen Weg daran erinnern, dass es darum geht, die Brötchen zu holen. Okay, das ist das sich Erinnern ans Wesentliche. Jetzt kommt das Kind unterwegs aber am Haus der Freundin vorbei, muss über eine Kreuzung und da gibt es noch einen Spielwarenladen und da muss es überall durchsteuern. Das sind alles mögliche Ablenkungen, wo alles Mögliche passieren kann. Und die Wachsamkeit ist das, was schon im Vorfeld sieht: Oh, da kommt das Haus, wo meine Freundin wohnt. Nein, jetzt nicht klingeln. Jetzt geht es darum, die Brötchen zu holen. Und hier an der Kreuzung nirgendwo abbiegen, da geht es rüber, ich muss da rüber und dann da rüber gehen. Und wachsam und mit Achtsamkeit da rüber gehen. Und dann, wenn ich beim Bäcker bin, mich auch dort nicht ablenken zu lassen, sondern gerade wieder zurück. Und das Gleiche nochmal.

Also, dass ich mich daran erinnere, was wesentlich ist, das gibt den roten Faden und die Wachsamkeit bewirkt, dass wir nicht von diesem roten Faden abweichen oder zumindest schnell wieder dahin zurückfinden. Diese beiden Kräfte, die wirken zusammen und die werden meistens als eine Kraft dargestellt, sind aber tatsächlich zwei etwas verschiedene Aktivitäten des Geistes.

6.10. Frage und Antwort - Angst beim Meditieren

Es gibt beim Meditieren immer wieder mal stärkere Begegnungen mit Angst. Angst wird immer ausgelöst, wenn wir in unbekannte Bereiche kommen. Also wenn wir, ohne dass wir es vielleicht merken – und vielleicht denken wir sogar, wir wären in sehr bekannten Bereichen unterwegs – wenn unser Unbewusstes plötzlich flatterig wird, so als ob es uns warnt, jetzt geht vielleicht die Kontrolle flöten. Dann kann es sein, dass wir sogar in der Meditation sehr überraschend Panikzustände bekommen.

Tatsächlich hilft es, wenn wir in dieser Zeit, wo wir die Angst spüren, unseren Blick wieder weiten können. Die Fragestellerin hat das also schon richtig gemacht, wieder den Blick zu weiten und andere Lebewesen mit dazu zu nehmen. Wir können zum Beispiel in dem Moment den Wunsch fassen: Möge ich irgendwie den Weg finden, durch diese Angst hindurchzuatmen, sie zu leben, damit es allen anderen, die auch solche Ängste spüren, leichter fällt. Oder dass ich mal in die Lage komme, anderen, die da durchgehen müssen, zu zeigen, wie das geht. Diese Weitung des Bewusstseinsfeldes tut sehr gut. Ihr könnt auch die Augen einfach aufmachen und euch ein bisschen im Raum umschaun, oder den Körper berühren, ein bisschen massieren, alles, was euch hilft, euch gut zu verankern. Aber der Wir-Modus, also in das Wir zu gehen – Wir, das heißt alle Lebewesen – ist extrem hilfreich. Denn an der Wurzel der Angst ist eine Sorge um sich selbst, und da hilft es, das zu weiten.

Es gäbe dazu noch viel zu sagen. Wir gehen damit so um, dass wir uns an diese Bereiche anpirschen, sodass wir allmählich mit den Bereichen, wo diese Angst beginnt, vertrauter werden. Auch wenn wir gar nicht genau spüren, warum sie beginnt, aber wir gehen da vorsichtig in die Nähe und wir werden vertrauter damit. Und dieses Vertrauter-Werden bewirkt, dass die Angst weniger wird. Es entsteht dadurch mehr Gewahrsein. Und wo mehr Gewahrsein ist, da löst sich die Angst im gleichen Maße auf. Und so kann es dann sein, oder so wird es dann sein, dass Erfahrungen, die uns früher Angst gemacht haben, später nur noch Wellen des Wohlgefühls auslösen, weil wir so vertraut damit geworden sind.

6.11. Achtsamkeit und Wachsamkeit in der Barlung Atemmeditation L81

Dann gehen wir in die Meditation von achtsamem Erinnern und Wachsamkeit. Zur Abwechslung und vielleicht zur Erleichterung von denen, die gerne andere Arten von Meditationsobjekten bevorzugen, üben wir diesmal mit der Atemmeditation. Wir gehen in einen Bereich der Atemmeditation, den man Barlung nennt.

Ich habe das heute Vormittag erwähnt, Barlung ist eine Form der Atemmeditation, die leichte Prāṇayama-Züge hat. Ich setze mich dafür aufrecht hin, weil ich dabei meinen Bauch gut spüren können muss. Der

hat immer wieder die Neigung, sich zu einer Tonne zu entwickeln, deswegen lässt er sich recht gut spüren.

*** Beginn der Meditation (01:05-20:53) ***

Also setzt euch so hin, wenn ihr dem folgen wollt. Ihr könnt den Atem auch an der Nasenspitze oder im Brustkorb spüren. Aber ich werde die Unterweisung so geben, dass es sich um den Bauchraum handelt. Da muss ich ihn gut spüren können. Eine Möglichkeit, ihn zu spüren, ist die Hand draufzulegen. Es geht nur darum, die feinen Bewegungen zu spüren, die beim Atmen stattfinden und die ganze Aufmerksamkeit aus dem Kopf und sogar aus dem Brustraum in den Bauchbeckenraum zu verlagern. Die Aufmerksamkeit sammelt sich im Bereich unterhalb des Nabels. Wenn Gendün Rinpotsche uns dieses Barlung zeigte, sprach er davon, dass der Bauch sich so entspannt wie bei einem satten Säugling. Ganz weich, vertrauensvoll. Wir wissen ja, im Bauch sitzen viele Ängste, aber jetzt gerade erlauben wir es uns, möglichst entspannt zu atmen, voller Vertrauen, wie ein Säugling, der gerade in den inneren Frieden hineingefunden hat und sich ganz sicher und aufgehoben fühlt. Der Bauch bleibt immer so einigermaßen rund und weich. Wir atmen nie so tief aus, dass er wie nach innen gezogen würde. Er füllt sich mal mehr mit dem sich absenkenden Zwerchfell beim Einatmen, und dann ist er etwas weniger gefüllt beim Ausatmen.

Unser Interesse ist ganz dabei, Entspannung im Bauchraum zu erkunden. Wie fühlt sich entspannte Präsenz im Bauchbeckenraum an?

Zu Anfang spüren wir, wie sich die Kleidung beim Atmen so ein wenig über der Bauchdecke bewegt. Oder wie sich die Bauchdecke immer wieder etwas anders in die Hand hineinschmiegt.

Dann gehen wir mit der Aufmerksamkeit weiter nach innen, in die Mitte des Bauchbeckenraumes, dort, wo wir ein wenig etwas spüren können.

Es atmet. Wir atmen nicht besonders tief.

Und vielleicht findet ihr einen Ort in der Mitte des unteren Bauchraums, wo die Aufmerksamkeit verweilen kann. Dieses feine Kribbeln oder diese Wärme oder dieses Gefühl von Präsenz, das nehmen wir als den Pfeiler für das Seil unseres achtsamen Erinnerns. Und wer woanders im Atem unterwegs ist, am Naseneingang oder im Brustraum, der entscheidet sich dort für einen Ort, wo der Atem oder die Empfindungen gut spürbar sind.

Wir verweilen achtsam in der Mitte des Bauchraums.

Falls das irgendwelche Ahnungen von Angst auslöst, legt die Hand oder beide Hände auf den Bauch, um die Wärme zu spüren und in diese Wärme hineinzuatmen.

Und jetzt praktizieren wir dieses achtsame Erinnern kontinuierlich beim Einatmen, Umkehrpunkt, Ausatmen, Umkehrpunkt. Die ganze Länge des Einatmens, die ganze Länge des Ausatmens.

— —

Wachsam, falls wir abgelenkt werden oder falls wir kurz davor sind, abgelenkt zu werden. Dann erhöhen wir das Interesse und bleiben etwas intensiver dabei.

— —

Wir lassen uns ganz darauf ein, zu diesem Bauchatem zu werden. So als wäre der Bauch der zentrale Sitz unserer Wahrnehmung, als würden wir die Welt aus dem Bauch heraus erleben oder sogar sehen.

— —

Und jetzt machen wir ein kleines Experiment, welches euch die Funktion der Wachsamkeit zeigt. Lasst nochmal die Augen geschlossen und stellt eine ganz innige Verbindung mit diesem Bauch-gefühlten Atem her, mit dieser Bauch-gefühlten Präsenz. Und dann stellt euch darauf ein, die Augen gleich zu öffnen. Das Anliegen ist, weiter in dieser Bauch-gefühlten Präsenz zu bleiben, während die Augen

aufgehen und natürlich Ablenkung entstehen könnte. Aber die volle Aufmerksamkeit bleibt in diesem Bauchgefühl. Weites, geschmeidiges Bauchatmen.

Wenn ihr das gut halten könnt, während ihr so auf Neutrales schaut, auf die Wand, dann könnt ihr auch mal auf den Bildschirm schauen. Die Wachsamkeit bewirkt, dass ihr ganz aufmerksam weiter beim Bauch bleibt. Bleibt bei dieser Empfindung im Bauchraum, während der Blick über den Bildschirm schweift. Oder zu etwas anderem geht, was ablenkend sein könnte. Aber wir werden nicht abgelenkt, weil diese Wachsamkeit so hoch ist.

Und dann, um zu merken, wie das ist, wenn diese Wachsamkeit nicht mehr nötig ist, können wir die Augen wieder schließen. Wir verankern uns gut, das ist dieses achtsame Erinnern. Wir spüren wieder die Bauchatmung. Und dann merken wir, dass da viel weniger Herausforderungen sind, und können wieder entspannen.

— —

Wer bereit ist dafür, kann das Experiment ein zweites Mal machen. Da wir jetzt schon ein wenig geübter sind, kann es sein, dass ihr viel weniger Anstrengung braucht, um verbunden zu bleiben mit dieser Bauchgefühlten Präsenz.

Und jetzt wieder erhöhte Wachsamkeit. Bereitet euch darauf vor, den Blick zu wenden, den Kopf zu wenden und dabei in diesem Bauchgefühl zu bleiben.

Wachsam verbunden, obwohl wir uns bewegen und obwohl wir andere sehen. Immer schön zurück zum Bauch.

Dann wieder vereinfachen, die Herausforderungen mindern, sodass es uns wieder angenehm vorkommt.

— —

Als letzte Herausforderung, wieder erhöhte Wachsamkeit. Da kommt jetzt gleich was. Gut verankern. Und sucht euch innerlich irgendein Mantra aus, das ihr murmelt oder spricht, immer verbunden mit dieser Bauchpräsenz.

*** Ende der Meditation ***

Vielen, vielen Dank. Mantra ist so eine leichte Form des Denkens. Wir können denken, wir können auch sprechen und verbunden bleiben mit dieser Bauchpräsenz. Und jetzt danke ich euch erstmal. Es ist kein Grund, aus der Bauchpräsenz herauszugehen, aber es gibt jetzt noch ein paar Erklärungen. Ihr könntet euch darin üben, das, was ich jetzt noch sage, vom Bauch her zu hören. Wäre möglich. Und ich kann vom Bauch her sprechen.

Das ist natürlich nicht einfach nur irgend so ein Ding, was man sich da hat einfallen lassen. Im Bauch gibt es eine Fülle von Lebensenergie. In der Akupunktur spricht man von den drei Erwärmer. Im Ayurveda spricht man vom Agni, dem Feuer, das für die Verdauung zuständig ist. Im Zen spricht man vom Hara. Im Taoismus vom Qi. Diese Kraft, die aus dem Zentrum unseres Seins kommt.

Und diese Kraft, die ist unterhalb des Nabels auf halbem Weg ungefähr bis zum Beckenboden. Da findet ihr Zugang zu einem Ort, der meldet sich von selbst. Und dieser Ort ist bekannt als die Mitte, die Mitte unseres Seins, von wo aus die Beine sich bewegen, von wo aus der Oberkörper sich bewegt. Und es ist sehr viel hilfreicher, mit dieser Präsenz durch die Welt zu gehen, als wenn wir hier oben mit dem Kopf durch die Welt gehen. Das ist eine viel integriertere Präsenz und unglaublich hilfreich, um ins Mahāmudrā zu finden. Diese Präsenz, wo die kopflastige, intellektuell betonte Sicht der Welt mehr zu einer intuitiv gespürten, kraftvollen Präsenz wird, die aus dem Becken heraus kommt. Das ist extrem hilfreich, um tagsüber in allen Aktivitäten diese Mahāmudrā-Offenheit wachzuhalten. Der Bauchraum, der bietet sich dafür an, weil er noch weiter ist und sogar mehr Raumgefühl hat als der Brustraum. Der Bauchraum, wenn er mal entspannt, wenn wir aus dieser neurotischen Spannung rauskommen, wo wir

meinen, wir müssen den Bauch immer reinziehen, wenn wir ihn wirklich freigeben, so wie ein entspannter Säugling, dann ist das ein inneres Gefühl, als hätten wir da eine atmende Kugel, einen atmenden Luftballon. Nicht prall, aber auch nicht schlapp. Da ist eine Fülle von Kraft.

Deswegen hat uns Gendün Rinpotsche immer wieder diesen Barlung, diese Praxis, die Barlung genannt wird, ans Herz gelegt, um einen schönen Übergang ins Mahāmudrā zu finden. Es ist eine Praxis der Geistesruhe, es ist eine Praxis der inneren Wärme, es verbindet uns mit mehr Kraft und Wärme im Bauch, im Unterbauch, und es ist eine Praxis des Loslassens und des Sich-Öffnens in Geistesräume hinein.

Tatsächlich ist es so, als würden wir das Bodhicitta im Bauchraum fühlen. Das, was wir normalerweise im Herzen lokalisieren, Mitgefühl, Wärme, Liebe, das kann alles noch mal ein bisschen runterrutschen. Das kann zu einer noch größeren Integration führen. Natürlich sind Herz, Kehle, Kopf und so alles mit einbezogen, aber es rutscht noch mal tiefer. Und wir haben dadurch eine Verbindung mit einer sehr viel kraftvolleren Präsenz. Okay, das war meine kleine Erklärung zum Barlung. Wieder so ein Geschenk aus der Mahāmudrā-Tradition, das ihr hoffentlich nutzbringend anwenden könnt.

6.12. Meditation - Die Praxis der ersten vier Anwendungen_L82

Auf geht's in die nächste Runde, und zwar echt eine andere Runde. Wir haben in diesem zweiten Kapitel den Überblick über die Meditationsstützen, die verschiedenen Formen, Śamatha inhaltlich zu praktizieren, abgeschlossen. Jetzt beginnen wir damit, welche gemeinsamen Regeln es gibt oder welche Qualitäten von Nöten sind, um, egal mit welchen dieser Meditationsobjekte wir arbeiten, damit tatsächlich Geistesruhe zu erlangen. Wir haben sozusagen unseren Werkzeugkasten ausgestattet und jetzt geht es um die Frage, mit welcher inneren Haltung ein Handwerker seine Werkzeuge benutzt, egal welche er benutzt. Es geht darum zu schauen, wie bin ich achtsam, wie richte ich das Interesse aus, wie bin ich sorgfältig, wie kann ich das vertiefen, wie kann ich mich dabei entspannen, ohne mich durch Überachtsamkeit eventuell zu verletzen, also mir nicht gut zu tun und so weiter. Es geht um diese ganzen Fragen.

In dem Text von Tashi Namgyal nennt man das die acht Anwendungen. Es gibt acht Qualitäten der Praxis von Geistesruhe, die uns helfen, fünf Fehler auszuräumen. Diese acht Anwendungen, die haben wir schon kennengelernt. Die fünf Fehler sind Faulheit, Vergessen der Anweisungen, Schlaffheit oder Erregtheit, Nicht-Anwenden und übermäßiges Anwenden von Gegenmitteln. Das sind die fünf Fehler.

Die acht Anwendungen, die wir jetzt praktizieren werden – und wir gehen wahrscheinlich auf eine Serie von Meditationen zu, wo es um diese Qualitäten geht, mit denen wir in tiefere Geistesruhe hineinfinden – diese acht Qualitäten, diese Anwendungen, das, was wir kultivieren, die heißen Vertrauen, Interesse, freudige Energie, Geschmeidigkeit, achtsames Erinnern, Wachsamkeit, Gegenmittel anwenden und meditativer Gleichmut. Das sind die acht.

Meine Aufgabe mit euch wird sein, das noch einmal, vermutlich auf noch subtilere Weise als bereits zuvor, zu einer direkten Erfahrung werden zu lassen, sodass ihr wisst, wie ihr euch selbst steuern könnt. Also wie ihr eure Meditation steuern könnt. Denn Geistesruhe, im Unterschied zu tiefer non-dualer Einsicht, lässt sich steuern und meistern. Einsicht-Mahāmudrā, da geht es um komplettes Loslassen. Bei den Praktiken der Geistesruhe kann man, wenn man geschickt wird, tatsächlich die verschiedenen Stufen der Geistesruhe sehr systematisch durchlaufen, so wie es am Ende dieses Kapitels unter den neun Stufen der Geistesruhe beschrieben wird. Aber um sie zu durchlaufen, braucht es ein wachsendes Geschick mit diesen acht Qualitäten, die wir kultivieren. Von der Übersetzerin werden sie hier die acht Anwendungen genannt.

Wir beginnen damit und morgen geht es weiter. Das schaffen wir nicht in einem Mal, das wird sich aufteilen. Ich werde schauen und werde spüren müssen, was sich stimmig anfühlt und das in mehrere kleine Stationen aufteilen.

Der normale Startpunkt: Ich bin mäßig motiviert, okay? Ich bin mäßig motiviert, ich habe vielleicht ein bisschen Mühe, mich überhaupt in Richtung auf meinen Meditationskissen zu bewegen. Die Katze um den heißen Brei, wir sträuben uns. Wir wissen, es wird ja eigentlich guttun, aber so richtig Freude entsteht noch nicht, die Faulheit dominiert. Und eigentlich trinke ich lieber noch einen Kaffee und dann gucke ich mal, was bei den E-Mails so reingekommen ist, beantworte noch ein paar WhatsApp, gehe den Hund spazieren führen. Das ist die Ausgangsposition.

Und die erste Kraft, die es zu entwickeln gilt, ist Vertrauen. Es gibt drei Arten von Vertrauen. Die erste ist das inspirierte Vertrauen, die zweite ist das strebende Vertrauen und die dritte Form, die kann man schon Gewissheit nennen. Das ist ein überzeugtes Vertrauen. Und genau damit beschäftigen wir uns.

Inspiriertes Vertrauen

Zuerst geht es darum, Inspiration zu wecken, also die Nachteile von faulem, nachlässigen Umgang mit meinem Leben, mit meiner Zeit, mit meiner Energie zu bedenken. Das ist mal der eine Faktor, dass ich mir denke, was ist die Folge davon, wenn ich mich immer drücke um das, was mir eigentlich guttut. Da ist zum Beispiel Gampopa im „Schmuck der Befreiung“ im Kapitel zum vierten Pāramitā, der freudigen Ausdauer, sehr, sehr klar. Er beschreibt in dem Kapitel die drei Arten von Faulheit und wie wir sie auflösen können.

Wir kontemplieren im Grunde genommen mit der Frage: Wie lange willst du es noch so halten? Wie lange willst du es noch aufschieben? Was sind die Folgen davon, wenn du es immer wieder aufschiebst, obwohl etwas in dir richtig weiß, wie gut es tut? Und dann kontemplieren wir die bereits gemachten Erfahrungen von Geistesruhe, die Anzeichen, die wir dafür hatten, die Ahnungen und wir kontemplieren die Vorteile eines klaren und ruhigen Geistes. Wir kontemplieren vielleicht auch, dass es nicht wehtut, dass wir nichts zu befürchten haben. Und dass, wenn wir uns einmal hinsetzen, wir dann auch wieder aufstehen dürfen. Hauptsache wir fangen mal an. Also: wir wecken die Inspiration, indem wir uns die Qualitäten von Sammlung, von Klarheit, von einer wachen, geschmeidigen Präsenz in Erinnerung rufen.

Strebendes Vertrauen

Dann wecken wir das Streben, die zweite Art von Vertrauen. Ja, genau, darauf richte ich mich jetzt aus.

Überzeugtes Vertrauen – Gewissheit

Und die dritte Art von Vertrauen entsteht dann, wenn unsere Praxis wieder zu einer Erfahrung von offener, ruhiger Weite geführt hat. Dann wissen wir, okay, es hat wieder geklappt, ich bin eigentlich relativ leicht durch diese faulen Muster hindurchgekommen, konnte den Geist einigermaßen sammeln und es hat mir wieder einmal gutgetan. Das ist dann das überzeugte Vertrauen.

Bevor ich zu viel erkläre, machen wir das jetzt ein bisschen und ich flechte dabei bereits den nächsten Faktor des Interesses in die geleitete Meditation mit ein.

Jetzt ist tatsächlich egal, welches Meditationsobjekt ihr wählt. Es wäre gut, jeder von uns würde das wählen, was jetzt gerade passt.

Gehen wir noch einmal in kleinen Schritten vor. Ja, es ist schon später am Nachmittag. Ja, wir haben schon viel meditiert heute. Ja, es gäbe gute Gründe, sich jetzt etwas zu gönnen, etwas anderes zu gönnen. Es ist nicht so, dass ich nicht die Muster in mir verstehen würde, jetzt nicht unbedingt nochmal zu meditieren. Doch, ich kann es nachvollziehen, aber es ist eine kostbare Gelegenheit. Es wird mir nicht so oft möglich sein, diese Praxis in so kleinen Schritten üben zu können. Und ich habe heute und in den vergangenen Tagen, Monaten und Jahren immer wieder erlebt, dass selbst wenn ich müde bin, es mir guttut, wenn ich mich entspanne, öffne und nicht noch mehr von mir verlange. Und genau das ist ja der

Ort dieses Meditationskissen. Das ist der Ort, an dem ich aus diesen saṃsārischen Mustern aussteige und in tiefere Entspannung finde.

Und die Praxis der Geistesruhe ist natürliche Sammlung im Heilsamen, also in dem, was mir wirklich guttut. Und das praktiziere ich jetzt. Ich werde mich jetzt darum bemühen, das wieder für, sagen wir mal, 10, 15 Minuten zu praktizieren.

*** Beginn der Meditation (12:50-22:52) ***

Und damit – nach dieser Reflexion, die das Vertrauen stärkt – fasse ich den Entschluss, mich mit Interesse auf die passende Stütze meiner Meditation auszurichten. Und egal, was für eine Stütze ihr konkret wählt, denkt daran, den Buddha meditieren zu lassen.

Und dann entwickelt ein sanftes Interesse an eurem Meditationsobjekt.

Haltet dieses sanfte Interesse wach.

Möglichst kontinuierlich.

Und wir nähren unser Interesse, indem wir uns jetzt schon bewusst machen, wie diese wenigen Momente des achtsamen Seins uns bereits guttun. Wir lassen den Buddha in uns praktizieren, strengen uns nicht unnötig an und richten uns voller Interesse auf unsere Meditationsstütze aus, so als würden wir zum ersten Mal damit unterwegs sein.

Ein ganz frisches Interesse. Als würden wir uns zum ersten Mal mit dieser Stütze verbinden.

Und wir bemerken, wie es guttut. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf genauso eine Weise aus, dass es tatsächlich guttut. Deswegen sagte ich sanfte Aufmerksamkeit, denn am Ende eines Tages sollten wir keine allzu große Anstrengung von uns selbst verlangen.

Wir spüren, wie es guttut und wir vertiefen genau das. Wir gehen genauso mit unserem Geist um, dass es guttut.

Und da kommt bereits der dritte Faktor, die dritte Anwendung ins Spiel, die freudige Ausdauer. Das ist die Freude am Heilsamen, die uns die Kraft gibt, die kleinen Klippen, die auftauchen, die kleinen Hindernisse zu überwinden, aufzulösen, indem wir uns immer inniger mit dem Heilsamen verbinden und ausdauernd werden.

Es mag sein, dass wir eine Energie spüren, die uns aus diesem heilsamen Sein, dieser heilsamen Aufmerksamkeit zufließt. Diese heilsame Geisteshaltung, den Buddha meditieren zu lassen.

— —

Wenn die Freude am Heilsamen spürbar wird, braucht es deutlich weniger Anstrengung oder eigentlich gar keine Anstrengung mehr. Und es mag sein, dass wir so ein wenig nachlässiger werden und das dürfen wir auch. Aber bleibt wach, vergesst nicht, das Vertrauen zu spüren und das Interesse an der Stütze wachzuhalten.

Wenn diese drei ersten Faktoren, Vertrauen, Interesse und freudige Energie aktiv sind, dann beginnen wir, die ersten Früchte zu spüren als die Geschmeidigkeit, eine deutlich geschmeidigere innere Erfahrung. Eine gewisse Leichtigkeit – es ist leicht, präsent zu bleiben.

Geschmeidig, ohne großes Aufheben, kehren wir immer wieder zur Stütze zurück.

*** Ende der Meditation ***

Und obwohl es so guttut, versprochen ist versprochen, es sollte nicht länger als zehn Minuten gehen. Solche Versprechen müssen wir immer einhalten. Deswegen lade ich euch ein, diese schöne Erfahrung

– vielleicht war sie schön für euch – nicht zu beenden, aber in eine aktivere Form hinüberzuführen, damit sich unsere anderen Muster gehört und verstanden fühlen. Wenn wir nämlich, bevor wir uns aufs Kissen gesetzt haben, mit unseren Mustern diskutiert haben, dass es doch eigentlich nur um fünf bis zehn Minuten geht, ... das haben die nicht vergessen. Das ist wie ein Kind, das nicht vergisst, was wir versprochen haben. Und wenn wir jetzt bloß, weil es gut läuft, das einfach ausdehnen, das ist nicht fair. Aber wir können neu verhandeln. Wir können jetzt, nachdem wir uns erstmal gelockert haben, neu hinschauen. Das ist so, wie wenn wir das Kind fragen würden, na, hast du jetzt noch Lust auf mehr? Wenn wir dann ein Ja ernten, dann kann's weitergehen. Aber wir müssen auch ehrlich bereit sein, aufzustehen, wenn wir merken, dass jetzt was anderes ansteht.

Für mich steht jetzt was anderes an. Ja, wir machen jetzt nicht weiter. Ich möchte gerne von euch wissen, mit welchen Stützen ihr praktiziert habt. Würdet ihr mir das in den Chat reintippen? Ich lese es dann laut vor. Ich möchte gerne wissen, welche Auswahl ihr getroffen habt.

Hara; Prajñāpāramitā; mit allem, was ist; zuerst ĀḤ, dann Buddha im Herzen; Energieströme im Körper; Guru im Herzen; Barlung; Prajñāpāramitā; Weite des Himmels; Bauchatmung; Atem; Hara; Tara; Bauchpräsenz; Empfinden des Atmens an der Nasenspitze; Buddha im Herzen; blaues Licht; Kribbeln im Körper; Atem; ein Bild von Guru Rinpotsche; Prajñāpāramitā; Tara; Energie im Körper; Stein auf Pflanze; ui ui ui ... so viel ... die Bauchpräsenz; ... genug, genug, ... da war noch jemand mit Energie im ganzen Körper.

Seht ihr, diesen Effekt hatte ich mir gewünscht, dass wir alle deutlich spüren können, dass uns gerade etwas anderes guttut als unserem Nachbarn. Und dass es von meiner Seite aus sinnvoll ist, euch diesen Freiraum zu geben und nicht zu behaupten, ich wüsste, was für euch gut ist. Das ist wichtig.

Gewissenhaftigkeit – sorgfältiger Rückblick

Das heißt, jetzt war bei euch der innere Guru aktiv, innere Antennen dafür, was euch guttun könnte. Und jetzt kommt noch eine dritte Kraft der Achtsamkeitspraxis zum Tragen. Ihr habt mit dieser Ahnung, was euch guttun könnte, praktiziert und jetzt gibt es einen dritten Faktor der Achtsamkeitsmeditation, den nennt man Sorgfalt oder Gewissenhaftigkeit. Das ist die Sorgfalt, jetzt zurückzugucken und mich zu fragen: Hat mir das wirklich gutgetan? Wie war das? Hat sich das bewährt? Würde ich das nochmal so machen oder würde ich zusätzlich auf etwas achten, wenn ich es das nächste Mal mache?

Da hatte zum Beispiel jemand im Chat geschrieben, Praxis aufs Hara, aber mit guter Vorbereitung. Genau, da hat jemand sorgfältig auf gute Vorbereitung geachtet. Wenn man zurückblickt, kann man sagen: Hoppla, ich bin ein bisschen zu schnell drin gelandet, ich war dann am Flattern, hat eine Weile gebraucht, bis ich reingefunden habe, ich mache es das nächste Mal noch mit ein paar Zwischenschritten. Oder, ja, ich habe gut angefangen, aber ich habe dann das Meditationsobjekt mittendrin gewechselt, hat mir nicht so gutgetan. Oder, ich habe es gewechselt und es hat mir gutgetan. Dieser sorgfältige Rückblick, nachträglich noch achtsam zu sein und zu schauen, wie war es? Was würde ich das nächste Mal anders machen und was würde ich genauso machen?

Dieser Aspekt der nachträglichen Sorgfalt, der Gewissenhaftigkeit, wird bei den Erläuterungen zur Śamatha-Praxis manchmal vergessen, ist aber unglaublich wichtig, um beim nächsten Mal nicht wieder so unsauber unterwegs zu sein oder noch etwas mehr zu lernen aus dem, was wir ohnehin erfahren. Manche Lehrer und Lehrerinnen empfehlen, ein Meditationstagebuch zu führen, wo solche Dinge sogar notiert werden. Ich weiß nicht, was ich davon halten soll. Manchmal gut, manchmal kontraproduktiv, aber die Idee ist im Raum. Ich habe in der ersten Zeit meiner Praxis auch so ein Meditationstagebuch geführt und fand das damals ganz hilfreich. Es ist wie ein kleiner Dialog mit mir selber, der da stattfindet. Ein paar Notizen, keine langen Sätze, einfach nur ein paar Stichworte, das kann hilfreich sein. Vielleicht inspiriert euch das.

Okay, soviel für heute. Ich würde mich freuen, wenn wir jetzt noch die Widmung zusammen praktizieren.

*** Widmung ***

Vielen Dank. Habt noch einen schönen Abend.

7. Siebter Tag (7.3.2025)

7.1. Meditation - Die Praxis der acht Anwendungen als Ganzes_L83

Also nochmals einen schönen guten Morgen an euch alle. Es ist wunderbar, dass ihr wieder da seid. Wir haben jetzt nur noch anderthalb Tage vor uns. Das wird gerade so ausreichen, um das Kapitel zu Śamatha abzuschließen. Wir haben etwas mehr Meditationen eingefügt, als ich gedacht habe, aber ich bin ganz, ganz froh und jetzt zum Schluss in diesen anderthalb Tagen wird sich das alles zu einer Gesamtsicht für euch zusammensetzen.

Wir werden jetzt gleich die Zufluchtsgebete singen und uns einstimmen. Ich wünsche mir sehr, dass wir direkt nach den Gebeten in die Meditation übergehen. Ich werde euch wieder durch die acht Anwendungen führen, die ersten vier haben wir gestern gemacht. Während dieser Zufluchtsgebete könnt ihr euch vorstellen, dass entweder der Buddha vor euch ist, die Prajñāpāramitā oder dass ihr den Zufluchtsbaum seht, oder Tara – also das was so eure Hauptausrichtung in Sachen Zuflucht ist. Die lassen wir dann in uns verschmelzen und beginnen direkt mit der Meditation.

Ich werde auch die ersten vier Anwendungen, die wir gestern schon eingebaut haben, wiederholen, also Vertrauen, Interesse, freudige Energie und Geschmeidigkeit. Ich werde dabei ein bisschen zügiger vorgehen, damit wir dann die anderen vier auch noch mal erleben können.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die Zuflucht vor unserem inneren Auge oder in unserem Erleben entstehen zu lassen, die Repräsentation von Buddha, Dharma, Saṅgha. Ihr könnt dabei diesem Prinzip folgen, das man die einzig genügende Zuflucht nennt. Das bedeutet, einfach nur einen Buddha zu visualisieren, beinhaltet auch alle anderen. Wir brauchen also nicht ein riesiges Feld zu visualisieren, wenn wir damit noch gar nicht vertraut sind.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

*** Meditation (05:58 – 33:40) ***

Wir lassen die Zuflucht in uns verschmelzen, spüren, wie sie in uns Platz nimmt, spüren ihre Präsenz, spüren dieses Vertrauen. Spüren, dass es eine Dimension in uns gibt, die genau weiß, wie das ist, natürlich zu sein. Wir vertrauen dieser weisen Ahnung in uns und lassen uns davon führen.

Wir spüren die Inspiration, die von der Dimension des Erwachens ausgeht, wir öffnen uns dieser Inspiration und folgen ihr. Wir lassen uns vom Buddha in uns an die Hand nehmen.

Und dabei spüren wir vermutlich, dass sich eine gewisse Ruhe und Gelassenheit ausbreiten. Genau dem schenken wir unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit. Wir atmen so, wie es uns gut tut, mit einer feinen Selbstfürsorge.

Wir nehmen unser Meditationsobjekt, unsere Stütze, als sanfte Unterstützung und können immer wieder dahin zurückkehren.

Dieses Interesse an den Qualitäten des gelösten Seins verbinden wir mit unserem Interesse an der Stütze für unsere Meditation. Genauso gelöst und ruhig und natürlich halten wir die Stütze in unserem Bewusstsein.

Wir spüren, wie uns diese Art des Verweilens in und mit der Stütze guttut, wie uns diese entspannte Haltung guttut und entwickeln diese freudige Ausdauer, diese freudige Energie, immer wieder zum Heilsamen zurückzukehren und immer kontinuierlicher darin zu verweilen.

Geschmeidig gehen wir mit kleinen Herausforderungen um. Vielleicht ist der Geist manchmal ein wenig dumpf oder ein wenig aufgewühlt. Wir korrigieren dies entsprechend mit einem etwas frischeren

Interesse oder einer noch gelösteren Art des Seins, indem wir tief annehmen, wie unser Geist gerade ist, immer verbunden mit unserer Stütze.

In dieser Phase ist es ganz hilfreich, wenn wir uns kontinuierlich an unsere Stütze erinnern, sodass möglichst keine Unterbrechungen entstehen. Diese Unterbrechungen sind normal, das ist genau die Herausforderung. So flink wie möglich und sobald wie möglich, bemerken wir das. Dieser Moment, wo wir den Unterbruch bemerken, ist schon der Moment, wo wir wieder zurück sind in unserer Meditationsstütze.

Wir erinnern uns kontinuierlich daran, was uns wichtig ist, worauf wir uns ausrichten möchten.

Ich nehme dafür mal ein Beispiel: Wenn es der Atem ist, den wir als Stütze benutzen, dann ist es nicht nur der bloße Atemprozess, an den wir uns erinnern, sondern auch an dieses innige Gefühl des Verbundenseins mit dem Ein- und Ausatmen. Oder vielleicht ist es die innere Weite, die mit dem Visualisieren eines Buddhas einhergeht. Die Stütze ist mehr als nur eine Tatsache, zu der wir zurückkommen, sondern sie ist eine Qualität des Seins. Äußerlich ist es vielleicht ein Ort im Körper, ein Prozess, eine Visualisation, ein Mantra. Aber die Stütze ist mehr als das. Wir üben mit der Stütze, eine uns besonders inspirierende Art zu sein, eine Art präsent zu sein, die uns jetzt gerade richtig guttut.

Neben diesem kontinuierlichen Erinnern kommt die Qualität der Wachsamkeit zum Tragen. Ihr wisst noch, dieser Aspekt unseres Beobachtens, der darauf achtet, wo die Ablenkungen anklopfen und was uns schon im Vorfeld ein wenig klarer ausrichtet. Es ist diese Wachsamkeit, die das auch sofort bemerkt und uns wieder ausrichtet, wenn es zu solch einem Abschweifen kommen sollte.

Dann, wenn diese wachsame Aufmerksamkeit bemerkt, dass wir immer wieder abgelenkt sind, also dass der Geist ziemlich aufgewühlt ist, dann sorgt sie dafür, dass wir das entsprechende Gegenmittel anwenden. Wenn sie bemerkt, dass wir eher schlaff oder dumpf unterwegs sind und der Geist irgendwie nicht klar ist, dann sorgt sie ebenfalls dafür, dass es zum Anwenden des entsprechenden Gegenmittels kommt.

Manchmal müssen wir für etwas mehr Lockerung sorgen, vielleicht mal den Blick nach innen wenden zu dieser starken Ich-Bezogenheit, die einen aufgewühlten Geist verursacht und diese zu untersuchen und zu lockern. Manchmal müssen wir uns ein wenig energetisieren, die Aufmerksamkeit straffen, vielleicht den Körper aufrichten. Wenn wir so eingreifen in diesen eigentlich natürlichen Prozess, dann achten wir darauf, dass wir diese Gegenmittel nicht übermäßig anwenden. Also fein dosiert gerade das, was es braucht.

Wenn alles in Ordnung ist, dann weile einfach in meditativem Gleichmut. Lass den Buddha meditieren und genieße dieses kontinuierliche Gewahrsein.

Ich gehe die acht Anwendungen noch einmal durch. Da ist Vertrauen ... wir sind interessiert ... wir haben Freude am Heilsamen, was eine Energie freisetzt ... eine freudige Energie, mit der wir geschmeidig die Herausforderungen meistern, ... die uns die Kraft gibt, immer kontinuierlicher am Ball zu bleiben: dieses achtsame Erinnern ... wachsam zu sein und wenn nötig mit Gegenmitteln korrigierend ... und ansonsten in tiefer Gelassenheit, in meditativem Gleichmut verweilen ... dieses gelöste Sein, das frei von Greifen ist.

*** Ende der Meditation ***

Ganz vielen Dank für diese erste Meditation heute. Ich verbeuge mich vor dem Buddha in euch.

7.2. Erklärungen zur Praxis der acht Anwendungen_L84

Na, kriegt ihr sie wohl aufgezehrt, diese 8 Anwendungen? Würdet ihr das schaffen, euch die in Erinnerung zu rufen? Das ist ja schon ganz hilfreich, wenn wir so meditieren, wenn alles gut läuft, wunderbar. Manchmal sind wir ja so ein bisschen verloren auf unserem Meditationssitz und wissen gar nicht mehr, wie das geht. Da ist es wunderbar, wenn wir so eine Erinnerungsstütze haben.

Also, ihr könntet euch die zum Beispiel als einen Kreis aufmalen. Dieses Lineare ist gar nicht so hilfreich. Das ist nur immer aus didaktischen Gründen, dass die Dinge so linear dargestellt werden. So als Kreis, wird es deutlicher, wie alles einander stützt. Wisst ihr, zum Beispiel dieses erste Glied, dieses Vertrauen, das ist eigentlich genau das, was dann auch im meditativen Gleichmut, so in dieser Gelassenheit, dem achten Glied, in dieser achten Anwendung dominiert. Eigentlich ist das wieder mehr vom selben: Vertrauen, Interesse, freudige Energie, Geschmeidigkeit. Die Geschmeidigkeit können wir auch an den Schluss stellen. Richtig geschmeidig werden wir durch diese meditative Gelassenheit, nicht wahr, durch diesen Gleichmut. Was dieses Interesse angeht, den zweiten Faktor, je feiner wir uns interessieren für diese Qualitäten des Seins, desto mehr werden sie zur direkten Ursache oder dem, was dem direkt vorausgeht, dass wir in tiefer Meditation landen.

Da braucht es gar keine Zwischenschritte. Das Anwenden von Gegenmitteln, wisst ihr, das siebte Glied, das brauchen wir eigentlich gar nicht so oft. Eigentlich nur zu Anfang, wenn wir vielleicht bei den ersten Schritten, dem Vertrauen, dem Interesse und der freudigen Energie sind. Es ist, wie wenn wir unsere Hausaufgaben nicht so richtig gemacht haben, wenn wir die nicht stark genug zum Einsatz bringen können, dann braucht es dann doch die Gegenmittel.

Oder wenn wir sozusagen die Gegenmittel auf einer äußeren Ebene brauchen, das wäre so, wie wenn wir in der prallen Sonne sitzen und merken, dass wir schläfrig werden, dann sollten wir das Pflänzchen lieber aus der Sonne nehmen und uns in den Schatten setzen. Wir sind dann nicht mehr so schläfrig. Das sind so ganz klare Gegenmittel. Oder wenn wir merken, dass wir aufgewühlt sind, weil wir uns mit einem inneren Thema herumschlagen. Es gibt natürlich die Möglichkeit, das zu schneiden und direkt zu unterlassen. Aber das Gegenmittel könnte auch sein, sich zehn Minuten Zeit zu nehmen und ganz konstruktiv über dieses Thema nachzudenken.

Also schaut für euch selbst, stellt euch diese Acht doch mal ansatzweise als Kreis vor: Vertrauen, Interesse, freudige Ausdauer, Geschmeidigkeit, achtsames Erinnern, Wachsamkeit, Anwenden von Gegenmitteln und meditativer Gleichmut. Nehmt das mal als eine Kontemplationsübung oder nehmt es mal hinein in eure Dharma-Gruppe als Thema, wie diese Faktoren sich gegenseitig verstärken. Jede Erfahrung von so gelöstem Sein, also dem achten Glied, diesem meditativen Gleichmut, verstärkt wieder unser Vertrauen und erhöht unser Interesse. Kontempliert mal richtig drüber, so, dass euch alle diese Qualitäten vertraut werden und ihr dann intuitiv, ohne sie über den Intellekt abrufen zu müssen, das Passende tut. Das heißt, dass ihr wisst, wie ihr euch in der Praxis der Geistesruhe mit diesen verschiedenen Aspekten der Praxis sammeln könnt.

7.3. Meditation der ersten fünf Stufen von Geistesruhe_L85

So, wir werden schon wieder weitermachen. Wir haben heute einen Tag vor uns, wo es sozusagen mein Anliegen wäre, die Früchte zu ernten von unserer unglaublichen Arbeit, die wir bis jetzt geleistet haben, die letzten sechs, sieben Tage. Deswegen werde ich diese acht Stufen der Geistesruhe auch gar nicht erklären. Das steht hier alles in dem Skript drin, von den Übertragungen, die ich damals gegeben habe. Es geht wieder darum, sie zu erfahren und zu spüren und Dakpo Tashi Namgyal geht es darum, wie

diese acht Anwendungen und noch sechs weitere Geisteskräfte, die er beschreibt und zusammengefasst hat, es dann ermöglichen, diese Stufen von Geistesruhe zu erfahren.

Wir praktizieren das jetzt, wahrscheinlich zwei, drei Mal heute, um möglichst viel im Erleben anzukommen.

Nehmt euch für diese Praxis ruhig immer wieder dieselbe Stütze. Ihr könnt jetzt nochmals wechseln, aber es wird interessant sein, wie sich das Arbeiten mit derselben Stütze in der Wiederholung und mit ein bisschen zusätzlichen Erklärungen, vertieft. Nehmt euch also ein Meditationsobjekt, eine Stütze mit dem Gefühl, genau damit in tiefe Sammlung einzutreten zu wollen, mit dem Wunsch euch heute damit zu sammeln. Ihr erinnert euch noch an gestern, an die vielen Möglichkeiten, die verschiedene Teilnehmer gewählt haben.

Ich sehe, wie ihr euch bereits hinsetzt, es euch bequem macht, beziehungsweise aufrichtet. Wir haben ja, soweit ich euren Rückmeldungen folge, schon einige Male Geistesruhe erlebt in diesen Tagen. Von daher machen wir einfach dasselbe nochmal mit etwas mehr Verständnis für diese Prozesse.

*** Meditation (04:08 – 31:50) ***

Ich lade euch also ein, eure Meditationshaltung einzunehmen. Den Blick irgendwo ruhen zu lassen oder die Augen zu schließen, wenn das einfacher ist.

Wir vergegenwärtigen uns noch einmal, dass wir jetzt tatsächlich in ein Üben eintreten, wo es mal für eine halbe Stunde nicht darum geht, sich mit anderen Dingen in der Welt zu beschäftigen. Wir entwickeln das Vertrauen, dass uns das guttun wird. Wir sind inspiriert, noch ein wenig mehr zu entdecken und dann beginnen wir damit, uns voller Interesse auf die Stütze unserer Meditation auszurichten. Zu Anfang braucht es sicherlich ein wenig mehr Energie. Wir schauen, dass wir uns nicht nur einmal ausrichten, sondern immer wieder.

Wir entwickeln eine gewisse Beharrlichkeit darin, die anderen auftauchenden Geistesaktivitäten nicht weiter zu verfolgen, den Geist immer wieder auszurichten und zurück zur Stütze zu gehen. Lasst uns daran denken, dass es nicht so sehr die Stütze selbst ist, sondern die Qualität, mit der wir in dieser Meditation verweilen wollen, also wie wir uns auf die Stütze einlassen. Das inspirierende Erleben des Buddhas vor uns, das heilsame, gelassene Ein- und Ausatmen, das ruhige, kraftvolle Verweilen im Unterbauch, was auch immer eure Stütze ist, interessiert euch für die Qualität, die für euch jetzt gerade besonders heilsam ist.

Haltet den Geist auf dem Sammlungsobjekt und bleibt möglichst kontinuierlich dabei, unabgelenkt, in einem ständigen, immer wieder neuen Gewahrwerden.

— —

Wenn du merkst, dass du gut dabei verweilst, dann kannst du die Anspannung ein wenig reduzieren. Bleibe sanft wachsam, aber vertraue auch deinem Geist, dass er sich von selbst sammelt, wenn dich alles andere in der Welt deutlich weniger interessiert als das, worum es jetzt gerade geht.

Sanft mit einem Lächeln, richte dich erneut aus, wenn es zwischendurch dann doch dazu gekommen ist, dass anderes gegenwärtig war. Bring dich gerade in dieses heilsame, frisch interessierte Erleben zurück. Ich bleibe jetzt für ein paar Minuten still. Stabilisiert euch in dieser Zeit so gut wie es geht, in diesem ruhigen Verweilen mit der Meditationsstütze oder in der Meditationsstütze.

— —

Wir sind immer noch in der Phase, wo wir den Geist ausrichten, immer kontinuierlicher ausrichten. Während wir das tun, bemerken wir feinere und feinere Aspekte von dem, was wir Ablenkung nennen

könnten. Das sind die anderen Aktivitäten unseres Geistes und andere Aspekte unseres Erlebens, die unser Interesse auf sich ziehen könnten. Wir üben uns darin, jetzt auch diese feineren Geistesaktivitäten sich selbst befreien zu lassen und zurückzukehren zu dem, was unser eigentliches Anliegen ist. Wir nennen das ein vertiefendes Ausrichten – es wird feiner. In dieser Phase wird es umso wichtiger, um sich auch mit den feineren Qualitäten unserer Meditationsstütze zu verbinden.

Die Stütze muss immer heilsamer und interessanter sein als das, was uns ablenkt und ablenken könnte. Also geht es um ein Vertiefen des Aufgehens in diesen Qualitäten, sodass es spürbar wird, wie gut das tut.

— —

Um jetzt noch tiefer zu kommen, da hilft es, sich die Qualitäten von tiefer gelöster Geistesruhe noch einmal ins Bewusstsein zu rufen, wie hilfreich das sein könnte, jetzt noch tiefer einzutreten.

— —

Meistens ist es so, dass in dieser Phase die Meditationsstütze selbst in den Hintergrund tritt und die damit verbundenen Qualitäten in den Vordergrund treten – die Qualitäten des gelösten, fließenden Seins. Völlig unbesorgt vom Trubel, unberührt, ganz in diesem natürlichen Fließen aufgehen.

— —

Wir merken hier, wie der Geist, wenn wir mal so sprechen können, wie der Geist immer wieder Lust hat, unruhig zu sein und sich gleichzeitig danach sehnt, Frieden zu finden. Da bleiben wir dran, uns immer wieder in dieses friedlich Gelöste hineinzuöffnen. Da können wir die Meditationsstütze benutzen dafür, ist aber manchmal gar nicht nötig. Es kann sogar sein, dass sich unser Geist freut, zeitweilig ruhig zu verweilen, ohne die Stütze zu benutzen.

Wir begegnen hier den subtileren Zwängen, diesen karmischen Mustern, die uns immer wieder aufwühlen, die uns unruhig machen. Diese Muster gilt es zu entspannen, sie zu zähmen, und zwar nur für jetzt. Wir brauchen uns überhaupt nicht vorzunehmen, dass wir sie für immer bezähmen, sondern nur gerade jetzt für diese Zeitspanne.

Es ist so, als würden wir sie in Schranken verweisen und sagen: Innerhalb dieses Rahmens, da fokussiere ich mich vollständig auf die Qualitäten des gelösten Seins.

— —

*** Ende der Meditation ***

Vielen Dank.

7.4. Meditation der neun Stufen mit dem Beispiel des Elefanten_L86

Jetzt für den zweiten Durchgang empfehle ich euch – ich mache es mit euch zusammen – die Kraft des Vertrauens zu stärken. Ich meine dieses Vertrauen, dass alles schon in euch ist. Es ist ganz wichtig, die unnötige Anstrengung rauszunehmen und wirklich nicht so unterwegs zu sein, dass ich meine, ich müsste etwas erreichen. Wir machen uns jetzt ein Geschenk, das Geschenk, ein wenig mehr dieses wunscherfüllende Juwel des eigenen Geistes kennenzulernen.

Dieser Geist wird sich von selbst von seinen wunderbarsten Seiten zeigen, wenn es uns möglich ist, diese Geschäftigkeit zu entspannen, dieses Beschäftigt-Sein mit immer wieder anderem, was gar nicht in dieser jetzigen Situation ist. Wir üben uns darin, diesen ausschweifenden Geist einfach mal für eine Weile von seiner Aufgabe entspannen zu lassen, an alles denken und auf alles aufpassen zu müssen. Wir laden ihn ein, mit uns in die Ferien zu kommen. Es gibt gar nichts zu bedenken. Ich hoffe, die Meditationsstütze, die ihr gewählt hattet, passt noch für euch. Es wäre gut, sie wieder nehmen zu können und sonst wechselt ihr halt. Es ist gut, mit derselben Meditationsstütze den Prozess zu vertiefen.

*** Meditation (04:03 – 28:56) ***

Wir sammeln uns wieder erneut, richten den Geist aus, finden uns ein in dieser unterstützenden Ausrichtung auf etwas Inspirierendes und eigentlich sehr Einfaches.

Der Elefant unseres eigenen Geistes, der weiß jetzt eigentlich ganz gut, dass er nur entspannt dem Weg der Achtsamkeit zu folgen braucht. Wir wandeln dieses Bild mal ein wenig ab, wo der Elefant mit dem Strick der Achtsamkeit am Pfosten, an der Stütze der Meditation angebunden ist. Wir setzen uns auf den Elefanten. Wir reiten. Da wir den Buddha in uns meditieren lassen, sind wir sehr erfahrene Elefantenlenker. Ein kleiner Druck hinter den Ohren des Elefanten genügt, um ihn immer wieder auszurichten.

Mal rechts, mal links, eigentlich immer dieses Erinnern, hier geht's lang und hier verweilen wir.

Wir richten den Geist aus und bleiben kontinuierlich dabei.

Wenn da am Wegesrand interessante Kräuter auftauchen, interessante Nahrung für den diskursiven Geist, dann geben wir dem Elefanten zu verstehen: Jetzt gerade bleib mal ganz bei dir! Lass dich ganz auf die inneren Qualitäten des Geistes ein! So schreiten wir langsam an diesen möglichen Ablenkungen vorbei, völlig unaufgeregt, tief verbunden mit unserer Stütze.

Wenn sich der Elefant in den Büschen doch zwischendurch mal leckere Gräser schnappt, dann schmunzeln wir, richten den Geist erneut aus und geben ihm zu verstehen, dass er später dann ausgiebig weiden darf.

Wir erkennen schon im Vorfeld, wenn unser Geist unruhig wird, und wir halten ihn wachsam im Erleben der Qualität in unserer Stütze. Wir geben dem Elefanten unseres Geistes zu verstehen, dass wir seine Unruhe bemerken und helfen ihm, sich gerade schon wieder zu entspannen.

Der Elefant wird jetzt ganz zahm. Er beginnt es zu genießen, so einfach unterwegs zu sein.

Eine Freude entsteht daran, unabgelenkt zu sein ... die Freude am stillen Verweilen, Freude an der Frische, an der Klarheit.

Ganz friedlich schreitet der Elefant weiter, gar nicht mehr interessiert an Ablenkungen. Stattdessen beginnt, eine Qualität von Mitgefühl den Geist zu durchdringen, freudig und mitfühlend, sich selbst das Geschenk machend, so gesammelt unterwegs zu sein, ein mitfühlendes, weises Geschenk für uns selbst und für andere.

Wir erleben, wie sich der Frieden weiter ausbreitet. Und auftauchender Unruhe begegnen wir mit diesem feinen Mitgefühl, kein Kämpfen.

— —

Ganz geschmeidig und in sich ruhend ist der Elefant des Geistes unterwegs und verweilt in den Qualitäten der Stütze. Immer mehr wird deutlich, dass die Stütze eigentlich der Geist selbst ist. Der Geist beginnt, in seinen eigenen Qualitäten zu ruhen.

Es gibt nur noch diese eine Ausrichtung auf die Qualitäten der Stütze, auf die Qualitäten des Geistes.

— —

Dieses geeinte Verweilen wird mühelos.

Wir können uns vorstellen, dass Elefant und Reiter verschmelzen. Der Elefant lässt sich nieder und ruht einfach so.

Wenn jetzt noch Momente des Vergessens auftreten, geschieht das Erinnern von selbst.

— —

*** Ende der Meditation ***

7.5. Meditation der neun Stufen und sechs Geisteskräfte_L87

In der nächsten Passage des Textes beschreibt Tashi Namgyal sechs Geisteskräfte, die dazu beitragen, diese neun Stufen zu verwirklichen. Das sind alles schon Kräfte, die ihr kennt. Die Kraft des Hörens, des Bedenkens, des achtsamen Erinnerns, der Wachsamkeit, der freudigen Energie und der Vertrautheit, des Vertraut-Werdens. Dies ist alles nichts Neues und wir machen es einfach. Ich werde dies einfach wieder in die nächste Anweisung einfließen lassen.

Wir gehen nochmals so gut wir können durch diese neun Stufen hindurch. Und wir tun gut daran, es so entspannt wie möglich zu machen. Geschenke bringt man möglichst entspannt dar. Nicht mit „Friss!“, sondern hier ist es eine Einladung: „Wenn du magst, kannst du nochmals von dem Mahl der ruhigen Sammlung speisen, wenn du magst. Ansonsten sei ruhig ein bisschen aufgewühlt und lehne dich dabei zurück und schmunzle. Lass die anderen mal machen.“ Es ist keine Verpflichtung, mit Verpflichtung kommen wir nicht so weit. Es muss uns richtig Freude bereiten. Dann haben wir immer Lust zu meditieren. Wir sind sozusagen wieder am Startplatz.

Schaut mal, wie es sich mit der Meditationsstütze verhält. Mag der Geist, euer Elefant, mag er noch? Mag er sich mit dir auf den Weg machen? Könnt ihr dieser vertrauten Stütze weitere Qualitäten abgewinnen? Ich mache jetzt wahrscheinlich ein bisschen was Besonderes. Ich flechte jetzt so ein bisschen Einsichtsmeditation mit ein, so ein kleines Erinnern an die Qualitäten der Natur des Geistes, so ein klein bisschen. Das wird uns helfen, in ein gelöstes Sein zu finden. Ich finde, es geht immer ein bisschen leichter, wenn Śamatha mit einem Schuss Vipāśyanā praktiziert wird. Allein schon, dass wir hören, dass es möglich ist, jetzt den Geist wieder auf die Stütze, auszurichten, bringt uns die Stütze in Erinnerung. Wir sagen, ja okay, jetzt wieder für zwanzig Minuten oder so ungefähr, mache ich mich wieder auf eine Reise mit dir.

* Meditation (04:48 – 30:48) *

Wir beginnen mit den äußeren Aspekten unserer Stütze und bedenken die Qualitäten der Stütze. Die Qualitäten, für die wir dieses Meditationsobjekt ausgesucht haben. Wir können sagen, wir entwickeln eine gewisse Wertschätzung für diese Stütze, eine gewisse Dankbarkeit.

Wir bedenken dabei, dass diese Stütze rein geistiger Natur ist. Was wir Stütze nennen, sind Erscheinungen im eigenen Geist. Da der Fokus vor allem auf Geistesruhe ist, geht es darum, diese Erscheinungen ein wenig zu beruhigen. Deswegen sammeln wir uns im Erleben der Stütze.

Da es sich um geistige Phänomene handelt, ist es ganz leicht, den Geist und die Aufmerksamkeit damit zu verbinden. Was wir machen ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht in allen Bereichen der Wahrnehmung vagabundieren lassen, sondern sie in diesen Bereich des Erlebens, den wir als Stütze gewählt haben, hineinführen. Das ist eine bewusste, weise Beschränkung. Wir fokussieren uns so, dass es uns guttut. Das ist ein weises Sich-Beschränken auf das, was jetzt gerade guttut.

Wenn wir uns dann vertiefend ausrichten möchten, lassen wir auch die feinen Kommentare über die Stütze und über unsere Praxis sein, die lassen wir auch sein. Wir füttern sie nicht mehr, das ist wieder eine Vereinfachung. Wir vereinfachen unsere Präsenz in den Bereich, wo es keine Kommentare braucht.

— — —
Immer wieder vergegenwärtigen wir uns die Stütze, wir bleiben mit achtsamem Erinnern in den Qualitäten dieses Erlebens, welche uns die Qualitäten des Geistes spiegeln.

— — —
Achtsam bleiben wir verbunden.

Wachsam und behutsam lenken wir den Geist immer wieder in dieses einfache Verweilen in der Stütze.

Wir sehen dabei, dass die sogenannten Ablenkungen auch Geist sind und eigentlich gar nicht stören. Drum ist es kein großes Aufheben mehr, wenn der Geist mal kurz weg war. Wir bringen ihn einfach zur Hauptaufgabe zurück.

Um den Geist weiter zu zähmen, achten wir aufs Greifen, auf einen ungezähmten Geist, der ergreift, anhaftend und ablehnend. Ein gezähmter Geist spart sich diese Energie, sammelt sich, bleibt frei von Greifen. So kontemplieren wir tiefer die Qualitäten des nicht-greifenden Seins. Dies entzieht den Ablenkungen allen Nährboden – wo kein Greifen ist, ist keine Ablenkung.

Dies befriedet dieses normalerweise zwanghafte Denken. All das beruhigt sich, denn auch Denken findet nicht ohne Greifen statt.

Frei von Greifen, frei von Benennen, weilen wir im direkten Erleben der Stütze.

— —

Wenn wir jetzt noch weiter gehen wollen, tut es gut, sich diesem Aspekt der Freude zuzuwenden, zu spüren, wie gut es tut, so einfach da zu sein. Wir sind uns bewusst, dass dieses Wohlgefühl, diese Freude einfach so entsteht, immer wenn der Geist entspannt.

Entschlossen richten wir unsere Energie ganz auf dieses stille, einfache Verweilen aus. Es ist so ein Gefühl, als würden wir entschlossen und ohne übertriebene Anstrengung ein Messer führen, was die noch verbleibenden Fäden der Anhaftung durchtrennt. Wir lösen uns weiter aus Verhaftungen. Wir lösen uns von allen unnötigen Geistesprozessen. Wir lassen sie sich von selbst auflösen und erfahren dann dank dieser Kraft der freudigen Energie Einsgerichtetheit, unabgelenktes Sein.

— —

Wir werden so vertraut mit diesem einfachen Sein, dass es nichts mehr zu tun gibt und mühelos können wir darin verweilen. Der Geist ruht in sich selbst und nimmt seine eigene, klare, offene, weite Natur wahr. Die Lichthaftigkeit des Geistes ist deutlich spürbar.

— —

Wieder einmal, immer dann, wenn es am schönsten ist, ist es auch irgendwann vorbei. Kein Festhalten, denn nichts von all dem geht uns je verloren.

*** Ende der Meditation ***

Was wir Geistesruhe nennen, ist einfach die uns jetzt gerade mögliche Annäherung an die Natur des Geistes. Solange wir noch Muster der Anspannung in uns aktiv halten, handelt es sich um diese Annäherung, die wir Geistesruhe nennen. Es findet noch so ein kleines oder starkes Beobachten statt, noch ein bisschen Zweifel, die das Vertrauen ausbremsen. Das sind die Schleier, die, ohne sie groß zu bemerken, halt noch aktiv sind.

Eigentlich könnte der Geist jederzeit hinübergleiten in ein noch einfacheres Sein, ohne noch diese beobachtende Trennung aufrechtzuerhalten. Das geht schon, das kann auch einfach mal passieren. Wir haben da keine große Wahl, ob wir Geistesruhe oder Mahāmudrā praktizieren. Solange wir nicht im Mahāmudrā ankommen, ist es immer Geistesruhe, auch wenn ein Schuss Einsichtsmeditation mit dabei ist. Das wollte ich euch noch mitgeben.

7.6. Austausch - Konntet ihr eure Meditationsstütze mit diesen Anweisungen verbinden - Widmung

Eine abschließende Frage an euch, vielleicht können die einen oder anderen etwas dazu sagen. Konntet ihr eure Meditationsstütze mit diesen Anweisungen verbinden? Das heißt, war es euch möglich, diese Anleitungen, die ich ja allgemein gehalten habe, mit eurer spezifischen Meditationsstütze zu

verbinden? Gab es da Schwierigkeiten? Ich habe auch einen Daumen gesehen, der hochging. Aber wenn jemand was dazu sagen möchte ...

Definitiv ja, ich konnte die Meditationsstütze halten.

Ich hatte ein bisschen Schwierigkeiten bei dem Bild des Elefanten. Das war mir so konkret einfach, weil der Elefant, der tauchte immer wieder auf, aber ansonsten war es super.

Ja, genau. Der Elefant war ein Bild, das euch ein wenig von eurer Stütze ablenken konnte. Das stimmt.

Das hat total Spaß gemacht. Ich hatte meine Freude. Ich würde gerne noch was wissen. Und zwar kam dann irgendwann so eine Müdigkeit und ich bin dann aufgestanden. Dann habe ich zum Beispiel viel mehr meine Füße gespürt als die Stütze. Aber die Qualität war eigentlich ähnlich. Ja, ist das auch okay?

Absolut okay. Du hast einfach in dem Moment gut reagiert, das nennt man das geschickte Anwenden der Gegenmittel. Du hast es direkt umgesetzt. Das machen wir immer, wenn uns so etwas auffällt.

Ich habe dadurch die Stütze etwas verloren und mich dann immer wieder daran erinnern müssen. Aber ich denke, das ist auch ein Lernprozess, ein Übungsprozess.

Du hast auch ein bisschen die Stütze gewechselt in dem Moment. Das ist normal, weil das Stehen und Gehen ja dazu kam. Das ist doch klar, oder? Das nehmen wir in Kauf. Gut, danke.

Ich fand den Elefanten sehr gut, aber auf einmal war ich selbst der Elefant. Das ist okay dann?

Das ist völlig okay. Zum Abschluss habe ich es ja sogar allen gesagt, dass wir uns dann ruhig verschmelzen können. Aber das kann jederzeit passieren. Das ist ja so eine Art Metapher, das ist eine Parabel eigentlich, wo jedes Element dieses Bildes so ist wie wir selber. Die Ablenkungen sind wir auch.

Ich habe gemerkt, und das ist eigentlich auch ein bisschen wie die Frage, die ich am ersten Tag gestellt habe, ich habe gemerkt, dass der Atem nicht genug interessant ist. Ich habe dann die Stütze geändert auf ein Mantra. Aber trotzdem finde ich den Atem sehr gut als Einstieg. Manchmal auch den Atem mit dem Mantra zu verbinden. Dann frage ich mich, sind es dann nicht zwei Stützen?

Naja, naja. Wenn man da so genau hinschaut, wie viele Stützen sind eigentlich allein schon im Atem enthalten? Also es geht nur um diese Vereinfachung. Wenn es für dich eine Hilfe ist, so etwas zu kombinieren, dann hast du ein etwas größeres Feld, in dem du dich bewegen kannst. In diesem Feld fühlt sich dein Geist vielleicht etwas wohler. Es kommt trotzdem zu einer ausreichenden Vereinfachung.

Ich wollte was sagen zum Begreifen dieser Stütze. Ich hatte, weil ich das sehr oft benutze, Ānāpāna. Da kam aber zum Beispiel diese Anleitung, manchmal so etwas verzirkelt, aber das passte so zusammen damit. Ja, ich war da wirklich im Samādhi. Also das war sehr hilfreich heute, diese Anleitung. Gut, danke für die Rückmeldung.

Ja, also das war mystisch, weil am Anfang hast du genau die drei Stützen aufgezählt, die ich nacheinander benutzt habe, gestern die Buddhastatue vor mir, dann den Atem, weil ich ja auch Ānāpānasati als Standardmeditation habe. Heute früh kam es mir plötzlich, nachdem du diese fantastische Bauchatmung, die euch der Gendün nahegebracht hat, erwähnt hattest, dass ich als Drittes gleich zum Atem mit dem Hara gehen kann, weil ich auch so verkopft bin. Der Atem geht immer hoch zum Kopf und dann geht er wieder runter zum Bauch und dann habe ich gedacht, ich bleibe mal unten im Bauch. Das war eine fantastische Stütze für meine Meditation. Da hat sich eine wunderbare Synchronizität ergeben irgendwie. Fantastisch.

Ich danke euch für diese Rückmeldungen. Ich habe gleichzeitig auch im Chat mitgelesen. Also vielen Dank für eure vielfältigen Rückmeldungen, denn das war natürlich das Wichtigste für mich, dass diese Anleitungen von Tashi Namgyal, die ja für alle Meditationsobjekte und Stützen gilt, dass ihr den

Transfer geschafft habt, den Transfer in eure persönliche Praxis. Wenn ihr das einmal geschafft habt, oder zweimal oder dreimal, dann werdet ihr allmählich richtig gewieft da drin, wie ihr in verschiedenen Situationen, mit verschiedenen Inhalten eigentlich immer wieder in diese gelöste Sammlung finden könnt. Ja, also da freue ich mich dann. Das ist das, was ich so meinte, dass wir so ein bisschen die Früchte einfahren. Wir haben das schön über die Woche vorbereitet.

Ich möchte mich ganz herzlich bedanken für die Verbundenheit. Also ich bin ja Schweizerin und ich kann jetzt vielleicht mal auf Schweizerdeutsch reden. Es ist sehr schön, einfach so viele Leute aus der Schweiz einfach wieder wahrnehmen zu können und zu hören. Und ja, ich bin frankophon, ich fühle mich sehr nahe mit euch, mit einer tiefen Verbundenheit, und ich glaube, das gehört auch dazu, also zu dieser Idee von einer Stütze. Vielen Dank, auch mit dir.

Vielen, vielen Dank, denn das Verbundensein, das ist die Essenz von einer gut funktionierenden Meditation, wirklich sich zu verbinden zu können miteinander und nicht in diese Isolation reinzugehen. Wunderbar.

Dann widmen wir noch zusammen. Wir singen mal wieder was. Wir singen mal wieder das Tara-Mantra als Widmung und denken dabei, so wie die Kollegin das gerade erklärt hat, wir denken daran, dass wir zusammen mit allen Lebewesen singen, obwohl wir vielleicht alleine in unserem Zimmerchen sitzen.

*** Widmung ***

7.7. Geistesruhe und Einsicht mit den vier Arten Aufmerksamkeit_L88

Wir beginnen den Nachmittag wieder damit, dass wir uns erstmal mit Zuflucht und Bodhicitta verbinden.

So wie wir es in der Kagyü-Tradition praktizieren, werden Zuflucht und Bodhicitta zu einer einzigen Praxis. Gemeinsam mit allen Lebewesen und für alle Lebewesen richten wir uns auf das Erwachen aus und bitten sämtliche Erwachten, uns dabei zu unterstützen, in die Natur des Geistes hineinzufinden und dann spontan aus dieser Natur des Geistes heraus andere zu inspirieren, ebenfalls dieses Erwachen, diese Freiheit zu finden.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Wir werden gleich wieder die neun Stufen praktizieren, jeder auf seine Art, so wie wir es jetzt schon mehrfach gemacht haben. Diesmal werde ich besondere Aufmerksamkeit auf diese vier Arten reiner Aufmerksamkeit legen. Diese vier Formen des Praktizierens von Aufmerksamkeit sind eine Beschreibung dessen, wie die Aufmerksamkeit sich entwickelt im Hinblick auf Anstrengung.

Zu Anfang ist viel Anstrengung, viel Bemühen dabei. Doch haben wir nur punktuell mal das Gefühl, wirklich präsent zu sein und in diesem Gewahrsein auch ein bisschen verweilen zu können. Geistesruhe wird dann nur kurz erlebt und es braucht recht viel Anstrengung und recht viel Bemühen. Dann, wenn wir ein bisschen geübter sind, dann finden wir hinein in eine Geistesruhe, wo unsere Aufmerksamkeit zum überwiegenden Teil der Zeit bereits da ist, aber noch Unterbrüche aufweist.

Dann werden diese Unterbrüche weniger und gleichzeitig müssen wir uns auch weniger anstrengen. Wir finden in eine ununterbrochene Aufmerksamkeit, wo die wenigen Momente der Ablenkung sehr leicht zu bemerken sind und sich wie von selbst wieder korrigieren. Schließlich wird diese ununterbrochene Aufmerksamkeit selbstverständlich und wir finden eine spontane Aufmerksamkeit, die keine Anstrengung mehr braucht.

Das ist die Erfahrung von Tausenden und Tausenden von Praktizierenden, die uns vorangegangen sind. Wahrscheinlich müsste ich von Millionen und Millionen sprechen. Das ist mit der Anstrengung so, dass wir uns zuerst mal anstrengen müssen, wie auf einen Berg hinaufzugehen. Es braucht richtig Anstrengung, wir müssen richtig dranbleiben. Dann, wenn wir mal Geistesruhe gefunden haben und vertrauter sind damit, dann wird es immer leichter und die Anstrengung geht gegen null. Schließlich braucht es nicht einmal mehr ein Sich-Erinnern. Unser Bewusstsein, der Geist, hat es dann lieber, im Gewahrsein zu verweilen als in der Ablenkung. Er macht das dann von selbst. Es ist seine Grundnatur, im Gewahrsein zu verweilen. Das legen wir frei. Śamatha-Praxis ist diese Praxis, in der wir genau das freilegen. Wo unsere Aufmerksamkeit verweilt, macht dann den Unterschied von mehr Śamatha-orientierter Praxis mit Beobachten, oder mit einer Stütze, einem Sein mit weniger Stütze, einem Verweilen in Gewahrsein der Natur des Seins und schlussendlich einem Gewahren ohne Bezugspunkte, einfach im So-Sein.

Okay, macht euch bereit. Wir gehen da wieder hindurch.

Wir beginnen jetzt auch von meiner Seite her noch stärker mit spontan geführten Meditationen, ohne dass ich mich genau an die neun Stufen halte. Ich versuche zu erspüren, was jetzt gerade hilfreich sein könnte, mehr noch als zuvor.

*** Meditation (08:18 – 37:26) ***

Wir atmen, atmen ein, atmen aus. Wir lassen, so wie der Buddha beschrieb, es erstmal zu einigen tieferen Atemzügen kommen. ... Die werden dann sanfter, flacher und es pendelt sich so in ein ganz normales Atmen ein. Ich nehme euch mal alle mit in die Atemmeditation. Ihr könnt dann selbst schauen, irgendwo zwischen Nasenspitze und Unterbauch, wo ihr euch verankern wollt, wo es für euch am besten ist.

Da wir gerade noch in der Aktivität waren, ist es gut, mit etwas mehr Anstrengung, mit etwas stärkerem Bemühen die Praxis zu starten, indem ich mich daran erinnere, die Aufmerksamkeit dem ganzen Einatem folgen zu lassen, vom Anfang, Mitte und Ende, den Umkehrpunkt, und den gesamten Strom des Ausatems ohne Unterbruch zu verfolgen wieder bis zum Umkehrpunkt.

Ein kontinuierliches Dranbleiben, indem ich ganz bewusst alles Beschäftigt-Sein mit dem, was vorher war und nachher sein wird, abschneide und mich auch um gar nichts anderes kümmere als das, was jetzt gerade zu spüren ist in den Atemempfindungen. Um mich da zu verankern, ist es wunderbar, die Atemzüge erstmal tiefer zu gestalten. Und dann lasse ich sie flacher werden, natürlich, entspannt – ein ganz sanftes Atmen voller Bewusstheit.

Ich erhöhe vorsorglich das Interesse am Atmen, an den Atemempfindungen, indem ich mir vorstelle, ich würde zum ersten Mal atmen. Ich hätte die Möglichkeit, zum ersten Mal ganz bewusst zu atmen – so, als würde ich Neuland betreten.

Bevor wir noch abgelenkt sind, erhöhen wir das Interesse wieder und atmen mit ganz feiner Selbstfürsorge ein und atmen mit warmen Gefühlen für uns selbst aus.

Dann beginnen wir, die Unbeständigkeit, die Dynamik dieses Prozesses zu erforschen, zu sehen.

Vermutlich sind die Unterbrüche schon weniger geworden als die Präsenz. Wir sind aufmerksam mit weniger werdenden Momenten der Ablenkung. Wir erhöhen diese Präsenz jetzt, indem wir uns weiter interessieren für diese dynamische Natur des Erlebens. Wir spüren, wie der gesamte Körper mitatmet, wie der Geist selbst atmet. Unser ganzes Erleben atmet.

Wir erlauben es, immer mehr zum atmenden Erleben zu werden. So als würden wir die Wellen des Ozeans nicht mehr betrachten, sondern selbst diese Wellen sein. Je mehr wir uns darauf einlassen können, desto weniger Anstrengung braucht es.

Wir vertrauen darauf, dass auf jedes Ausatmen ein Einatmen folgt, und das, was auch immer an Empfindungen auftaucht, sich von selbst wieder auflöst. Das ist die Natur dieser Dynamik. Alles, was erscheint, wandelt sich von selbst ins Nächste.

Kleine Unterbrüche hier und da, immer wieder, dann geht der Geist schnurstracks ins unmittelbare Erleben zurück.

In diesem Erleben kultivieren wir eine so vertrauensvolle Grundhaltung, dass es gar kein Greifen mehr braucht. Wir erlauben dem Erleben, uns durch und durch zu gestalten, werden eins mit ihm, kein Ablehnen, kein Greifen, kein Habenwollen.

Wir bekommen eine erste Ahnung davon, wie es sein könnte, aus dem Nicht-Selbst heraus zu sein, zu erleben, ohne Mittelpunkt. Atmen, erleben, spüren, sein – weit wie der Raum, ein Raum, der von Dynamik durchdrungen ist.

Jetzt bleibe ich mal für eine Weile still. Wir sind jetzt schon in einer kontinuierlichen Aufmerksamkeit angelangt, mit geringen Unterbrüchen. Jetzt übergebe ich an euren inneren Guru, euren inneren Buddha, diese Meditation fortzusetzen mit achtsamem Erinnern, mit Wachsamkeit, vielleicht mit anstrengungslosem Vertrauen. Vielleicht gelegentlich, mit ein wenig bewusster, willentlicher Ausrichtung zurück in die gegenwärtige Präsenz, in dieses einfache Sein, dieses atmende, wohlwollende Sein zu finden.

— —

Na, immer noch dabei? Oder braucht es eine kleine Korrektur, ein bisschen Unterstützung, eine klarere Ausrichtung?

— —

Falls sich Ablenkungen einstellen, schaut doch einfach auf die Natur dieser Geistesbewegungen, wie Zeichnungen am Himmel, wie Regenbögen, wie eine Fata Morgana.

— —

*** Ende der Meditation ***

Ganz vielen Dank.

7.8. Erklärungen zum Zweck von Geistesruhe_L89

Wenn wir uns mit der Praxis von Geistesruhe befassen, dann sollte uns klar sein, dass Geistesruhe immer der Einsicht dient, sie ist kein Selbstzweck. Ein Selbstzweck ist schon auch ganz gut, zum Beispiel können wir Geistesruhe praktizieren, um Heilung zu erfahren. Wir können Geistesruhe praktizieren, um entspannte Geisteszustände zu haben, um „gut drauf“ zu kommen, um glücklicher zu werden. Das geht alles. Aber das ist nicht der Zweck für den Geistesruhe in der buddhistischen Geistesschulung unterrichtet wird. Es ist der Einstieg in Einsicht.

Jetzt zum Ende dieser Woche mit dem Thema Geistesruhe, ist es mir ein großes Anliegen, diesen Übergang mit euch zu gestalten, dass immer, wenn ihr merkt, dass der Geist schon etwas klarer wird, dass ihr den Blick in die Natur des Seins richtet. Also ganz einfach, in die Natur des Seins. Es gibt da so ein paar Begriffe wie Anicca, Dukkha, Anattā, Suññatā. Bodhicitta könnt ihr auch noch anhängen.

Das ist ja kein Wunderspiel, wo wir hingucken müssen. Wir gucken auf die Unbeständigkeit, wir gucken in unsere Suche nach dem Glück immer am verkehrten Ort und sagen uns: Da geht es nicht lang, das ist Dukkha, das ist unbefriedigend. Wir schauen in den- oder in diejenige, die sucht und landet wieder im offenen Raum. Wir schauen in diese nicht fassbare Qualität des Erlebens und sind bei der leeren Natur.

Wenn wir Bodhicitta mit einbeziehen wollen, dann schauen wir in diese natürliche Resonanz, die stattfindet, wie dieses natürliche Mitschwingen alles durchdringt. Da waren uns diese Meditationen zur energetischen Natur des Seins sehr hilfreich. Dieses Mitschwingen und mit allem verbunden sein, das ist dann schon auf der relativen Ebene ein Sich-öffnen für Bodhicitta.

Und was wir eben die leere Natur genannt haben, das geht noch weiter, der Geist des Erwachens, der Geist der Er wachten, das ist dieses zeitlose Gewahrsein. Wir können da das Wort Jñāna nehmen, ja, Gewahrsein, zeitloses Gewahrsein und wir erinnern uns an die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins. Wisst ihr noch? Ich zähle sie nochmals kurz auf: raumgleich, spiegelgleich, gleichwertig, allunterscheidend, allvollendend. Das sind so ein paar Stichworte, ein paar Stützen.

Ich nutze diese Stützen aus dem Bereich der Einsichtsmeditation immer, weil mein Geist so funktioniert, dass alles, was mit Einsicht und mit Mitgefühl zu tun hat, mein höchstes Interesse auslöst. Das heißt, es ist ganz leicht für mich, am Ball zu bleiben mit einer Meditationsstütze, wenn sie mit einer Qualität von Liebe und Mitgefühl verbunden ist oder mit einer Qualität von Gewahrsein, also von Einsicht.

Zu dem Thema von Gewahrsein gehört auch das Phänomen Segen dazu, mich dem Segen einer Erfahrung zu öffnen, das ist immer gleich die Öffnung in diese Gewahrseinsdimension, also dieses Nicht-greifende – „ich muss nichts tun“, „niemand meditiert“ und „lass den Buddha meditieren“. Das ist alles Segen – arbeiten mit Segen in der Praxis von Geistesruhe.

All diese Andeutungen, die ich jetzt gemacht habe – wir sind dem ja auch schon nachgegangen – das bereichert unsere Praxis der Geistesruhe. Geistesruhe an sich – einfach nur auf eine Stütze zu meditieren, ohne sie zum Leben zu bringen mit den Qualitäten von Segen, Mitgefühl, der Natur des Seins – wird ziemlich steril. Das wird dann auch langweilig. Aber mit diesen Qualitäten wird es uns nie langweilig.

Wir zaubern da nichts hinein in das Erleben, sondern wir richten die Aufmerksamkeit in die Aspekte des Erlebens, die ohnehin schon da sind. Dieses Mitschwingen findet ständig statt. Dass uns das Erleben stimuliert, in offenere Gewahrseinsräume zu gehen, Neues und Frisches zu entdecken, das findet auch ständig statt. Dass diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins vorhanden sind, das ist einfach da.

Dabei können wir Anicca, Dukkha und Anattā entdecken. Das ist alles da, da braucht man nichts hineinbringen. Das zeigt sich uns in der Situation und sie wird dadurch unglaublich reich. Dann, wenn wir darin geschickt werden, brauchen wir nicht viele Gegenmittel. Wir brauchen nicht die klassischen Gegenmittel, den Geist aufzuhellen oder den Geist zu beruhigen. Das Interesse an dem, wie es ist, sorgt für eine Ausgeglichenheit. Diese Art von Interesse und das Wahrnehmen von dem, wie es ist, das wirkt nicht überstimulierend und das wirkt auch nicht einlullend. Das macht uns wach und zugleich entspannt es uns.

Denn all diese Aspekte, die ich genannt habe, inklusive der Freude, die ich noch gar nicht erwähnt habe, die entspannen die Ichbezogenheit, die sonst immer meditiert. Die will immer meditieren und irgendwelche Erfolge haben. Aber diese Aspekte von Mitgefühl, Gewahrsein der Unbeständigkeit, Nicht-Selbst, leere Natur und so weiter, die entspannen genau dieses Grundproblem aller Meditation, dass jemand irgendwas erreichen möchte. Die entspannen das und das macht die Praxis dann richtig leicht.

Das möchte ich euch mitgeben, sodass ihr möglichst wenig langweilige Praxis erlebt, langweiliges Sein. Es gibt eigentlich kein langweiliges Sein. Wenn *mir* etwas langweilig wird, was ich durchaus kenne, dann weiß ich, das hat mit mir zu tun, weil ich etwas anderes möchte als das, was gerade da ist. Das Heilmittel ist nicht wirklich, mich abzulenken und etwas anderes zu tun, sondern feiner ins Erleben hineinzugehen, feiner zu spüren, was schon da ist. Das ist Geistesruhe durchdrungen von Einsicht.

7.9. Fragen und Antworten

Was hat dich, Tillmann, veranlasst, die neun Stufen zu meditieren, ohne diese zu benennen? Das hat mir gefallen, weil es mir etwas von dem Druck nimmt, die Stufen identifizieren zu müssen.

Ja, ich glaube, mir ging es auch so wie dir. Ich finde das ein bisschen mühsam, die Stufen identifizieren zu müssen, denn die vollziehen sich ja von selbst. Passt das so als Antwort für dich?

Ja, im Prinzip schon. Ja doch, also was ich bisher in Beschreibungen der neuen Stufen gesehen habe, das sah manchmal danach aus, als müsste man jede einzelne Stufe genau voneinander unterscheiden und besichtigen. Und das, was du gemacht hast, das war ein fließendes Übergehen zu einer immer tiefer gehenden Meditation. Und in diesem Prozess kam es nicht darauf an, ob man irgendeine Stufe besonders fließend beherrscht oder was kann dabei, sondern es ging nur darum, ob eine Vertiefung möglich ist.

Ja, genau. Und da hilft es uns auch zu wissen, dass nur eine Darstellung diese neun Aspekte als Stufen darstellt, das ist die gängige Darstellung. Manchmal werden sie einfach als neun Methoden dargestellt, die man abwechselt je nach Bedarf. Man kann ja auch manchmal wieder stärker abgelenkt sein und dann muss man wieder eine andere Art der Praxis mit mehr Anstrengung nutzen und dann ist man plötzlich wieder ganz drin und es geht wie von selbst alles. Das ist nicht so wirklich aufeinander aufbauend, wie das vielleicht der Pädagoge gerne hätte.

Genau, diese Didaktik entspricht auch nicht meiner inneren Erfahrung. Ich bin [unverständlich] Stufe 1. Und das ist aber sozusagen nicht statisch. Es kann durchaus sein, wenn die mit uns zusammenkommen, wie beispielsweise heute. Es ist für mich lange Zeit in einem Gewahrsein oder Gedanken zu wohnen.

Ja, gut. So machen wir das. Wir gehen immer auf die fließendere Version.

Bei mir ist etwas, was sich fest [unverständlich], brennendes Ziehen am Nacken und Schultern rechts und darunter eingekapselte Angstenergie. Wie kann ich das reinigen, auflösen und ins Fließen bringen?

Weißt du, mach es doch so, dass du einfach liebevoll, offen in diese Bereiche hinein atmest. Darf ich dich kurz sehen? Bist du da? Dann könnten wir schauen. Ach, du warst doch die, wo sich das auch mal aufgelöst hatte. Und jetzt willst du das wiederhaben und das ist das Problem. Das ist ja so verständlich. Und manchmal löst es sich, aber nur wenn wir nicht wollen, dass es weggeht.

Es ist so tief. Ich kann es gar nicht erklären. Es ist so etwas im Hintergrund. Einerseits auf einer Ebene kann ich gut mitgehen, aber im Hintergrund schmerzt es einfach ziemlich stark.

Oh, und ich wünsche dir von Herzen, dass es sich auflöst. Aber ich weiß genau, dass der Wunsch, dass es sich auflöst, meistens eine gewisse Verfestigung bewirkt. Ja, also durchatmen, durch ihn durchfließen, streicheln, drumherum entspannen. Immer wieder auch andere Aspekte deines Seins einbeziehen und was dir, glaube ich, das letzte Mal so geholfen hat, das war doch bei der Erklärung der vier edlen Wahrheiten, als sich das auflöste, oder?

Das Nicht-Selbst, ja.

Ja, siehst du, und dass du mehr über den Einsichtsaspekt vielleicht gehst. Aber nicht mit dem Ziel, dass es sich dadurch auflöst, sondern dass du es erkennst in seiner wahren Natur. Was es dann macht, ist von vielen Faktoren abhängig.

Du hattest doch eben die Dhyānas genannt als Möglichkeit Einsichtselemente reinzubringen. Bei Wesensgleichheit, unterscheidendem und allvollendendem [Gewahrsein] hab ich Fragezeichen, wie das aussehen könnte.

Ja, du willst die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins in die Geistesruhe hineinbringen. Ja, das kannst du machen.

Ja, in jeder Erfahrung. Jetzt, wenn wir uns angucken, jetzt in dieser Erfahrung, wenn wir die stabil halten, das ist eine Praxis von Geistesruhe. Wir sind jetzt unabgelenkt da drin. Das ist der Aspekt der Geistesruhe. Und während diese Erfahrung stattfindet, kannst du die Weite bemerken, die in dieser Erfahrung jetzt ist. Das machst du schon. Das ist schon das Erste, was du machst. Und dann merkst du, dass es in dieser Erfahrung völlig unbehindert weiterfließt. Ich kann deine Augen blinzeln sehen, ich kann sehen, wie du atmest, du siehst meine Bewegungen, das Wahrnehmen. Das ist unbehindert. Es geht ständig weiter. Und diese Erfahrung jetzt gerade, die ist ja so was von flüchtig und hat keine Substanz, ist von leerer Natur. Das ist die Gleichwertigkeit.

Die leere Natur ist der eine Geschmack, in dem sich alle Phänomene gleich sind. Das ist die Gleichwertigkeit. Und während wir diese leere Natur von allem wahrnehmen, können wir doch so fein unterscheiden. Ich sehe genau, wie du innerlich überlegst, denn deine Stirn legt sich in Falten und gleichzeitig schmunzelst du. Und da ist dieses feine Wahrnehmen, diese feinen Nuancen, das geht nicht verloren, obwohl wir gleichzeitig der leeren Natur gewahr sind. Und dann ist da das Bewusstsein, dass dieser jetzige Moment des Erlebens einfach perfekt ist, um zu erwachen. Es braucht nichts zusätzlich. Und das alles innerhalb der Praxis von Geistesruhe.

Das Thema Vipāśyanā wird hier ja eher nur angefangen. Gibt es denn ein weiterführendes Retreat dazu?

Es wird viele Jahre weiterführende Retreats hier zu geben. Du bist offenbar eine von denen, die ich vorhin ansprechen wollte. Trag dich bei uns auf Ekayana im Newsletter ein, das du den bekommst. Es ist geplant, dass dies mindestens eine 10-jährige Serie ist. Okay, und die Themen wurden schon behandelt und nächstes Mal ist Kapitel Nummer 3 dran: Vipāśyanā / Einsicht. Und das Datum im nächsten Jahr ist ungefähr um dieselbe Zeit wie jetzt. Das geben wir auch noch bekannt, das sollte ich nachher mal in den Chat reinschreiben. Du bist eine von denen, die dazugestoßen sind und wir haben nur einen Kommunikationskanal und das ist unser Newsletter und deswegen ist es wichtig, dass du dir den zustellen lässt.

Magst du etwas sagen zur Bedeutung der Erde beim Erwachen des Buddhas? Warum war gerade sie die Instanz, die das Erwachen des Buddhas bezeugen konnte? Und kann die Erde auch eine Rolle spielen bei unseren Momenten des Erwachens?

Damals, als der Buddha zu diesen fünf Wanderasketen ging, die seine ehemaligen Gefährten waren, die wollten ihm nicht glauben, denn er hatte ja ihren Weg der Askese verraten. Er hatte ja begonnen, sich mit Joghurt zu nähren und sich auf ein weiches Kusha-Gras zu setzen. Er hat sich sogar gewaschen und dergleichen. Und es gab auch keine anderen Zeugen. Es gab niemanden, den er hätte anrufen können. Dann kam der Buddha auf die Idee, quasi das Universum selbst, die Erde anzurufen und sagte, wenn ich die Wahrheit spreche, die Erde ist meine Zeugin. Und dann gab es ein kleines Erdbeben. In dem Moment, wo seine Finger den Boden berührten, hat die Erde gewackelt. So berichten es seine fünf Schüler, die dann die ersten fünf Schüler wurden und auch ganz schnell die Arhatschaft verwirklicht haben.

Und das nehmen wir als so ein typisches Zeichen von Interdependenz, wie die Kräfte im Universum alle so zusammenspielen. Und wir sind nicht überrascht, wenn plötzlich, wenn wir einen schlaun Gedanken haben, draußen einen Vogel pfeift. Das gehört irgendwie so dazu. Solche Dinge passieren. Und wir achten drauf, und das ist Teil von diesem *Tendrel*, das habe ich doch zwischendurch mal erklärt, was

nach dieser tibetische Ausdruck Basis und das, was damit verbunden ist, diese wechselseitige Abhängigkeit. Und diese *Tendrels*, die passieren immer wieder, wir sind nicht so ganz geschult, darauf zu achten, und manchmal bilden wir uns auch einfach etwas ein. Wir deuten etwas hinein, was gar nicht so da ist, weil wir es gerne da drin hätten. Aber wenn wir feinfühlig sind, dann gibt es Resonanzen. Und ja, das war so eine mit der Erde.

So saṃsārische Sachen wie zum Beispiel Fernsehschauen kann ich doch auch nutzen. Kannst du dazu etwas sagen?

Also, wenn ich dabei im Gewahrsein bin, was ich da gerade mache, ja, selbstverständlich.

Ja, ich habe mir gedacht, eigentlich ist es doch am Prinzip egal, was zu machen. Das heißt, wenn ich im Gewahrsein bleibe, in einem mühelosen Gewahrsein und ich gucke dabei fern, gehe spazieren, fahr Auto oder was auch immer. Das ist doch letztendlich alles dasselbe.

Dem ist nichts entgegenzuhalten. Nur hat sich Gendün Rinpotsche dabei schepps gelacht, als wir ihm mit solchen Argumenten kamen, als wir im Kloster ein Fernsehzimmer einrichten wollten. Er hat dann so gesagt: Ja, ja, ihr, beim ersten Mal Fernsehschauen, da seid ihr noch dabei, Gewahrsein zu üben und OM MAṆI PADME HÜM zum Wohl aller Lebewesen. Und dann wird es spannend und dann stockt die Mala und die Hand und beim zweiten Mal stockt sie schon mehr und beim dritten Mal bringt ihr eure Mala schon gar nicht mehr mit und vergisst, dass es überhaupt darum ging, beim Fernsehschauen Gewahrsein zu üben, denn man schaut nicht Fernsehen, um gewahr zu sein, sondern eigentlich, um was zu erleben.

Ja, aber ich meine, wenn ich mir dessen bewusst bin, was ich tue und nicht dabei verloren gehe im Film.

Diese vielen Wenns, die sind sowas von gut. Mit diesen Wenns kannst du dich immer retten. Wenn das Wörtchen Wenn nicht wäre. Diese Wenns, du hast völlig recht, wenn das so ist, ist alles Paletti. Also denk einfach an Gendün Rinpotsche, der mit seiner Klarsicht uns auch wahrnahm. Er konnte uns sehen, ohne dabei zu sein, wie wir da beim Fernsehen sitzen. Es war offenkundig, dass wir uns einfach mit sehr wenig Gewahrsein verloren haben in den Erscheinungen. Obwohl wir alle sechs Jahre Retreat gemacht hatten.

Aber ich habe ja jetzt auch so einen kleinen Fernseher vor mir.

Ja genau, aber dieser Fernseher, der stimuliert dich immer im Gewahrsein. Da spricht was raus und das ist ein bisschen anders, als wenn ich in Krimi schaue oder so. Also ich habe mit dem Karmapa zusammen, ich habe das Fußballländerspiel Brasilien - Deutschlandgesehen, weißt du, Weltmeisterschaft und so, ja. Wir haben so Sachen gemacht und das ist ein entspannendes Ding, wenn du mit deinem Lehrer im Raum sitzt und gemeinsam Fernsehen schaut und dann lachst und Bemerkungen machst und ich war für Deutschland und so.

Und da musste ich aber in der Halbzeit rausgehen und unterrichten, denn es war ein Sonntag und ich musste das Samantabhadra-Wunschgebet unterrichten und währenddessen lief das Spiel weiter und dieses Spiel hat Brasilien dann gewonnen. Wir wollen ehrlich sein, es war einfach Entertainment zusammen mit unserem Lama. Es war keine besonders tiefe Gewahrseinsschulung.

Lieber Tilmann, fand deine Anleitung wieder mal super. Das Problem mit der Langeweile kenne ich immer wieder. Bisher habe ich mich dann immer der Langeweile zugewandt und diese versucht zu ergründen.

Das ist schon mal gut.

Jetzt finde ich deinen Ansatz mindestens genauso gut und freue mich, ihn anzuwenden. Ich habe bloß vergessen, was mein Ansatz war. Ich muss mich aber vorbereiten, um mich dann an diesem Punkt an entsprechende Interessen zu erinnern. Ach, das war es, genau. Mitgefühl für andere, die sich langweilen, Segensarbeit. Hoffentlich klappt das. Hast du da eine Liste?

Nein, habe ich nicht. Ich frage mich nur immer aus dem Stehgreif heraus, wie kann ich mein Interesse am jetzigen Erleben erhöhen? Und dann fällt mir was ein.

Ja, es wäre super gewesen, aber die Liste würdest du nicht dabei haben. Du wärst so gelangweilt, dass du sie auch gar nicht rausziehen wolltest, wenn sie dann da wäre. Die Langeweile hat so etwas in sich, dass uns das naheliegendste gar nicht mehr einfällt. Das ist wirklich gar nicht so einfach mit Langeweile. Dann will man sich ablenken. Das kommt einem auf jeden Fall in den Sinn, wie man sich ablenken kann.

Und deswegen: Ja, denk dran, erhöhe das Interesse an dem, was gerade langweilig erscheint, weil da liegt jetzt gerade so ein Grauschleier drüber. Der Grauschleier macht, dass die Erfahrungen so ein bisschen stumpf sind. Und wie kann ich durch diesen Grauschleier hindurchsehen? Das ist die große Frage. Langeweile ist mit Ärger verbunden.

Der Ärger ist mir dann sogar lieber, ehrlich gesagt. Da habe ich ja was zu tun, damit arbeiten. [unverständlich]. Oder habe ich ihn erzeugt, aus der Sucht heraus, aus keine Langeweile zu haben?

Also beides, der ist Grund für die Langeweile. Ich mag das nicht, was gerade läuft. Ich will was Besseres, ich will was Spannenderes. Da war schon ein Ärger unten drunter.

[unverständlich]

Ja, weil du lebendiger wirst. Ja, genau. Ärger macht lebendig. Das ist schon mal deutlich lebendiger als die Langeweile. Und das ist super.

Du hast neben dem Bild vom Geist als Elefanten auch den Geist als wunscherfüllendes Juwel beschrieben. Letzten Begriff kannte ich zwar, hat ihn aber bisher nicht mit Geist in Verbindung gebracht.

Du kennst doch die Darstellungen von Chenrezig mit so einem blauen Juwel in den Händen vor dem Herzen. Diese Darstellung von Avalokiteśvara, Chenrezig mit dem blauen Juwel bedeutet, dass wir das wunscherfüllende Juwel unseres eigenen Geistes in den Händen halten. Das ist also dieses berühmte Symbol und das haben wir natürlich in den Händen, während wir meditieren.

In einer der Meditationen heute Morgen, wo ich einen Vajra im Herzen als Stütze gewählt hatte, verwandelte er sich vorübergehend in ein Juwel.

Ah ja, und dir kam Chenrezig in den Sinn, der ein Juwel vor dem Herzen hält. Ganz genau, so ist das. Du hast das also schon richtig zusammengebracht: Dieses wunscherfüllende Juwel bei Chenrezig ist nicht nur wunscherfüllend für uns, sondern wunscherfüllend für alle Lebewesen, denn es ist der freie Geist des Erwachens. Und ein wunscherfüllendes Juwel in der indischen Mythologie ist ja ein Juwel, an das man Wünsche richten kann. Und wenn die ehrlich sind, authentisch, dann gehen sie sofort in Erfüllung. Und wenn du an das wunscherfüllende Juwel deines eigenen Geistes den Wunsch richtest, möglichst glücklich sein, dann bist du glücklich. Denn alles, was es dafür braucht, wohnt dem Geist inne. Und das ist dieses Symbol.

Genau, mir kam dann noch eine komische Frage. Chenrezig, der hält das nicht fest, der hält es nur. Er muss nicht das offene Gewahrsein festhalten.

Das ist aus Licht. Und tatsächlich in den Visualisationsbeschreibungen von Chenrezig fehlt die Beschreibung dieses Juwels. Oft liegen die Hände einfach in Gebets-Mudra aneinander. Und wir nehmen

Kontakt zu diesem wunscherfüllenden Juwel durch Segen auf. Es eröffnet sich uns durch Segen. So kannst du dich da annähern. Ich möchte mich dem noch zuwenden in den nächsten Meditationen: auch in der Geistesruhe mit dem Segen gehen, sodass sich in der Geistesruhe so ein segensreicher Zugang zur Natur des eigenen Geistes eröffnet. Das ist super mit dem Vajra im Herzen. Das darf sich ruhig mal ineinander verwandeln.

Ich bemerke, dass der Geistesstrom beim Verweilen auf ein Meditationsobjekt immer wieder in die Gedanken zieht und einen inneren Dialog starten will. Es fühlt sich an, als ob der Geist nichts verpassen möchte.

Ja, ja, der möchte immer mitquatschen. Wie ein Kind, das müde ist, sich aber nicht auf das Meditationsobjekt ausruhen will, weil es ja was verpassen könnte.

Hast du dazu noch einen Tipp?

Ja, weißt du, das ist dieser Plappergeist in uns, der möchte immer dabei sein – wie so ein kleines Kind, das nicht einschlafen mag –, sodass wir nichts verpassen, was in der Erwachsenenwelt so läuft. Und dann brauchen wir ein bisschen Geduld und Liebe, denn das macht diesen Geist eigentlich so müde, aber er kann trotz seiner Müdigkeit nicht ganz loslassen.

Und dann singen wir ihm etwas, dann wiegen wir ihn ein bisschen, wir geben ihm zu verstehen, dass es auch morgen wieder gut weitergeht oder nach der Meditationssitzung, dass er wieder Teil davon sein wird, aber dass er sich jetzt wirklich total entspannen darf. Also wir gehen damit um wie mit dem Kind in deinem Bild.

Das bedeutet, es braucht einen kleinen Bewusstseins-Dialog.

Ja, das kannst du machen. Wenn du schon so weit bist, dass du es wie ein inneres Kind wahrnimmst, dann kannst du dich da kurz mit einer wohlwollenden Stimme innerlich hinwenden und sagen: Du darfst dich wirklich entspannen. Es läuft alles bestens. Ich erzähle dir morgen alles, was los war.

Ich konnte im Text die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins nicht finden. Wo stehen sie?

Da gehst du in das Buch Buddhistische Psychologie, da kannst du sie finden, denn in diesen zwei Kapiteln sind sie nicht, sie sind viel weiter hinten im Buch. Ich habe sie schon so viele Male erklärt, wenn du mir da mal ein separates E-Mail schreibst, dann schicke ich dir eine Zusammenfassung. Irgendwo habe ich da mal was rauskopiert, ich kann das bestimmt finden.

Du hast von den Einstiegstoren gestern gesprochen. Ist es besser, wenn ich es mir am Anfang einfacher mache und über die Freude einsteige?

Ja, das darfst du. Falls es mal so ist, dass du dieses Einstiegstor schon spürst, dann fang von Anfang an mit dieser Qualität an.

Oder soll ich von Anfang an über das Mitgefühl einsteigen?

Na, eins von beiden reicht.

Weil ich dann langfristig ein tieferes Verständnis erlange, eine tiefere Erfahrung machen möchte.

Nein, da brauchst du diese Qualität nicht so abzuwägen. Diese Qualitäten sind alle miteinander verbunden. Du kannst vom Mitgefühl in die Freude finden, von der Freude ins Mitgefühl. Fang mit einem an und bleib dran. Das wird dir helfen, diese Qualität in ihrem umfassenden Wesen auszuloten. Es steckt so viel drin in jeder dieser Qualitäten. Und sie sind mit allen verbunden.

Ja, es fällt mir einfacher, in die Freude zu gehen, als ins Mitgefühl.

Dann mach doch das. Dann mach doch das. Geh in die Freude und schließ irgendwann vielleicht an und mögen auch alle anderen den Weg in die Freude finden. Und schon bist du im Mitgefühl. Ja, über die Freude.

Bis wohin soll man in den Unterlagen des Mondstrahlenkurses in Raitenbuch lesen als Vorbereitung auf den nächsten Kurs?

Also mindestens für den nächsten Kurs Kapitel 3 lesen und es ist auch gut, wenn ihr Kapitel 4 schon anlest. Dort werden keine Kapitel genannt, aber ihr könnt also Kurs 1, 2 und 3 lesen und wenn ihr noch Kraft habt, geht ihr schon in Kurs 4 über. Wir werden mit diesen Meditationsübungen etwas langsamer unterwegs sein in der Anfangsphase und in den späteren Kapiteln werden wir etwas flinker unterwegs sein als die Erklärung.

Wir haben jetzt eigentlich Kurs 1 und 2 ziemlich gut abgedeckt. Für nächstes Mal könnt ihr Kurs 3 lesen. Ich nehme sowieso immer das Wesentliche wieder auf. Also auch die, die überhaupt nichts vorbereitet haben, werden auf jeden Fall folgen können. Und wenn es noch konkreter sein soll, dann lies einfach weiter in dem Kurs und du wirst merken, in dem Kursmanuskript nehme ich auf die Seiten, auf die Kapitel und die Seiten des Buches Bezug. Das wirst du dann alles rausfinden.

Wird es bewusst bemerkt, wenn man die ersten Stufen der Dhyāna-Samādhis erlebt, in sie eintritt? Ist es wichtig, es zu bemerken und sie benennen zu können?

Das ist nicht so wichtig. Ich habe damals, als mir diese Dhyānas passiert sind, deren Unterscheidungen noch nicht gekannt. Die sind trotzdem entstanden. Es braucht kein Wissen, dass es so ist. Und sie werden auch nicht besser dadurch, dass man sie benennen kann. Aber was hilft, ist zu wissen, wie man sie nicht stört. Also wie man sich weiter entspannt. Und Vertrauen, Segen und Freude sind so wichtige Qualitäten, die uns helfen, uns auf diese Art und Weise noch tiefer zu entspannen. Also das, was du bis jetzt gehört hast, das dürfte eigentlich ausreichen. Du brauchst also jetzt nicht weiter darüber nachzulesen. Ist nicht nötig.

Beim Ānāpānasati oder auch dem, was du heute gemacht hast, ist man am Anfang nur beim Atmen, dann erweitert man das auf den gesamten Körper. Und ich habe da einfach noch eine Vorstellung mit eingebaut, die ich von Anna Tröckes habe, dass ich beim Einatmen praktisch an der inneren Achse nach unten gehe und in die Erde, beziehungsweise ich bin heute so in diesen Hara-Raum gegangen, also dass das so ein Kugel wird, eine große, und dass beim Einatmen und beim Ausatmen die Energie nach oben geht, die stabile Erdenergie, und dass man während die Energie nach oben geht – das hilft beim Aufrichten – den äußeren Körper entspannen kann. Ob es okay ist, so etwas mit an diese Stelle einzubauen?

Ja, das ist okay, aber das ist eine sehr limitierende Form, den Atem zu meditieren. Wenn du wirklich offen mit dem Atem bzw. den Atemerfahrungen umgehst, dann gibt es manchmal Erfahrungen, dass der Atem kreisrunderfahren wird. Manchmal sind es solche Erfahrungen wie Absenken und Aufsteigen, so in dieser vertikalen Richtung. Manchmal sind es Atemerfahrungen, wo Raum um dich herum kreisförmig beginnt zu atmen oder sogar ein atmendes Pulsieren gleichzeitig in alle Richtungen.

Es gibt so viele Möglichkeiten und bitte schränke dich ja nicht auf eine ein, die du dann für die beste halten würdest, sondern bitte um den Segen, immer neue Dimensionen des Atmens zu entdecken. Das würde ich dir wünschen.

Während der Meditation habe ich wiederholt erlebt, wie ich zusammenzucke. Dann kam so ein Gefühl wie: Mist, jetzt habe ich es verpasst. Wenn ich dann zurück zur Stütze gegangen bin, kam es mir immer so vor, als wäre mein Geist eigentlich ganz woanders gewesen. Ich kann aber nicht wirklich sagen, woran ich vorher gedacht habe. Deshalb fragt sich nun ein Stimmchen in mir, ob ich vielleicht einfach eingeschlafen bin. Es fühlt sich so ein bisschen an wie aus dem Schlaf hochschrecken, aber eben auch anders.

Da wirken mehrere Faktoren zusammen. Dein Gefühl, dass du vielleicht in so etwas Unbewusstes reingeglitten bist, ich denke das trifft zu. Das ist aber Ausdruck davon, dass du entspannt hast. Du warst tatsächlich dabei zu entspannen.

Da war heute Vormittag auch schon mal so eine Frage zum Zucken. Es gibt eine Form des Zuckens, die uns aus einem Bereich herausholt, wenn wir uns in Bereiche hineinentspannen, die vorher unbewusst waren und im Moment noch geschützt werden wollen.

Und das, was du beschreibst, ähnelt mehr dem, dass du leicht unbewusst warst, also gar nicht unbedingt etwas mit Angst Besetztes berührt hast, sondern einfach in so einen leicht unbewussten Zustand abgedriftet bist und dann ist das wie so ein Aufwachen. Deine Worte gleichen jetzt dem.

Und dann gibt es noch etwas – und das hatte jemand korrekt beantwortet heute Morgen im Chat – wie energetische Entladungen. Das heißt, wenn wir uns zu entspannen beginnen – es handelt sich weder um Angst, noch um unbewusste Bereiche –, gibt es Entladungen im Nervensystem. Und wenn man sich kennt, kann man diese verschiedenen Formen des Zuckens unterscheiden. Wir können ja dann mal nächste Woche darüber sprechen, ob du damit ein bisschen weitergekommen bist, zu spüren, um was es sich bei dir handelt.

Wenn der Atem, den ich als Objekt nehme, sehr unruhig wird, soll ich dann das Objekt wechseln?

Das ist interessant. Wie wird der Atem unruhig?

Ja, so, asthmatisch [Rest unverständlich]

Ja, dann wechselst du das Objekt. Wenn du so etwas in Richtung asthmatische Symptome, Atembeschwerden hast, dann kann es helfen, die Hände auf den Bauch zu legen und in den Bauchraum, in die Hände hineinzuatmen. Das geht als Atemmeditation dann noch, manchmal. Aber ansonsten: Zu viel Aufmerksamkeit ins Atmen legen, wirkt normalerweise verschlimmernd. Und deswegen nimmst du dir eine Lichtvisualisation oder du stellst dir vor, dich an Tara anlehnen zu können, als hättest du die große Mutter hinter dir, sodass du abgeben kannst. Du gehst in einen ganz anderen Bewusstseinsraum. Das ist viel hilfreicher.

Und dann sozusagen in Verbindung mit der Zuflucht, die du dann wieder stärker spürst, dann kannst du wieder sanft in den Atem zurückfinden und lernst es, des Atmens bewusst zu sein, ohne dass da Stress reinkommt. Als Asthmatiker ist man einfach sehr viel sensibler auf eine subtile Anstrengung in der Atemachtsamkeit. Und die zeigt sich dann sofort im Auftauchen dieser Symptome.

Ich bin einfach dankbar. Ich habe erlebt, einfach in einem ruhigen, klaren, weiten Raum zu sein, in dem die vorhandenen Gedankenbewegungen kaum eine Rolle spielen. Kannte ich bisher nicht, bin erstaunt.

Ich finde es auch super, dass das einfach so möglich ist. Und wenn ich nicht Gendün Rinpotsche gehabt hätte, der das mit Hunderten von Menschen gemacht hat und es passierte einfach, würde ich denken, ja, das ist jetzt irgendwas ganz Spezielles. Aber tatsächlich sind so Gruppenmeditationen eine wunderbare Gelegenheit, wie so ein bisschen mitgetragen zu werden und dann Zugang zum eigenen Geist zu finden, den man vorher so gar nicht gekannt hat.

Kannst du etwas über das Praktizieren bei Traumata sagen?

Ja, kann ich. Nichts Neues, denn die heutige Traumatherapie, wisst ihr, mit dieser Ressourcenorientierung und dem Pendeln, die hat ganz viel auch von der buddhistischen Geistesschulung gelernt. Wir nennen das anders. Wir nennen das Verweilen in der Ressource das Verweilen in der Zuflucht.

Und wenn man schon ahnt, dass Traumata anklopfen, dass man in dieser Energie ist, muss man die Zuflucht stärken. Also ganz stark an die Orte gehen, in die inneren Dimensionen, wo sich Vertrauen einstellt, wo sich Sicherheit einstellt. Und genau wie in der heutigen Traumatherapie machen wir eigentlich gar nichts, außer vielleicht kurz mal den Bereich anstoßen, der so aus dem Unbewussten aufsteht, aber sofort wieder zurück in die Zuflucht.

Also da gibt es sonst eigentlich gar nicht so viel dazu zu sagen und höchstens noch der Rat, nicht so viel in einem ganz frei, offen assoziierenden Bewusstsein verbringen. Das wirkt dann eher so, dass plötzlich Dinge aufsteigen und wir nicht genug in der Ressource verankert sind.

Kannst du mir kurz was sagen, dass ich dich sehe und checken kann, ob dich die Antwort befriedigt oder ob es noch etwas gibt?

Es geht mir darum, wenn Trauma da ist, da kommt man ja oftmals nicht so tief, nicht oft zur Ruhe durch das Traumata. Vielmehr geht es darum: Wie schafft jemand, der im Trauma ist, was so gedeckelt ist, durch diese Emotion in diese Ruhe zu kommen und eine Ausrichtung dann auch im Alltag zu finden. [Frage schwer verständlich, darum gekürzt und paraphrasiert]

Erwarte nicht zu viel. Wenn Traumata aktiv sind, sind wir in einer energetisch sehr stimulierten Grundstimmung. Und das ist nicht der geeignete Moment, eine geeignete Phase im Leben, um zu versuchen, tief in die Geistesruhe reinzukommen. Arbeite lieber in den anderen Bereichen, arbeite mit der Einsichtspraxis, das geht. Einsichtspraxis ist total hilfreich, Mitgefühlspraxis, Visualisationen und so. Arbeite in diesen Bereichen, aber diese Aktivierung des Nervensystems, solange das Trauma noch nicht aufgelöst ist, die wird da sein.

Und die kann man nicht einfach so entspannen, bloß weil man sich das vornimmt. Die braucht eine ganz gezielte, gute Zuwendung und das am besten in Begleitung von Therapeuten. Also nimm die anderen Dharma-Bereiche. Oder sag der Person, dass sie die anderen Dharma-Bereiche nehmen soll.

Hat mich mal generell interessiert, welches Spektrum der Praxis, die wir besprochen haben, gibt da eine Ausrichtung?

Also Einsichtsmeditation ist sehr hilfreich, aber nicht langes Verweilen in wenig strukturierten Bewusstseinsräumen.

Einer Teilnehmerin passiert es, dass ihr Oberkörper manchmal so ganz sanft zu schwingen beginnt.

Das darfst du so lassen, aber achte darauf, dass du keine Energie reingibst, das Schwingen stärker zu machen. Da gibt es so eine Neigung, dann in dieses Schwingen immer mehr hineinzugehen, als würden wir tanzen. Das stört auf die Dauer dann doch die Geistesruhe. Deswegen lass ihn schwingen, aber so ganz sanft, fast unsichtbar. Wie so ein junger Baum in einem ganz sanften Lüftchen.

Du hast vielleicht sogar gesehen, oder manchmal könnt ihr das vielleicht sehen, dass mein Körper auch ein bisschen schwingt manchmal. Das ist sehr, sehr gut, wenn man das zulässt, dass diese inneren Oszillationen der Wirbelsäule unbehindert stattfinden können. Dann kann man stundenlang sitzen ohne irgendeine Mühe. Aber es ist wirklich ein ganz sanftes Schwingen und du merkst das und betonst es ansonsten gar nicht, brauchst es nicht zu korrigieren, aber du verstärkst es auch nicht.

7.10. Meditieren mit frischem Interesse und Vertrauen_L90

Das, was wir jetzt hinbekommen müssen, ist wie im Alltag. Wir haben gerade 40 Minuten Fragen und Antworten gemacht und das hat unseren Intellekt stimuliert. Und wenn so ein bisschen Anhaften an Geistesruhe da wäre, würde uns das ein wenig stören. Aber da wir ja ganz frei und entspannt sind und so gar nicht im Greifen, stört das gar nicht, sondern wir schmunzeln und sagen: Okay, wir wissen ja, wie es geht. Wir finden jetzt gerade wieder zurück in diese Geistesruhe. Und das Thema der Meditation, die ich jetzt anleiten möchte, ist, wie wir meditieren mit frischem Interesse und Vertrauen.

Es geht mir jetzt darum, euch Wege zu zeigen, wie ihr eure Praxis ganz lebendig gestalten könnt. Ich werde deswegen nicht so viele direkte Anleitungen geben, sondern etwas mehr in die fragende Anleitung gehen, also euch selber rausfinden lassen, was euch jetzt gerade gut tut, wie ihr da einen Weg finden könnt.

Wir setzen uns zur Meditation in der Haltung, die uns gerade gut tut. Natürlich wäre auch eine stehende Position möglich oder eine liegende. Hauptsache, wir bleiben bewusst.

Und wir stellen uns ein auf eine Meditation, die vielleicht so 20, 25 Minuten dauert. wo wir möglichst unabgelenkt bleiben.

Wir wissen, dass die ersten beiden Faktoren, die uns helfen, in die Meditation einzusteigen, Vertrauen und Interesse sind. Dann lasst uns doch mal schauen, mit welchem Vertrauen kann ich jetzt in die Meditation starten?

Wo spüre ich dieses Vertrauen, dass es mir gut tun könnte, mich jetzt dieser Meditationsübung zu öffnen?

Was inspiriert mich dazu, jetzt zu üben?

Welches innere Bild habe ich? Welche Ahnung begleitet mich? Wo geht der Weg hin, den ich jetzt einschlage?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich so gelöst, entspannt im offenen Sein ankomme? Kann ich das jetzt bereits ahnen?

Kann ich erahnen, dass das Potenzial hierfür schon im eigenen Geistesstrom vorhanden ist. Mit diesem Vertrauen könnte ich die Meditation beginnen. Und dieses Potenzial, diese Ahnung bitten, mich zu führen in der Praxis. Das ist, was wir damit meinen, wenn wir sagen, lass den Buddha in dir meditieren.

Wir ahnen, wie entspannt und mit welchem Vertrauen der Buddha gewahr ist.

Und wieder einmal wählen wir unser Meditationsobjekt und suchen uns aus, mit welcher Stütze wir diesmal unterwegs sein wollen.

Und dann entwickeln wir Interesse für unsere Stütze, für diesen Bereich des Erlebens, der als unser Fokus dient, als unser Bezugspunkt. Was ist da zu erleben? Und welche Qualität hat dieses Erleben?

Wir öffnen uns diesem Erleben so, als hätten wir noch nie etwas Vergleichbares getan, erlebt, uns auf etwas Vergleichbares aufgerichtet. Ganz frisch.

Und wir sind interessiert daran, wie es ist, diesen Bereich zu erleben, ohne weitere Kommentare, ohne zusätzliche Interpretationen, so unmittelbar wie es geht und so einfach wie es geht.

— —

Einfaches, unmittelbares Erleben.

Vielleicht schon mit einer gewissen Freude verbunden. Mich interessiert, wie dieses Erleben, wie meine Meditationsstütze dazu beitragen kann, den eigenen Geist zu öffnen, geschmeidiger werden zu lassen.

Und ich öffne mich für dieses Erleben, ohne nach anderem zu suchen und ohne nach dem Erleben selbst zu greifen.

Immer wieder erneuere ich dieses wache Interesse an der Qualität des Seins. Wie ist es, die so zu erleben? Und es braucht keine Antwort. Es geht nur um dieses frische Interesse, begleitet von dem Vertrauen, dass es keine Antwort braucht, weil die Antwort im Erleben selbst ist.

— —

Gelegentlich erinnere ich mich wieder, mich innig mit den Qualitäten der Stütze zu verbinden, mit dem, was mich in dieser Stütze inspiriert.

Eigentlich möchte ich wissen, wie ich anstrengungslos in dieser Erfahrung verweilen kann – anstrengungslos und unabgelenkt. Der Weg dahin ist, die jetzt noch zu bemerkende Anstrengung, vielleicht ein wenig zu lockern, ein wenig zu mäßigen. Nur gerade das Maß, was es braucht, um präsent zu bleiben.

— —

Ein sanftes Erinnern an die Qualitäten der Stütze.

Und immer noch entdecke ich neue Aspekte. Das Gewahrsein tritt feiner hinein in die Stütze, verbindet sich inniger, lässt sich darauf ein.

Und das Gewahrsein dieses Erlebens, das wir die Stütze nennen, ist übrigens dasselbe wie das Gewahrsein, das die Ablenkung erkennt. Ablenkung sind Geist, Meditationsobjekt ist Geist. Jede Form von Geistesruhe und Einsicht ist Geist. Vielleicht hilft uns das, noch weiter, noch durchlässiger zu werden, ohne nach irgendetwas zu greifen.

— —

Wenn sich diese Präsenz stabilisiert, dann taucht so eine Ahnung von Nicht-Tun auf. Immer weniger tun. Den Geist in sich selbst ruhen lassen, in der Erfahrung ruhen lassen.

Jetzt ist das Interesse mehr dabei, wie es sich anfühlt, in der Erfahrung aufzugehen, indem wir immer weniger tun.

Und dann bringen wir vielleicht etwas Bewegung in die einkehrende Stabilität, lockern uns. Und verfolgen so ganz aufmerksam, wie sich dieses meditative Gewahrsein jetzt in ein etwas bewegteres Sein hineinwandelt. Mehr Erfahrung von Bewegung, mehr Fokus, auch das, was jetzt hier stattfindet, was wir hören, was wir sehen.

Die Qualitäten, die wir vielleicht beim Meditieren erlebt haben, die sind immer noch da. Auch wenn sich jetzt andere Erfahrungen in den Vordergrund schieben.

7.11. Sein ohne Anstrengung am Abend_L91

Und jetzt kommt eine kleine Meditation, die ich besonders liebe, sozusagen Abschluss des Arbeitstages. Wisst ihr, wir haben jetzt richtig wieder was geleistet heute, können wir doch sagen. Hat zwar niemand was getan, aber irgendwie waren wir ziemlich gut, oder? Und jetzt gibt es nichts mehr zu erreichen. Und wir üben jetzt zehn Minuten anstrengungsloses Sein. Einfach nur das. Und bitte achtet bei allem drauf. Allein schon, wie ihr euch hinsetzt, es muss für euch anstrengungslos sein. Ich habe das Glück, dass es für mich immer noch anstrengungslos ist, so im Meditationssitz zu hocken. Aber vielleicht ist es das ja gar nicht für euch. Vielleicht hat der Stuhl jetzt ausgedient für heute. Vielleicht ist jetzt das Bett angesagt und ihr hört einfach nur auf dem Lautsprecher mit.

Also, ihr könnt euch das einrichten, wie ihr wollt. Ihr kennt das vielleicht am Ende einer Yoga-Sitzung, Śavāsana, oder? Die Haltung des völligen Loslassens, des völligen Vertrauens, wo es nichts zu tun gibt.

Also, jetzt gilt unsere Aufmerksamkeit nur dem Anstrengungslosen, dieser einen Qualität. Voller Vertrauen, dass uns nichts passieren kann.

Wir brauchen den Geist nicht zu lenken. Er darf denken, was er will. Fühlen, vagabundieren, alles Bestens. Und wenn er keine Lust hat zu argumentieren, darf er auch einfach bleiben, wo er ist.

Denkt nicht, ihr würdet noch irgendwelche Instruktionen kriegen. Es gibt nichts zu tun.

Alles getan, alles erledigt. Der Geist bleibt sich selbst überlassen.

Mit dieser Art Meditation geht es wirklich um diese Anstrengungslosigkeit. Wir würden es in Kauf nehmen, wenn es dabei passiert, dass wir einschlafen, alles okay.

Keiner hört euch, Mikro ist ausgeschaltet. Schnarchen fällt nicht auf.

— —

Ja, erinnert euch an diesen Geschmack des absichtslosen Nicht-Tuns. Nehmt ihn mit in die nächsten Male, wenn ihr meint, dass ihr meditieren möchtet. Nehmt dieses Nicht-Meditieren mit in die Meditation hinein. Dann fällt es leichter, in eine natürliche Präsenz zu kommen. Wisst ihr, mir fiel da ein Zitat an, ich glaube, es ist auch von Saraha. Da heißt es: Ich habe erkannt, dass der Geist wie eine Kamelmutter ist. Wir wussten nicht, was damit gemeint ist. Das haben wir nachfragen müssen. Eine Kamelmutter bedeutet, dass das Junge zu Hause bleibt. Und wenn du mit der Kamelmutter in die Wüste startest, in Rajasthan oder so, weil das Junge zu Hause ist, die Kamelmutter, die kehrt immer zurück. Sie findet immer den Weg zurück.

Und unser Geist ist auch so wie die Kamelmutter. Der kehrt immer in seinen natürlichen Zustand zurück. Immer wenn wir keine Absichten verfolgen, lange genug, wir ihm die Möglichkeit geben, sich auch zu erholen, dann kehrt er in eine natürliche Präsenz zurück.

Wenn wir das verstehen, wenn wir das auch erfahren haben und dann Vertrauen haben in diese Gesetzmäßigkeit, in diese Art des Geistes, immer wieder in seinen gelösten Zustand zurückzukehren, dann wird Meditieren einfach.

Und damit verabschiede ich mich von euch. Wir singen noch so ein bisschen OM MANI PADME HŪM als Widmung. Denken an alle Lebewesen, an alle fühlenden Wesen und wünschen ihnen, dass sie dieses Vertrauen in ihren eigenen Geist finden und das wunscherfüllende Juwel entdecken.

*** Widmung ***

Bis morgen, macht's alle ganz gut.

8. Achter Tag (8.3.2025)

8.1. Sein ohne Anstrengung am Morgen_L92

Ich begrüße euch hiermit zu unserem Abschlussvormittag. Ich freue mich, dass noch mal so viele hierher gefunden haben. Natürlich werden wir zuerst in die Zuflucht hineinfinden. Das machen wir mit den klassischen Gebeten. Und dann, während dieser Gebete, stellt ihr euch wieder eure Zuflucht vor, sei es der Zufluchtsbaum, sei es die Prajñāpāramitā, sei es der Buddha selbst oder wie auch immer ihr euch am besten mit Buddha, Dharma und Saṅgha verbinden könnt. Dann lassen wir die Zuflucht in uns verschmelzen am Ende der Gebete. Und dann machen wir dieselbe Meditation wie gestern Abend, die allerletzte. Völliges Nichtstun. Okay? Und diesmal sind wir ja frisch. Die Idee ist, dass wir nicht nur am Ende des Tages mal in völliges Nichtstun eintauchen, sondern auch mal, wenn wir total frisch sind. Okay, ganz, ganz wichtig.

Wir müssen entdecken, was absichtsloses Sein mit verschiedenen Energielevels bedeutet. Diesmal geht es darum, uns zu öffnen und ganz wach zu sein im absichtslosen Sein und all die auftauchenden Muster zu bemerken, etwas tun zu wollen, um dann genau diese Muster zu entspannen und wach und absichtslos zu bleiben. Okay? Dieselbe Meditation wie gestern, am Schluss des Tages, diesmal zu Anfang des Tages, unter ganz anderen Bedingungen. Ich werde also nur minimale Anweisungen geben, weil das ja die absichtslose Meditation stören würde. Deswegen die Vorrede.

Stellt euch darauf ein, die Zuflucht zu spüren, euch in sie hinein zu begeben, in dieses Feld, das uns inspiriert, das uns verbindet mit unserem erwachten Potenzial. Und dann singen wir zusammen die traditionellen Gebete.

*** Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen – Guru-Yoga ***

Und wir lassen die Zuflucht in uns selbst verschmelzen als Licht, das durch den Scheitel eintritt, die Stirn, die Kehle, das Herz.

Und mit dem Segen der Zuflucht erlauben wir uns, in eine wache, offene Präsenz hineinzugleiten, wo es nichts zu tun gibt.

Wir erlauben dem Geist, in sich selbst zu ruhen, ohne ihm irgendwelche Aufgaben zu geben.

— —

Alles subtile Streben nach etwas Besonderem entspannen wir. Es gibt nichts anzustreben. Alles ist schon da.

— —

Und vielleicht können wir noch weniger tun. Noch ein wenig mehr entspannen und uns dabei in diese natürliche Lichthaftigkeit des jetzigen Erlebens hinein öffnen. Die Lichthaftigkeit der Natur des Geistes ist genau das Erleben, wie es jetzt ist. Nichts daran zu ändern.

— —

Offen, vertrauensvoll. Einfach nichts tun, nichts zu halten, nichts festhalten. Einfach sein, fließend offen, nichts Besonderes.

— —

Und jetzt zum Abschluss dieser stillen Phase: Versucht einmal zu erinnern, wie es gestern Abend war, als viele von uns schon müde waren und wie es jetzt ist. Was ist gleich in diesen Meditationen des Nichtstuns und was ist anders? Könnt ihr euch erinnern? Vielen, vielen Dank.

8.2. Unterweisungen zur Aktivität im Stil des Mahāmudrā_L93

Das, was wir jetzt miteinander geteilt haben, das ist dieses grundlegend einfache Sein, zu dem wir jederzeit Zugang haben. Und es geht im Meditieren nie um etwas anderes als das.

Es geht darum, auch jetzt, während wir zuhören oder während ich spreche, in diesem grundlegend einfachen Sein zu bleiben. Also, obwohl da jetzt Worte sind, Verständnis, ihr bewegt euch, ihr macht euch vielleicht Notizen, aber dieses grundlegend einfache Sein, das verändert sich gar nicht. Was wir gemacht haben, ist, dass wir den Zugang dazu ein bisschen leichter gemacht haben, weil wir alle Aktivitäten sein gelassen haben.

Aktivitäten führen im Normalfall dazu, dass der Mensch sich stärker konzentriert, einen stärkeren Objektbezug herstellt, sich auf ein Handeln, ein Wollen, eine Idee, einen Satz, den er gerade sagen möchte, sich auf all das so ausrichtet und darüber die Weite des Seins ein wenig vergisst. Sie tritt in den Hintergrund und manchmal geht sie uns irgendwie ganz flöten. Dann sind wir wieder so sehr im Tun und Wollen und Gut-machen-wollen, dass wir auf subtile Weisen dann doch wieder Dukkha erzeugen, diese Anspannung, diesen Stress.

Eigentlich wäre das nicht nötig, aber bis wir so rausfinden, wie es geht, in diesem offenen, fließenden Sein zu bleiben, während wir etwas tun, das braucht eine Weile, das braucht viel Übung, muss ich zu-geben, da bin ich auch ständig dabei, das weiterzulernen. Also dieses Nicht-Tun im Handeln aufrecht-zuerhalten, das ist die hohe Kunst der Mahāmudrā-Aktivität. Das üben wir immer wieder und wir machen es mit demselben Schmunzeln, wie wir auch meditieren. Wir werden merken, dass wir immer wieder in unserem Muster des „Ich will – ich will nicht!“ hineinfallen und „Ich muss gut sein, ich will es gut machen!“ und und und – das Innere vergleichen. Ja, die Muster kennen wir, die nehmen wir schmunzelnd wahr und erinnern uns im selben Moment daran, wie viel einfacher es doch sein kann.

Und das ist das wichtigste Drenpa, das wichtigste Erinnern, das wichtigste Sati, was wir brauchen, uns immer wieder zu erinnern, dass es deutlich leichter geht. Das ist das Wichtigste. Das ist das zentrale Mahāmudrā, sich an das Wesentliche zu erinnern, dass ja eigentlich die innewohnenden Qualitäten, diese sogenannte Buddhanatur, dass diese innewohnenden Qualitäten ja eigentlich alles bestens erledigen. Und dass wir mit mehr Sorge, mit mehr Ich-Angst, Ich-Sorge, Ich-Hoffnung, dass wir damit die Dinge komplizierter machen.

Also entspannen wir so gut wir können diese Muster, die da so anspringen und öffnen uns – auch im Handeln – diesem natürlichen Sein. Und die Grundmeditation ist dieses absichtslose Sein. Das, was wir jetzt ganz bewusst für die meisten von uns in die aktivste Phase des Tages eingeladen haben. Und für mich ist der große Unterschied, wenn ich tagsüber, jetzt, mitten am Tag, 9 Uhr morgens, wenn ich da, wo bei mir so die stärkste aktive Energie zu spüren ist, wenn ich da diese Meditation mache, ist es ganz anders als abends.

Also äußerlich oder mit den inneren Impulsen ist es anders. Abends bin ich nur froh, wenn ich nichts zu tun brauche. Da habe ich meine Sachen schon erledigt und bin wirklich so wie der Bauer, der sich nach getanem Geschäft auf die Bank vor dem Haus setzt. So wie früher, wenn die Bauern tatsächlich abends Feierabend hatten. Also fast. Die haben dann angefangen, ihre Körbe zu flicken und so weiter. Aber so, die äußere Arbeit war erledigt. Und das ist das Beispiel aus der Mahāmudrā-Tradition: wie nach getaner Arbeit. Und dann ist es natürlich einfach, im Nicht-Tun, im Nicht-Handeln anzukommen. Denn für einen Moment gibt es keine To-Do-Liste in unserem Geist. Während sich zu Anfang des Tages alles darauf ausrichtet, was es heute alles zu erledigen gibt.

Die To-Do-Liste ist bei den meisten von uns ziemlich präsent. Deswegen ist es besonders gut, sich mittendrin, mitten in diese aktive Zeit hinein in völliges Nicht-Tun zu entspannen. Da sind wir mit unseren Mustern konfrontiert, des Tun-Wollens, des Handeln-Wollens und „Ich will doch aber – und ich darf doch jetzt nicht entspannen – entspannen ist für später“. Nee, nee, nee, genau jetzt, jetzt in der

hochaktiven Zeit des Tages und wenn die für euch nachts ist, dann ist es halt nachts, egal wann ihr hochaktiv seid. Jeder hat da andere Rhythmen. Aber mitten in die höchstaktive Zeit des Tages so eine Meditation des Nichtstuns und Nicht-Tuns zu platzieren, ist extrem empfehlenswert. Wir lernen es, die kribbligen Muster des Umsetzen-Wollens zu entspannen – diese Kribbeligkeit, diese Rastlosigkeit, diesen Antrieb – und mit der hohen Energie unseres Geistes in Öffnung zu gehen.

Wir sind gar nicht in Gefahr einzuschlafen. Wir sind vielleicht in Gefahr, dass wir das dann als extrem langweilig erleben, weil wir denken, jetzt müsste doch eigentlich mehr laufen. Aber wer sich das erlauben kann, der möge doch bitte solche Meditationen mitten hinein platzieren, zwischen zwei Meetings, zwischen zwei wichtige Telefonanrufe und genau da, wo alles eigentlich zur Aktivität drängt: Dort in die Öffnung gehen und dann um Führung bitten für die nächste Aktivität, sodass wir im Handeln, im Sprechen, im Telefonieren, im E-Mails schreiben und so da drin dann verbunden bleiben. Das wäre dann schon ein Riesenschritt in Richtung Integration. Okay?

Wenn ich mal aus der Perspektive des Meditationslehrers spreche, bin ich natürlich immer ein bisschen ärgerlich, wenn ich mitbekomme, dass die Meditationen immer in die schläfrigsten Zeiten des Tages verbannt werden. Dann, wenn wir gerade aufgestanden sind, bevor wir zur Arbeit gehen und die meisten noch dabei sind, sich aufzurappeln, um sich dem Tag zu stellen, dann meditieren sie – und wenn sie abends nicht mehr können. Das ist unfair. Ja, Protest, Protest, das ist unfair. Das Wichtigste im Leben wird in die unwichtigsten Randzeiten hinein verbannt. Das ist richtig unfair. Und jetzt ist der Protest zu Ende.

Ich weiß, dass es auch in meinem Leben kaum anders geht. Zum Glück bin ich der typische Frühaufsteher, der wach aus dem Bett fällt. Das ist ein Geschenk, das ist nicht allen gegeben. Das war immer schon so bei mir, aber ich kann abends halt nicht. Ich bin abends überhaupt nicht zu gebrauchen, eigentlich. Und ich bin ein typischer Aktivitätsmensch und das war sehr schwierig für mich. Und ich habe es aber geschafft, jederzeit zu meditieren. Also, dass ich jederzeit sozusagen dem Macher in mir den Stecker ziehen und sagen kann: Jetzt entspann dich mal.

Und dass wir jederzeit mitten am Tag unserem begrifflichen Denken, also dem, was wir vielleicht auch unseren Denkwang nennen könnten, dass wir diesem Denkwang den Stecker ziehen können. Also uns nicht mehr so involvieren mit dem, was im Geist los ist. Nicht mehr im Planen sein, im Bedenken, im Vorbereiten und so und Nachbereiten, sondern dass wir auch dann den Modus wechseln können. Ja, das wäre super. Das wäre richtig super.

Wenn wir diese Möglichkeit haben, dann können wir auch anders. Wir können uns einlassen, wir können in die Aktivität gehen, aber wir sind nicht zwanghaft in der Aktivität, denn wir können auch anders. Wir haben eine andere Option. Und weil wir diese andere Option haben, beginnt zunächst dieses Pendeln zwischen dem Nicht-Tun und dem Tun. Und dann wird das Nicht-Tun unser Tun von innen her durchdringen. Wir werden immer weniger aus dem starken Ich heraus handeln und sprechen, sondern immer mehr so aus offenen Räumen heraus, aus einer inneren Flexibilität heraus. Das wird viel stärker werden.

Und wir kriegen das Gefühl, dass diese meditative Geschmeidigkeit jetzt auch zu einer Geschmeidigkeit im Alltag wird. Und dass wir jederzeit innehalten können. Ihr wisst ja, dass ein richtig guter Tänzer oder eine Tänzerin eigentlich jeden Moment die Richtung ändern kann. So gut ist das innere Gleichgewicht. Wenn da von der anderen Seite ein Paar oder ein Einzeltänzer angetanzt kommt und meine Form nicht mehr in die Richtung weitergehen kann, dann kann die Tänzerin in die andere Richtung weitergehen, weil sie sich nicht in eine solch starke Vorwärtsbewegung bringt, dass sie quasi nicht mehr anhalten kann. Okay?

Richtiges Tanzen im inneren Gleichgewicht ist in der Lage, jede Richtung des Raumes zu nutzen. Und das ist die Geschmeidigkeit des Mahāmudrā, dass wir auch im Sprechen – Ach. – einen Rückwärtsgang einlegen können. Ach. – da war doch noch was – Ach. – und dann wieder zurückkehren können. Und

im Sprechen tanzen wir, in den Bewegungen können wir tanzen. Im Denken müssen wir natürlich als erstes tanzen lernen.

Freies Denken ist nicht auf Schienen, sondern das sind Geistesbewegungen, die sich auch in einem Feld vollziehen, aber nicht auf Schienen unterwegs sind. Und dieses Feld – das ist jetzt kein Geheimnis, wie sich das aufspannt – eröffnet sich uns, weil wir im Wir-Modus unterwegs sind. „Im Wir-Modus“ bedeutet, dass wir die Situation mit allen Beteiligten im Geist, im Herzgeist tragen und dort die verschiedenen Notwendigkeiten und Sichtweisen, Bedürfnisse und Ängste aller Beteiligten ihren Platz haben. Das ist ein total vernetzendes Fühlen, Denken, Spüren, Optionen abwägen mit großer innerer Geschmeidigkeit, weil der eigene Standpunkt nur einer unter vielen ist.

Und das bewirkt, dass wir so tänzerisch unterwegs sind. Ihr wisst das vielleicht, dass wenn man in einem Raum tanzt mit vielen anderen Menschen, dass die besten Tänzer die Bewegungen der anderen im Raum mit im Gespür haben und nicht überrascht sind, wenn da plötzlich ein Paar angedudelt kommt und den Weg kreuzt und so – gar nicht überrascht, ist mit in den Sensoren drin. Vielleicht habt ihr solche Tänzerfahrungen schon gehabt oder entwickelt die auch jetzt. Das ist eigentlich, wie es mit der Mahāmudrā-Aktivität ist, also worum es da geht. Es geht darum, inspirierend in dieser Welt zu sein, vielleicht ein wenig hilfreich, so hilfreich inspirierend und allen zu helfen, in ihre natürliche Geschmeidigkeit zu finden. Und das leben wir natürlich an erster Stelle für uns selbst.

Ja, und diese grundlegenden Kontemplationen des relativen Bodhicitta, die helfen uns dabei. Ihr wisst noch, relatives Bodhicitta ist, sich einzulassen darauf, was alle brauchen, um glücklich zu sein, was allen hilft, weniger Leid zu erfahren, was alle darin unterstützt, in Freude zu finden. So wie wir alle darin unterstützen können, so in einem gewissen Gleichmut, in einer Gelöstheit unterwegs zu sein. Das ist relatives Bodhicitta und das ist das konkrete Üben in Geschmeidigkeit, Geschmeidigkeit des Herzens.

Okay, das wäre so, das wäre so die Überleitung aus der Mahāmudrā-Meditation und dazu gehört auch unsere Geistesruhe im Alltag. Und vielleicht noch ein Blick auf unsere Woche, wo es jetzt um Geistesruhe ging. Einige von euch haben es hier im Zoom erzählt, andere haben es mir auch privat erzählt, dass sie überraschenderweise, obwohl es gar kein so ein strenges Retreat war, wo man jetzt den ganzen Tag auf dem Kissen verbracht hat, dass sie überraschend tiefe Meditationserfahrungen gemacht haben. Und wisst ihr, was an dieser Meditationserfahrung jetzt so schön war, ist, dass ihr gar nicht in Sackgassen gelandet seid, sondern offene, ruhige Geisteszustände, weite Geisteszustände erlebt habt, die gar nicht lange dauern mussten und auch nicht die Frucht waren von stundenlangem Verweilen in Stille, sondern wo ihr relativ schnelle Zugänge gefunden habt zu einer großen Weite und Stabilität und dann ging es schon wieder weiter.

Ihr konntet, zumindest diejenigen, die es mit mir geteilt haben, in der Praxis der Geistesruhe bereits die Geschmeidigkeit entdecken. Das heißt, obwohl es sich Geistesruhe nennt, sind es Erfahrungen des fließenden Verweilens. Und das ist das Besondere an der Mahamudra-Geistesruhe. Es geht nicht um ein langes Verweilen in etwas, was man dann stabilisiert, sondern ohne etwas zu stabilisieren, findet ein sich Öffnen statt, ein „Immer-mehr-sich-Öffnen“. Dabei entsteht halt Geistesruhe. Das ist wie so ein Nebenprodukt dieser Öffnung. Die entsteht, weil der Geist sich mit nichts anderem beschäftigt. Und wir bleiben flexibel.

Also normalerweise sollte euch, obwohl wir vorwiegend Geistesruhe praktiziert haben, der Übergang in die Alltagsbeschäftigung gar nicht so schwer fallen, da wir diese Flexibilität ständig weiter praktiziert haben. Ein übliches Retreat von Śamatha wird so, so ruhig, dass uns die Übergänge schwerfallen in die Aktivität hinein. Das hängt mit dem Anhaften an Stabilität zusammen. Es ist nicht der Fehler der Stabilität. Es ist das Anhaften an Geisteszuständen, die wir als angenehm, ruhig erleben. Und dann wird Aktivität als unruhig und unangenehm erlebt.

Ich habe versucht, euch in meinen Anleitungen nicht in diese Haltung hineinzuführen, dass Ruhe etwas Besseres ist als Aktivität. Das habe ich zu vermeiden versucht. Es findet immer ein bisschen statt, weil wir natürlich erst mal froh sind, so ruhig zu sein, weil wir froh sind, dass sich das alles vereinfacht. Das nehmen wir mit. Das darf auch so sein.

Das waren so ein paar Hinweise jetzt zu Mahāmudrā, Aktivität, Übergang in den Alltag. Und ich schlage vor, dass wir jetzt zehn Minuten Pause machen und dann machen wir eine geführte Meditation. Und ich erkläre euch dann nachher, was wir da üben werden. Also ich weiß es schon, ich möchte euch eigentlich zeigen, wie wir Mahāmudrā, Geistesruhe und Einsicht und einfaches, offenes Verweilen, wie wir das mit Hilfe von Segen praktizieren können. Es geht mir jetzt zum Abschluss dieser Woche darum, nochmal den Zugang zu Segen zu eröffnen. Wie könnte das für euch aussehen? Wie könnte das sein? Okay, wir treffen uns also um 10 Uhr wieder. Bis dann.

8.3. Prajñāpāramitā Guru-Yoga - Geistesruhe und Einsicht durch Segen_L94

Ich möchte euch jetzt in der nächsten geführten Meditation in eine Praxis des Guru-Yogas einführen, wo wir wieder die Prajñāpāramitā nehmen, die wir schon kennengelernt haben. Und im klassischen Guru-Yoga ist es so, dass wir den Guru, jetzt hier die weibliche Form, über uns oder vor uns visualisieren und in den Segen eintauchen. Und zum Schluss löst sich der Guru in uns auf. Und da die Mahāmudrā-Übertragung im Sanskrit weiblich ist, wir sprechen immer von der Mahāmudrā, weil es um die Prajñāpāramitā geht, diese Dimension der Weisheit, halte ich es für ganz gut, wenn wir uns auf eine weibliche Präsenz des Erwachens ausrichten.

Und ich wiederhole nochmal: Diese Prajñāpāramitā-Visionen, die sind verschiedenen Praktizierenden erschienen. Und nicht nur in dieser goldenen vierarmigen Form, die wir jetzt hier nehmen, weil ich dafür die Übertragung habe, sondern es gibt viele zweiarmlige Visionen von ihr, stehend mit einer anderen Mudra, mit der Mudra des Unterrichtens. Also vor dem Herzen, die beiden Hände, die sich in zwei Kreisen berühren. Wenn sie so visualisiert wird, dann hält die linke Hand das Dharma-Rad und die rechte Hand, sie legt sich so da dran, als würde das Rad gedreht. Das Drehen des Dharma-Rades. Und das sind so wie zwei Kreise, die sich zusammenlegen. Und das ist dann so vor dem Herzen, das ist ihre Mudra. Das ist doch sehr schön, wir kennen das doch schon fast als Herz-Mudra aus allen Situationen.

Ich wollte einfach sagen, dass wir der reinen Schau von früheren Praktizierenden folgen, wenn wir uns auf solch eine Visualisation einlassen. Und sie hat ihre eigene Segenskraft, weil es nicht irgendwelche Pädagogen sind, die sich was ausgedacht haben, sondern etwas, was spontan entstanden ist, wenn Praktizierende sich so geöffnet haben. Und ich folge hier der Darstellung von Machikma, die viele solche Visionen von Yum Chenmo, von der großen Mutter hatte.

Also ihr werdet Vertrautes wieder entdecken. Wenn sich bei euch eine andere Visualisation einschleibt – ich weiß zum Beispiel, dass einige von euch auf Guru Rinpoche praktizieren – macht alles mit Guru Rinpoche. Wenn ihr Chenrezig seht, macht alles mit Chenrezig. Wenn Milarepa auftaucht, macht es mit Milarepa. Wenn Śākyamuni auftaucht, macht es mit ihm. Ja, also es ist nicht wichtig, dass ihr jetzt im Detail den Beschreibungen der Form folgt, sondern es geht darum, diese hingebungsvolle Öffnung und Inspiration zu spüren.

Bereit zum Abflug?

Wir beginnen, indem wir uns völlig entspannt in diese jetzige Erfahrung hineinbegeben. So wie sie jetzt gerade ist, offene Sinne, spüren den Körper, hören, sehen, schmecken und riechen. Und sind uns der geistigen Prozesse bewusst, bekommen unsere innere Stimmung mit.

Und genau hier in dieser Befindlichkeit erinnern wir uns an das, was für uns am wesentlichsten ist. Die wesentliche spirituelle Ausrichtung. Diese Ausrichtung auf wahre Freiheit, ein Freisein von allem, was unser Buddha-Potenzial verschleiert und auf das Entfalten aller innerwohnenden Qualitäten. All das, was wir an Qualitäten entdecken können, wenn eben diese Schleier, diese Blockaden fort sind und sich zeigt, was an weisem Verstehen in uns aktiv ist, wie wir mitschwingen können, wie sich Furchtlosigkeit ausbreitet.

Und als Ausdruck für diese Dimension des Erwachens laden wir die Zuflucht, den Guru, vor uns ein. Nehmt euren Guru, eure wesentliche Ausrichtung, so wie ihr das gerne visualisiert. Ich werde jetzt der Beschreibung der großen Mutter folgen – Prajñāpāramitā – so wie sie sich vor den Augen, den inneren Augen vieler Praktizierender schon gezeigt hat.

Sie hat die Farbe ganz feinen Goldes, eine goldene Ausstrahlung. Sie sitzt mit ihrem goldenen Körper im vollen Lotus, in der Vajra-Haltung. Und sie ist die Mutter aller Buddhas, weil sie die Weisheit verkörpert, durch die alle Buddhas erwacht sind. Und als Ausdruck dieses Erwachens hält sie in der erhobenen rechten Hand einen Vajra, ein stehendes Zepter, das für die unzerstörbare Natur des Geistes steht. In der linken erhobenen Hand hat sie einen in Seide gewickelten Text, der für die Unterweisung der Prajñāpāramitā steht. Die Unterweisung zur nicht fassbaren, leeren Natur von uns selbst und von allem, was da wahrgenommen wird. Die anderen beiden Hände liegen entweder gemeinsam im Schoß oder nur die linke Hand liegt im Schoß und die rechte berührt die Erde – in der Mudra des Anrufens der Erde als Zeugin für das Erwachen.

Die große Mutter ist eine Lichtgestalt. Sie hat keine Substanz. Sie ist ein strahlendes Leuchten, so als würden wir einen Regenbogen betrachten. Und tatsächlich sind die goldenen Lichtstrahlen, die von ihr ausgehen, von allen Farben des Regenbogens begleitet. Wenn wir schauen, woher das Licht kommt, dass wir von ihr ausgehen sehen in alle Richtungen, dann entdecken wir, dass in ihrem Lichtkörper überall dort, wo die Lichtstrahlen entstehen, goldene Buddhas verweilen, die ebenfalls im Vajra-Samādhi, in dieser tiefen Meditation des Erwachens verweilen, und die alle auf ihre Art denselben Dharma unterrichten. Und so ist die große Mutter die Einheit aller Erwachten, weibliche Erwachte, männliche Erwachte.

Wir sehen sie, wie sie auf einem Lotus sitzt. Oft wird dieser Lotus als blau visualisiert. Darauf liegt eine Sonnenscheibe und auf der liegt eine Mondscheibe. Ausdruck für die Weisheit und für die geschickten Mittel des Mitgefühls – Sonne und Mond, die aus dem völlig reinen Bodhicitta entstehen, dem Geist des Erwachens. In Ihrem Herz, wenn wir hineinschauen, können wir in der Mitte Ihres goldenen Körpers wieder einen Lotus entdecken, dort, wo wir das Herzchakra vermuten. Und auf diesem Lotus liegt eine Mondscheibe und darauf steht die weiße Silbe ĀḤ.

Das ĀḤ, das die Essenz der Unterweisung zur Vollkommenheit der Weisheit darstellt. Die kürzeste Unterweisung, die je gegeben wurde. ĀḤ für den offenen, dynamischen Raum, diesen Gewährseinsraum. Und in ihrem Herzen, auf dem äußeren Ring der Mondscheibe, findet sich das Prajñāpāramitā-Mantra. OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

Es ist vom ĀḤ von innen aus lesbar, so als würden die Silben nach innen schauen. Das OM ist vorne und die Silben sind im Uhrzeigersinn angeordnet. Wir können sie lesen, während wir die Silben langsam sagen. So als würden wir jetzt gerade zum ĀḤ werden inmitten dieses Mantras. Und vom ĀḤ aus lesen wir die weißen Silben. OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. Und damit schließt sich der Kreis.

Und während wir jetzt das Mantra rezitieren, kontemplieren wir die Bedeutung dieses Mantras. Und wir verweilen in dem Gewahrsein dieser Bedeutung.

OM ist diese Weisheit aller Buddhas.

GATE bedeutet gegangen, gegangen in die Erkenntnis der leeren Natur von Samsara.

Das zweite GATE bedeutet auch gegangen, gegangen in das tiefe Erkennen der leeren Natur von Nirvana. PĀRAGATE bedeutet hinübergegangen – hinübergegangen in das Erkennen der leeren Natur der Einheit von Samsara und Nirvana.

Und PĀRASAMGATE bedeutet völlig hinübergegangen in eine Erkenntnis, die keine Begriffe mehr braucht, die jenseits aller Begrifflichkeiten gegangen ist. Völlig frei von Worten, völlig frei von Meinungen und Standpunkten.

BODHI ist das Erwachen.

Und SVĀHĀ bedeutet: Möge es so sein, möge es so für alle sein. Und auch wenn ihr das Mantra noch nicht auswendig könnt, dann hört ihr vielleicht einfach dem Klang zu. Kontempliert die goldene Prajñāpāramitā vor euch. Und stellt euch vor, wie von der sich jetzt im Gegenurzeigersinn drehenden Mantragirlande und vom ĀḤ in der Mitte, wie Licht ausstrahlt in alle Richtungen und zu allen Lebewesen geht und sie in ihrer Buddha-Natur berührt. Dadurch zeigen sie sich ebenfalls als Töchter und Söhne der großen Mutter. Ihre Buddha-Natur erwacht.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (vielfache Wiederholung)

Und wir sind eines von diesen vielen Lebewesen, diesen unzähligen Lebewesen, die von dem Licht der großen Mutter erreicht werden. Wir stellen uns vor, wie wir in allen unseren Chakren, überall, in den Poren unserer Haut, ganz und gar vom Segen der großen Mutter durchdrungen werden.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (vielfache Wiederholung)

Und dieses Licht löst alle Schleier auf.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (vielfache Wiederholung)

Es befreit uns aus allem Greifen, aus allem Wollen, aus allen Zweifeln.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (vielfache Wiederholung)

Und diese Lichtstrahlen, diese goldenen Lichtstrahlen mit einem Hauch von Regenbogenlicht, die wecken alle die uns innewohnende Qualität – unsere Buddha-Natur erwacht und beginnt sich in ihrer ganzen Schönheit zu zeigen.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (vielfache Wiederholung)

Und wir erwachen zu einem allumfassenden Verständnis der nicht fassbaren Natur aller Phänomene. Wir selbst sind nicht fassbar und alles, was in diesem Geist auftaucht, befreit sich von selbst, hat keine Substanz.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

TEYATHA OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ.

Dann löst sich die große Mutter ganz und gar in Licht auf. Dieses Licht kommt in einem Strom, ergießt sich wie in einem Strom in den Scheitel aller Lebewesen. Wir spüren, wie dieses Licht in uns selbst eintritt, uns von innen her füllt und sich ganz als Segen in uns auflöst und verweilen einfach so.

— —

Nichts zu tun, nichts festzuhalten.

Mit diesem Segen können wir unsere Praxis fortsetzen, als eine Praxis, in der Geistesruhe und Einsicht nicht voneinander getrennt sind.

5 Minuten stille Pause.

8.4. Unterweisungen zu Hingabe und Segen in der Mahāmudrā -Praxis_L95

In der Kagyü-Tradition, in der ich groß geworden bin, in der ich diese Mahāmudrā-Unterweisung bekommen habe, spricht man immer vom Mahāmudrā der Hingabe, Mahāmudrā des Segens. Und der Guru-Yoga spielt eine ganz zentrale Rolle, so wie auch im Dzogchen der Nyingma-Linie. Also diese beiden Linien haben sich ihre Übertragungen unzählige Male ausgetauscht.

Guru-Yoga bedeutet, dass wir mit Hilfe der anderen Formen von Guru unseren inneren Guru wecken. Guru-Yoga – Yoga bekommt hier die Bedeutung von Vereinigung – bedeutet die Vereinigung des eigenen Geistes mit dem Geist des Gurus. Wenn wir jetzt untersuchen, was mit Guru gemeint ist, dann ist nicht der Geist eines menschlichen Gurus mit seinen Verwirrungen gemeint, sondern der erste Guru ist tatsächlich eine Person mit einer authentischen Linie, die uns die Güte erweist, uns mit diesen Unterweisungen vertraut zu machen.

Diese Person, auch wenn sie noch nicht erwacht ist, wird als Kanal für die Unterweisungen der Buddhas betrachtet. Und das ist die erste Form von Guru, die menschliche Person, der menschliche Guru, der uns den Zugang eröffnet. Und er öffnet uns den Zugang zu zwei anderen Formen von Guru. Die zweite Form wird auf Tibetisch Pedja Lama genannt, ist der Guru der Texte, der Guru der Übertragungen, wie wir sie in den Texten aufgezeichnet finden. Denn dank der Unterweisung des menschlichen Gurus können wir diese schriftlichen Unterweisungen verstehen und nutzbringend für uns anwenden.

Und dieser äußere Guru bringt uns auch mit dem dritten Guru in Verbindung, dem Guru der Situationen, dem Guru der Elemente, wie sie sich in den Situationen zu vielgestaltigen Erfahrungen kombinieren. Dieser Zugang, also wie wir Situationen nutzen können für unsere Praxis, das wird uns auch durch die Unterweisungen des lebenden Gurus klar. Und alle drei Gurus, der Äußere, die Texte und das Leben selbst, die Situationen, dienen dazu, die innere Buddhanatur zu erwecken. Und uns in ein inniges Vertrautsein mit der Natur unseres Geistes zu bringen.

Und diese Natur des Geistes, das ist der letztendliche Guru. Das ist der innere Guru. Und um das Wecken dieses inneren Gurus geht es. Und das ist die Essenz dessen, was wir die Praxis der Hingabe nennen. Die Praxis der Hingabe ist eine Hingabe, eine Bereitschaft zu hören, sich einzulassen, was diese inspirierenden, authentischen, äußeren Vorbilder angeht. Wenn man auf der sicheren Seite sein möchte, dann nimmt man sich einen verstorbenen Guru als Vorbild – Milarepa oder oder oder, zum Beispiel Guru Rinpotsche oder den Buddha selbst. Da kann es keine Skandale mehr geben. Da sind wir auf der sicheren Seite. Das wird immer wieder empfohlen, schon in Texten, die viele Jahrhunderte alt sind.

Und über den Kanal dieses inspirierenden Gurus können wir unsere Hingabe öffnen. Wir können uns umso mehr hingeben, als von dieser Person keine Bedrohung ausgeht. Das ist ganz, ganz wichtig und es gibt viele Unterweisungen dazu, wie wir herausfinden können, ob ein Guru authentisch ist.

Diese Hingabe setzt sich fort, oder vielleicht fängt sie auch dort an, mit einer Hingabe an den Dharma. Hingabe an den Dharma der Verwirklichung und Hingabe an den Dharma der Unterweisungen. Also eigentlich ein völliges Hingegebenensein an die freie Natur des Seins und die befreienden Unterweisungen – und das zum Wohle aller Lebewesen. Und diese Hingabe an alle Lebewesen, die kommt in der Hingabe an die Situationen zum Ausdruck. Die Hingabe an den Guru der Situationen bedeutet, sich dem Leben total zu öffnen und das Leben als Lehrerin zu nehmen.

Das bedeutet nicht, dass wir den Lebewesen dienen in ihrer Neurose, sondern dass wir total hingegen sind an die Buddha-Natur in allen fühlenden Lebewesen – der Buddha-Natur in allen, der dienen wir. Und das ist eine Hingabe, die identisch ist mit Mitgefühl, mit Liebe. Das kennen Eltern, wie hingegen sie ihren Kindern gegenüber sind, was sie bereit sind zu tun, worauf sie sich einlassen können, ein ganzes Leben lang. Es wäre ja schön, wenn die uns mit 20 Jahren nicht mehr bräuchten. Ist ja nicht ganz so.

Taucht immer wieder auf. Und immer wieder wird diese Hingabe in uns wach und ja, wir dienen, wir öffnen uns.

Und ihr merkt jetzt in der Beschreibung Hingabe an den äußeren Guru, Hingabe an die befreiende Weisheit, den Dharma, Hingabe ans Leben, an Lebewesen, ihr merkt, dass die Hingabe zu einer umfassenden Lebenshaltung wird. Eine Lebenspraxis. Und diese innere Haltung, sich zu öffnen, hingegeben zu sein, damit jede Situation unseren inneren Guru stimuliert, das ist die beste Voraussetzung, um Mahāmudrā zu verwirklichen: Überall den Guru zu sehen, der Guru der Erscheinungen, der Guru der Sinneserfahrung, der Guru in den Herausforderungen, der Guru in jedem, dem ich begegne. Aber der Guru ist nicht die Neurose im Anderen. Und auch die Neurosen unseres menschlichen Gurus sind nicht die Aspekte, denen wir dienen sollten. Okay?

Wir verbinden uns mit den äußeren Lehrern und Lehrerinnen in unserer gemeinsamen Aktivität für die Lebewesen, für ihr Erwachen, für den Dharma. Also in dieser Dharma-Aktivität und in der Dharma-Praxis verbinden wir uns. Gurus würden nie von uns persönliche Dienste erwarten und so. Das ist nicht die Aufgabe des Dienens.

Hingabe und Segen, die gehen automatisch ineinander über. Wenn Gendün Rinpotsche und alle anderen uns jeweils erklärten und jetzt noch erklären, woher Segen kommt, dann sagen sie immer, der Segen kommt aus dem Dharmakāya, aus der Natur des Geistes. Es gibt keinen Guru, der Segen schickt.

Und wenn wir zu Guru Rinpotsche beten oder zum Buddha oder zur großen Mutter oder deren Mantra rezitieren, dann gibt es jetzt nicht unbedingt so ein rotes Telefon zur großen Mutter, wo sie jetzt merkt, schick doch mal da in die Richtung, wo die Gebete herkommen, schick doch da jetzt mal ein bisschen Segen. Nee, nee, nee, der Segen ist schon da, bevor wir überhaupt anfangen zu beten. Durch das Gebet, durch die Praxis, die Visualisation, die Mantra-Rezitation öffnen wir uns für diese Inspiration, die allgegenwärtig ist. Niemand erzeugt sie. Sie ist einfach da. Sie ist die Natur des Seins. Segen ist in der Natur des Seins zu finden. Das ist mit Dharmakāya gemeint. In der Natur des Seins, in der non-dualen Natur des Seins.

Und je mehr wir uns dem öffnen in Hingabe, je mehr wir uns in Hingabe dem Segen öffnen, desto leichter fällt es uns, in dieser Natur des Seins zu verweilen. Und wir entdecken sie als allgegenwärtig. Allgegenwärtiger Segen, allgegenwärtige Natur des Seins, Natur des Geistes, immer wieder. Und es wird so einfach. Und so wurde in der Mahāmudrā-Tradition, wie ich sie kennengelernt habe, immer der Weg der Hingabe und des Segens als die absolute Essenz der Praxis beschrieben.

Und jetzt, zu Ende dieser Woche, fühlt es sich für mich durchaus stimmig an, darüber zu sprechen, weil wir uns auch da so ein wenig vorbereitet haben. Aber wenn ich das schon zu Beginn der Woche so gesagt hätte, dann hätte es die Hälfte von euch vielleicht abgehängt. Weil das so nicht in unserem System drin ist. Wir sind zum Teil geschädigt durch Erzählungen oder direkte persönliche Erfahrungen, wo blinder Glauben von uns verlangt wurde. Oder wir sind sehr hellhörig, was blinde Hingabe angeht und, und, und. Das ist auch richtig so. Das ist richtig, aber darum geht es ja gar nicht. Es geht um eine authentische Hingabe, wo wir tatsächlich nichts mehr nach außen projizieren.

Also würden wir uns Gott hingeben, dem Göttlichen, um mal mit der Sprache der theistischen Ansätze zu sprechen, dann würde Gott nicht außen bleiben. Gott ist in uns zu entdecken. Und das ist der Dharmakāya. Ihr dürft gerne auch Sambhogakāya, Nirmāṇakāya anfügen.

Das ist das Besondere an der buddhistischen Tradition, dass diese Hingabe nicht im Außen bleibt, sondern dass im Außen, auch jetzt in der Visualisation der großen Mutter, die Hingabe in das vermeintlich Äußere nur als Brücke dient für eine Reise in das, was die eigentliche Natur unseres Geistes ist, das Innere, das Innerste von allem Erleben.

Und das wollte ich euch ein bisschen mitgeben, auch wieder so als Praxisunterstützung. Lernen tun wir diese verschiedenen Formen des Guru-Yogas – wenn ihr noch mehr lernen wollt – eher im Kontext von

Vajrayāna-Praxis, also das tantrische Mahāmudrā. Aber das, was wir miteinander geteilt haben, das dürft ihr nutzen. Ihr dürft es anwenden. Und wenn es euch tatsächlich inspiriert, dann habt ihr damit auch eine authentische Übertragung erhalten. Das geht so. Das Mantra ist das Mantra des Herzsūtra, das steht allen zur Verfügung. Die Beschreibung der großen Mutter ist nicht geheim, ist nicht etwas, was geheim gehalten werden muss. Und ihr dürft euch so in Verbindung setzen mit der Quelle des Segens.

Und ansonsten kennt ihr ja schon – haben wir ja auch schon gemacht – die Beschreibung, wie wir auf den Buddha meditieren, auf Buddha Śākyamuni, wie er in der Mahayana-Tradition genannt wird, Gautama Buddha, wie er im Theravada genannt wird. Das ist eine weitere Form von Guru-Yoga, die wir in dieser Woche miteinander geteilt haben.

8.5. Ununterbrochene Gewahrseinspraxis_L96

Eine Person wollte wissen, wo denn dieser Śākyamuni Buddha Guru-Yoga zu finden ist. Ungefähr in der Mitte des Textes ist eine lange Fußnote, wo die Visualisation von Buddha Śākyamuni mit den Worten des 9. Karmapas beschrieben wird. Die Visualisation selbst stammt aus dem Ozean des wahren Sinnes, diesem Mahāmudrā-Buch vom 9. Karmapa.

Fragen zur persönlichen Praxis beantworte ich jetzt nicht mehr, also Klärung, wie ihr Prioritäten schafft und so. Dafür habe ich viele Hinweise gegeben.

Das Wichtigste erscheint mir, dass ihr euch immer wieder vertrauensvoll ins Nicht-Tun hinein entspannt. Und wenn es in diesem Nicht-Tun ein Ungleichgewicht gibt, wenn ihr da merkt, da ist Dumpfheit, da ist aufgewühlter Geist, ja, dann korrigiert ihr ein bisschen. Dann könnt ihr die beschriebenen Methoden, die als Gegenmittel gelten oder die das Interesse verstärken und so weiter, alles, was wir beschrieben haben, könnt ihr dann zur Anwendung bringen. Nicht zu stark, um euch nicht wieder in eine Pendelbewegung reinzubringen, sondern immer nur so viel wie nötig.

Okay, ansonsten habe ich jetzt im Chat eigentlich keine Fragen gesehen, auf die ich eingehen möchte. Wir können uns jetzt eigentlich mehr der Frage widmen, die uns alle beschäftigt. Wie kann ich denn jetzt meine Praxis zu einer Praxis rund um die Uhr machen? Praxis im Alltag heißt es doch immer am Ende eines Retreats. Ja, Pustekuchen. Wir hatten jetzt schon die ganze Zeit Alltag. ein etwas besonderer Alltag, wo wir statt zur Arbeit ins Retreat gegangen sind. Zweimal drei Stunden, war ein 80%-Job, haben wir ganz gut hingekriegt, aber dafür hatten wir auch kein Wochenende frei.

Also, wir haben jetzt eigentlich einen Alltag gelebt mit recht viel Anregungen und sehr viel Meditationen. Und wie kann ich das jetzt aufrechterhalten, wenn sich andere Formen des Alltags einstellen?

Erstmal muss ich überhaupt motiviert sein, das zu tun. Ohne Motivation geht es gar nicht. Vielleicht suche ich mir Bereiche in meinem normalen Leben aus, wo es mir leichter erscheint, bewusst zu praktizieren. Relativ einfache Abläufe sind dafür gut geeignet. Ich kann mir das Spaziergehen raussuchen, ich kann mir das Radfahren nehmen, ich kann mir das Autofahren nehmen. Tätigkeiten, bei denen ich nicht so viel zu überlegen brauche, sind ganz gut geeignet, um etwas mehr das Gewahrsein nach innen zu lenken, zu spüren, in die Weite zu gehen, mit dem Segen wieder verbunden zu sein.

Einige von euch sind mit anderen Menschen beruflich im Gespräch. Manche als Therapeutinnen, Lehrer, ja, in helfenden Berufen oft. Oder ihr seid einfach mit Freunden unterwegs. Und immer, wenn ihr zuhört, ihr könntet die Praxis des Zuhörens nutzen, um wieder in die Weite hineinzufinden. Das geht ganz gut.

In der Aktivität, okay, vielleicht nicht so einfach, also im Sprechen, im Antworten, aber während wir zuhören, können wir uns so entspannen, dass wir möglichst keine Antworten formulieren, bevor der andere ausgedet hat. Das ist doch schon mal eine gute Praxis, oder? Das entspricht in der Meditation dem Nicht-Erzeugen, Nicht-Eingehen auf ausschweifendes Denken. Also keine Reaktionen erstmal auf das, was gerade läuft, sondern aufnehmen, spüren. Keine Sorge, ihr werdet das nicht vergessen, was die

andere Person gesagt hat. Aber die sich formulierende Reaktion, bevor wir überhaupt zu Ende gehört haben, die lassen wir mal.

Und wir lassen vielleicht manchmal im Gespräch wie so den Buddha in uns antworten, als hätten wir da die große Mutter oder den Buddha selbst im Herzen sitzen und wir betrachten die Situation nicht nur aus einer inneren Haltung des Vertrauens in dieses Nicht-Selbst, in diese Dimension freier von Ichbezogenheit, sondern wir lassen die sogar aktiv werden, wir lassen die sogar sprechen. Das könnte auch eine Praxis sein.

Ich weiß, während ich hier so auf den Bildschirm schaue, dass zum Beispiel einige von euch Therapeuten und Therapeutinnen den Medizinbuddha ständig dabei habt, wenn ihr therapeutisch unterwegs seid. Das ist so eine Anwendung, wie wir unsere berufliche Aktivität tatsächlich zur Praxis machen können.

Und so lade ich euch ein, dass ihr euch überlegt, welche Bereiche im Alltag denn besonders geeignet sind, um sich mit eurer Praxis zu verbinden. Also ich würde nicht gleich den ganzen Tag 24 Stunden angehen als Projekt, das ist dann doch eher mal eine Überforderung. Aber ich würde mir sozusagen die leichtesten Bereiche raussuchen, um dort dann auch ein Erfolgserlebnis zu haben. Also zu merken, das geht ja. Das geht ja.

Und da möchte ich auch noch ein bisschen konkreter werden. Also sich für einen ganzen Spaziergang vorzunehmen, Gewährseinspraxis zu machen, schaffe ich auch nicht. Ich nehme mir immer vor, von hier bis zum nächsten Baum, von hier bis zur nächsten Ecke, ja, da praktiziere ich jetzt zum Beispiel für diese 50 Schritte oder so oder 100 Schritte, praktiziere ich zum Beispiel ein ganz weites panoramisches Gewährsein.

Oder von hier bis dort gehe ich in eine Geisteshaltung, wo ich all den kleinen Lebewesen, die um mich herum sind, einfach alles Gute schicke. Oder von hier bis dort praktiziere ich, dass ich einfach im Segen gehe, ohne mich um irgendetwas kümmern zu müssen. Oder, oder, oder. Ihr habt eure eigenen Lieblingspraktiken und die, die eure Lieblingspraktiken sind, die machen ja auch dann tatsächlich am glücklichsten. Da entsteht am ehesten das Interesse, sie umzusetzen. Und weil das Interesse so hoch ist, werden wir wohl auch am ehesten ein bisschen Erfolg haben damit.

Und dann, wenn ich bei dem Baum bei der Ecke ankomme, dann kann ich ja schauen, ob mein Geist noch frisch ist, ob ich mir wieder ein kleines Ziel aussuche und von hier nach dort die Praxis fortsetze oder eine andere Praxis nehme. Aber manchmal ist es so, dass ich mir dann eine Pause gönnen sollte. Jetzt keine Praxis von hier nach dort, sondern jetzt einfach rumspazieren, den Geist schweifen lassen und dann bin ich vielleicht wieder bereit, so eine überschaubare Zeitspanne mit einer etwas höheren, wie soll man sagen, ich schraube wie die innere Bewusstheit ein bisschen hoch, ich erhöhe die etwas. Ich bin etwas anders unterwegs als sonst. Und weil uns das ja nicht so vertraut ist, fühlt sich das ein bisschen anstrengend an. Deswegen ist es gut, danach den Geist wieder vagabundieren zu lassen – einfach, um nicht in eine Überanstrengung zu kommen.

Und dann würde ich mir zum Beispiel auch die Einschlafphase abends und die Aufwachphase morgens, vornehmen für die Praxis, denn die sind einfach schon sehr entscheidend. Wenn ich abends einschlafe, dann ist das die ähnlichste Erfahrung zum Sterben. Falls ich mal eines normalen Alterstodes sterbe, aufgrund von Schwächerwerden, Erkrankungen und so, im Bett halt sterbe – ja, so, nicht durch einen Unfall – dann wird es eine Phase geben, bevor das Bewusstsein in Bewusstlosigkeit übergeht. Und diese Phase des abendlichen Einschlafens, das sollte ich mein Leben lang üben, dass ich diese letzten Momente abends im Gewährsein der Natur der Dinge verbringe, im Segen, im Vertrauen, im Mitgefühl. Halt die Qualitäten, die uns am Herzen liegen. Okay?

Das braucht ein bisschen Bemühen, weil wir ja schon müde sind und schon liegen. Es kann auch sein, dass wir uns nochmal anlehnen im Bett, damit wir nicht gleich einschlafen. Aber vielleicht kriegen wir es ja hin, ein paar Atemzüge, ein paar Atemzüge noch diese Bewusstheit zu entwickeln. Das wäre doch

irgendwie großartig, oder? Und manchmal haben wir dann sogar Lust, ein bisschen länger. Also wir dosieren das immer so, dass es uns gut tut und uns Freude macht. Also nicht ein Pflichtprogramm.

Ein Pflichtprogramm ist ganz gut, wenn man mit dem Thema Pflicht keine Probleme hat. Wenn ich mir etwas vornehme und mich gern daran erinnere, was ich mir vorgenommen habe. Aber wenn ich mich ungern daran erinnere und mir Pflicht eine Bürde wird, dann bitte nicht Pflicht, sondern das ist sozusagen mein Leckerli, wie man hier sagen würde. Ja, mein kleines Gutzeli für das Ins-Bett-Gehen. Ich gönne mir noch etwas. Ich gönne mir ein paar Atemzüge Bewusstsein. Ich gönne mir ein paar Atemzüge, mich nochmal mit dem Wesentlichsten zu verbinden, was mein Leben in der Tiefe inspiriert.

Und dann natürlich, was kommt dann wohl? Das Aufwachen. Das Aufwachen im selben Bewusstsein. Auch da achte ich darauf, dass ich nicht gleich in das sorgenvolle Denken hinübergehe, so was mich jetzt den Tag über beschäftigt, was ansteht, was doch eigentlich noch meine Probleme waren beim Einschlafen und so, brauche ich nicht. Ich gehe erstmal für ein paar Atemzüge in die Zuflucht, in die innere Ausrichtung, in eine Wertschätzung vielleicht dafür. Oh, schon wieder ein Tag. Wieder ein Tag geschenkt, wo ich praktizieren kann. So die Klassiker. Ihr kennt das aus den anderen Unterweisungen.

Also schaut mal, wie ihr abends beim Einschlafen und morgens beim Aufwachen in die eigentliche Zuflucht, ins Bodhicitta finden könnt. Ich habe da so mein kleines Ritual. Also wisst ihr, das habe ich jetzt einfach so viele Jahre, Jahrzehnte schon gemacht. Ich wache tatsächlich mit diesen Gebeten auf, die wir jetzt auch immer vor der Unterweisung singen. Da brauche ich gar nicht mehr nachzudenken; die sind von selbst verbunden mit Bedeutung. Und so kann man mit einem Mantra erwachen, man kann mit Gebeten erwachen, man kann mit Vorstellungen erwachen, inneren Bildern. Nehmt das, was euch am meisten inspiriert und denkt dran, so möchte ich sterben und so möchte ich nach der Phase der Bewusstlosigkeit, so möchte ich im Bardo, im Nachtozustand, wieder bewusst werden.

Das möchte ich gerne, dass das mein Muster ist, mein karmisches Muster, mit dem ich wach werde. Und ich schenke mir, dass ich ein richtig tolles, heilsames Muster entwickle. Eines, auf das ich mich verlassen kann, eines, das anspringt, auch wenn ich noch nicht richtig bewusst bin.

Also, wenn etwas schief läuft, dann haben wir ja ein ziemlich verlässliches Muster, dass wir ein Wort aussprechen, was mit SCH beginnt. Das ist bei vielen von uns ein ziemlich verlässliches Muster. Wie wäre es, wenn stattdessen ein Mantra über unsere Lippen kommen würde? OM MAṆI PADME HŪM oder Karmapa Chenno oder, ja, wie wäre es, wenn wir dieses Muster kultivieren würden?

Stellt euch vor, ihr kommt durch einen Unfalltod um und der letzte Moment beim Aufprall ist dieses Wörtchen mit SCH. Und der erste Moment beim Aufwachen ist dasselbe Wörtchen wieder. Und das ist eine Haltung, die da zum Ausdruck kommt. Ist nicht so prickelnd, oder? Könnten wir doch anders angehen. Ist auch nicht so tragisch, wenn wir unmittelbar danach die leere Natur dieser Haltung und dieses Wörtchens erkennen. Dann ist das alles ziemlich irrelevant. Aber falls wir dem doch auf den Leim gehen, könnte es Auswirkungen haben. Deswegen wäre ich dafür, dass wir schwierige Situationen und auch das Einschlafen mit einer heilsamen Reaktion verbinden und das Aufwachen auch gleich.

Das, worauf wir uns verlassen können, sind die starken Prägungen. Es sind nicht unbedingt die hellsten Momente unserer Existenz, die dann gleich aktiv werden, wenn wir aus der Bewusstlosigkeit wieder zu Bewusstsein kommen. Das ist nicht unbedingt gesagt, dass es dann gleich die tiefste Geistesruhe, die tiefsten Einsichten sind, die dann aktiv sind, sondern vielleicht ähnelt das dann sehr dem morgendlichen Erwachen, wo wir schnellstens den Weg in die Ichbezogenheit suchen und wieder in Hoffnung und Furcht unterwegs sind, also in den Bedenken unserer Probleme und so. Das braucht nicht zu sein. Wir können uns Zeit nehmen. Wir können die Themen unseres Alltags einfach ein paar Atemzüge später bedenken. Das kann ein bisschen warten. Das wären so ein paar Tipps, wie wir rund um die Uhr praktizieren können.

Und gerne würdet ihr natürlich auch Unterweisungen zum Nutzen der Träume und des Tiefschlafs haben. Aber das braucht so eine subtile Präsenz tagsüber. Schaut einfach, dass ihr auch in den Träumen luzide werdet und euch vielleicht an eure Dharma-Praxis erinnert in den Träumen und daran erinnert, dass die alle keine Substanz haben, dass das alles Geist ist, dass das alles Einbildungen sind, Bilder.

Nehmt sie nicht so ernst und erinnert euch vielleicht tagsüber daran, dass wir, was die Mechanismen angeht, tagsüber wie in einem Traum unterwegs sind. Tagsüber ist kein Traum, das hat alles konkrete Auswirkungen, was wir da machen, aber wie die inneren Bilder zustande kommen und wie die inneren Reaktionen laufen, das ist schon genauso wie im Traum. Das fühlt sich total real an und wir fühlen uns automatisch betroffen und interpretieren die Welt, diese Traumbilder, in unserer ganz typischen Art und Weise. Diesen Prozess könnten wir tagsüber immer wieder durchschauen, damit es uns auch dann beim Traum so geschieht, dass wir den Traum als Traum durchschauen. So können wir uns dafür vorbereiten. Okay, das war so eine kleine Abschiedsunterweisung zur Gewahrseinspraxis rund um die Uhr in allen Situationen. Jetzt würde ich gerne noch ein bisschen mit euch meditieren.

Und während ich mich so auf diese Meditation einlasse, taucht ein ganz starkes Gefühl der Dankbarkeit auf. Ganz dankbar. Ich bin euch sehr, sehr dankbar. Da war so viel Aufmerksamkeit zu spüren, da ist auch jetzt noch so viel Respekt und Hingabe und Aufmerksamkeit zu spüren, also Hingabe an den Dharma, so viel Bereitschaft, diesen Dharma auch mit anderen zu teilen.

Und wenn ihr nicht wärt, dann gäbe es keine Unterweisung – also, dass der Dharma durch die Generationen fließt zu immer neuen Praktizierenden. Das hat damit zu tun, dass es nicht nur Menschen gibt, die ihn weitergeben können, sondern auch Menschen, die ihn aufnehmen wollen, die ihn hören wollen. Ja, mit diesem Gefühl der Dankbarkeit lasst uns ein wenig in die Stille hineingehen.

— —

Und dann lasst uns gemeinsam widmen und nach der Widmung gibt es noch ein paar Worte. Ja, möge all das Heilsame, was hier entstanden ist, wirklich allen zugutekommen, ohne irgendwelche Besitzansprüche, ohne irgendetwas zurückzuhalten. Möge die befreiende Weisheit in alle Richtungen des Universums strömen. Mögen für alle die Bedingungen zusammenkommen, zur inneren Freiheit zu erwachen. Möge das fast Unvorstellbare doch irgendwie möglich werden, dass alle erwachen.

*** Widmung ***

Einige wunderschöne Danksagungen habt ihr schon in den Chat hineingeschrieben. Und ich möchte natürlich an erster Stelle meinem Lehrer Gendün Rinpotsche danken und all den unglaublichen Bedingungen, die dazu beigetragen haben, Zeit zu haben in diesem Leben, um sie auch anzuwenden. All den unzähligen Praktizierenden der Jahrhunderte, Jahrtausende, sei auch gedankt, die dazu beigetragen haben, dass wir hier jetzt zusammensitzen können und praktizieren können.

Und da gibt es so kleine Dinge. Dass ich diese ganze Woche jetzt mit einem LAN -Kabel unterrichten konnte, ohne WLAN zu benutzen, hat mir das Leben so viel leichter gemacht. Aber der Claudio hat dafür eine ganze Schrankwand auseinandergenommen, um hinten an den Router zu kommen, den die Elektriker schön hinter so einer Wand verschraubt hatten. Wunderbar. Er hat insistiert, das machen zu wollen. Und wir haben dann kurz vor Mitternacht beim ersten Abend noch diese Wand auseinandergenommen. So kleine Sachen und große Sachen, dass ich immer ins Karunahaus gehen konnte, zum Mittagessen und so viele Bedingungen. Ihr wisst ja, wechselseitige Abhängigkeit, wie das alles ineinander wirkt. Und so sei der wechselseitigen Abhängigkeit gedankt für dieses wunderbare Zusammenkommen von Bedingungen.

Anhang: Übersicht und Bezüge von Retreat 2

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
1.1.	Einführung ins Retreat	6	-	MdM_R2_1-1	kein Bezug zum Buch
1.2.	Unterweisung zu den Voraussetzungen für Geistesruhe (Lektion 20)	7	135-137	MdM_R2_1-2	Kap.2: Stufenweise Meditation von Śamatha - A) Śamatha vorbereiten
1.3.	Voraussetzung für die Śamatha-Praxis – Zusammenfassung	8	135-137	MdM_R2_1-3	Kap.2: Stufenweise Meditation von Śamatha - A) Śamatha vorbereiten
1.4.	Meditation: Das augenblickliche Sein erspüren (Lektion 21)	10	135-137	MdM_R2_1-4	Kap.2: Stufenweise Meditation von Śamatha - A) Śamatha vorbereiten
1.5.	Unterweisung zum Auflösen von Hindernissen (Lektion 22)	10	135-137	MdM_R2_1-5	Kap.2: Stufenweise Meditation von Śamatha - A) Śamatha vorbereiten
1.6.	Meditation des Hineinfindens in Geistesruhe (Lektion 23)	14	135-137	MdM_R2_1-6	Kap.2: Stufenweise Meditation von Śamatha - A) Śamatha vorbereiten
1.7.	Unterweisung zu allumfassenden Meditationsobjekten (Lektion 24)	15	137-139	MdM_R2_1-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 1
1.8.	Meditation mit einer geistigen Vorstellung - Beispiel Vergänglichkeit (Lektion 25)	16	137-139	MdM_R2_1-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 1
1.9.	Unterweisung zu Meditation auf ein Abbild (Lektion 26)	18	137-139	MdM_R2_1-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 1
1.10.	Meditation auf ein Abbild - Beispiel visuelle Vorstellung (Lektion 27)	20	137-139	MdM_R2_1-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 2
2.1.	Rückblick auf Tag 1	23	-	MdM_R2_2-1	kein Bezug zum Buch
2.2.	Unterweisung - Der Blick auf „Wie Dinge sind“ und „Was es alles gibt“_L28	24	137-139	MdM_R2_2-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 3
2.3.	Meditation auf „Was es alles gibt“_L29	26	137-139	MdM_R2_2-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 3
2.4.	Meditation auf „Wie Dinge sind“_L30	27	137-139	MdM_R2_2-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 3

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
2.5.	Fragen und Antworten	30	-	MdM_R2_2-5	kein Bezug zum Buch
2.6.	Allumfassende Meditationsobjekte -Ergänzung zur 3. Kategorie_L31	34	137-139	MdM_R2_2-6	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 3
2.7.	Unterweisung - Allumfassende Meditationsobjekte - 4. Erfüllung des Zwecks_L32	34	137-139	MdM_R2_2-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 4
2.8.	Atemmeditation als Beispiel für allumfassendes Üben_L33	35	137-139	MdM_R2_2-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 4
2.9.	Meditationsobjekte zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens_L34	39	137-139	MdM_R2_2-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - a) Allumfass. Meditationsobj. - 4
2.10.	Meditation auf wenig Anziehendes, innen und außen_L35	41	139-144	MdM_R2_2-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 1
2.11.	Unterweisung zu liebevoller Güte_L36	43	139-144	MdM_R2_2-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 2
2.12.	Meditation auf liebevolle Güte_L37	45	139-144	MdM_R2_2-12	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 2
2.13.	Erklärung zur Meditation auf liebevolle Güte_L38	46	139-144	MdM_R2_2-13	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 2
2.14.	Kurzer Rück- und Ausblick und Meditation	48	-	MdM_R2_2-14	kein Bezug zum Buch
2.15.	Kontemplation des abhängigen Entstehens von Saṃsāra und Nirvāṇa_L39	48	139-144	MdM_R2_2-15	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 3
2.16.	Fragen und Antworten	52	-	MdM_R2_2-16	kein Bezug zum Buch
2.17.	Unterweisung zum Entstehen abhängig von Ursache und Bedingungen_L40	53	139-144	MdM_R2_2-17	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 3
2.18.	Tagesabschluss - Meditation und Widmung	54	139-144	MdM_R2_2-18	kein Bezug zum Buch
3.1.	Tageseinstieg - Tara-Mantra, Mahāmudrā, Vajrayāna	56	-	MdM_R2_3-1	kein Bezug zum Buch
3.2.	Unterweisung zu den grundlegenden elementaren Qualitäten_L41	58	139-144	MdM_R2_3-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst. der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 4

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
3.3.	Meditation der grundlegenden elementaren Quali- täten_L42	59	139-144	MdM_R2_3-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 4
3.4.	Fragen und Antworten - Buddhafamilien, Elemente und Emotionen	61	-	MdM_R2_3-4	kein Bezug zum Buch
3.5.	Atemmeditation als Mittel, leiderzeugende Mus- tern zu stoppen_L43	63	139-144	MdM_R2_3-5	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - b) Meditationsobj. zum Reinigen leiderzeugenden Verhaltens - 5
3.6.	Unterweisung zur Analyse der Skandhas_L44	64	144-148	MdM_R2_3-6	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 1
3.7.	Analytische Meditation zu den Skandhas_L45a	65	144-148	MdM_R2_3-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 1
3.8.	Analytische Meditation zu den Skandhas_L45b	67	144-148	MdM_R2_3-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 1
3.9.	Unterweisung zur Intellektuellen Analyse der acht- zehn Sinnesfelder_L46	73	144-148	MdM_R2_3-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 2
3.10.	Analytische Meditation zum Entstehen von Sinnes- wahrnehmungen_L47	74	144-148	MdM_R2_3-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 2
3.11.	Erklärungen im Nachgang zur Meditation zum Ent- stehen von Sinneswahrnehmungen_L48	76	144-148	MdM_R2_3-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 2
3.12.	Fragen und Antworten - Verlässlichkeit der leeren Natur aller Prozesse	79	-	MdM_R2_3-12	kein Bezug zum Buch
3.13.	Analytische Meditation der Einflüsse bei Sinnes- wahrnehmungen_L49	80	144-148	MdM_R2_3-13	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 3
3.14.	Vorschau zu den Gliedern abhängigen Entstehens	83	144-148	MdM_R2_3-14	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 4
3.15.	Fragen und Antworten - stille Meditation – Wid- mung	83	-	MdM_R2_3-15	kein Bezug zum Buch
4.1.	Tageseinstieg - Zuflucht	90	-	MdM_R2_4-1	kein Bezug zum Buch
4.2.	Analytische Meditation zum Wesen der Glieder ab- hängigen Entstehens_L50	91	144-148	MdM_R2_4-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 4

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
4.3.	Erklärungen zur Meditation zum Wesen der Glieder abhängigen Entstehens_L51	95	144-148	MdM_R2_4-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 4
4.4.	Unterweisung zur Präsenz von „Greifen“ in jedem der 12 Glieder_L52	96	144-148	MdM_R2_4-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 4
4.5.	Stille Meditation und Empfehlungen zum Umgang mit den Instruktionen_L53	98	144-148	MdM_R2_4-5	kein Bezug zum Buch
4.6.	Unterweisung zum konventionell und letztlich Zutreffenden_L54	98	144-148	MdM_R2_4-6	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 5
4.7.	Meditation über Aussagen zum Bedingten und Letztendlichen_L55	101	144-148	MdM_R2_4-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - c) Meditationsobj. der intellektuellen Analyse - 5
4.8.	Kontemplation von Rastlosigkeit und Ruhe in verschiedenen Daseinsformen_L56	101	148-150	MdM_R2_4-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 1
4.9.	Meditation - Stetes Meditieren der vier edlen Wahrheiten_L57	103	148-150	MdM_R2_4-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.10.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 1_L58a	105	148-150	MdM_R2_4-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.11.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 2_L58b	107	148-150	MdM_R2_4-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.12.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 3_L58c	109	148-150	MdM_R2_4-12	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.13.	Stufenweise Meditation der 4x4 Aspekte der edlen Wahrheiten 4_L58d	111	148-150	MdM_R2_4-13	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.14.	Meditation: Den Geist frei von Analyse auf etwas ruhen lassen	113	148-150	MdM_R2_4-14	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 1) Allg. Beschreib. - d) Meditationsobj. zum Reinigen emot. Verstrickungen - 2
4.15.	Fragen und Antworten	115	-	MdM_R2_4-15	kein Bezug zum Buch
5.1.	Tageeseinstieg - Zuflucht und Meditation	124	-	MdM_R2_5-1	kein Bezug zum Buch
5.2.	Durch differenziertes Betrachten fasziniertes Begehren auflösen_L61	125	150-154	MdM_R2_5-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.3.	Aus der umfassenden Schau eines Buddhas mit Ärger umgehen_L62	126	150-154	MdM_R2_5-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
5.4.	Unwissenheit mildern - Alle Emotionen sind der eigene Geist_L63	129	150-154	MdM_R2_5-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.5.	Stolz auflösen - Alle Qualitäten gehören der Bud- dhanatur_L64	130	150-154	MdM_R2_5-5	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.6.	Geistige Aktivität beruhigen im Ein- und Ausatmen _L65	132	150-154	MdM_R2_5-6	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.7.	Die Daseinsfaktoren als „Zeichnungen im Him- mel“_L66	132	150-154	MdM_R2_5-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.8.	Automatismen und Freiheit in den Reaktionen auf Sinneseindrücke_L67	134	150-154	MdM_R2_5-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.9.	Wechselseitige Abhängigkeit in der Medita- tion_L68	136	150-154	MdM_R2_5-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.10.	Vertiefende Kontemplation der Nachteile von Be- gehren_L69	139	150-154	MdM_R2_5-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.11.	Die Nachteile des Formbereichs und von saṃsāri- scher Existenz_L70	141	150-154	MdM_R2_5-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 2) Wer sollte sich auf welches Meditationsobjekt ausrichten?
5.12.	Fragen und Antworten	146	-	MdM_R2_5-12	kein Bezug zum Buch
5.13.	Wie als Anfänger meditieren oder wenn keine Emotion dominiert_L71	149	154-159	MdM_R2_5-13	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsob- jekte für den Anfang
5.14.	Meditation - Selbstvisualisation als Zufluchts- baum_L72	151	154-159	MdM_R2_5-14	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsob- jekte für den Anfang
6.1.	Tageseinstieg - Zuflucht und Visualisation des Zu- fluchtsbaums	154	154-159	MdM_R2_6-1	kein Bezug zum Buch
6.2.	Selbstvisualisation als Prajñāpāramitā - die Mutter aller Buddhas_L73	154	154-159	MdM_R2_6-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsob- jekte für den Anfang
6.3.	Ruhen der Aufmerksamkeit auf etwas körperlich Bezogenem - Atem (ohne Meditation)_L74	157	154-159	MdM_R2_6-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsob- jekte für den Anfang
6.4.	Meditieren mit feinem Erleben des Körperener- gien_L75	157	154-159	MdM_R2_6-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsob- jekte für den Anfang

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbezeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
6.5.	Meditation auf subtile Freude und Glück_L76	159	154-159	MdM_R2_6-5	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsobjekte für den Anfang
6.6.	Unterweisung - Besondere und gewöhnliche Objekte_L77	161	154-159	MdM_R2_6-6	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsobjekte für den Anfang
6.7.	Meditation auf den Buddha vor uns_L78	162	154-159	MdM_R2_6-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsobjekte für den Anfang
6.8.	Meditation mit dem GATE -Mantra_L79	163	154-159	MdM_R2_6-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 3) Meditationsobjekte für den Anfang
6.9.	Unterweisung - Achtsamkeit und Wachsamkeit_L80	167	159-161	MdM_R2_6-9	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 4) Wie Achtsamkeit und Wachsamkeit das Meditationsobjekt stabilisieren
6.10.	Frage und Antwort - Angst beim Meditieren	168	-	MdM_R2_6-10	
6.11.	Achtsamkeit und Wachsamkeit in der Barlung Atemmeditation_L81	168	159-161	MdM_R2_6-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - B) Allg. Darst der Meditationsobj. - 4) Wie Achtsamkeit und Wachsamkeit das Meditationsobjekt stabilisieren
6.12.	Meditation - Die Praxis der ersten vier Anwendungen_L82	171	161-163	MdM_R2_6-12	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 1) Wie man die Anwendungen geistiger Ruhe praktiziert (1-4)
7.1.	Meditation - Die Praxis der acht Anwendungen als Ganzes_L83	176	161-163	MdM_R2_7-1	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 1) Wie man die Anwendungen geistiger Ruhe praktiziert (1-8)
7.2.	Erklärungen zur Praxis der acht Anwendungen_L84	178	161-163	MdM_R2_7-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 1) Wie man die Anwendungen geistiger Ruhe praktiziert (1-8)
7.3.	Meditation der ersten fünf Stufen von Geistesruhe_L85	178	163-172	MdM_R2_7-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 2) Wie man die 9 Stufen von Geistesruhe verwirklicht 1-5
7.4.	Meditation der neun Stufen mit dem Beispiel des Elefanten_L86	180	163-172	MdM_R2_7-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 2) Wie man die 9 Stufen von Geistesruhe verwirklicht 1-9
7.5.	Meditation der neun Stufen und sechs Geisteskräfte_L87	182	173-174	MdM_R2_7-5	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 3) Wie die 6 Geisteskräfte die 9 Stufen verwirklichen
7.6.	Austausch - Konntet ihr eure Meditationsstütze mit diesen Anweisungen verbinden - Widmung	183	-	MdM_R2_7-6	kein Bezug zum Buch
7.7.	Geistesruhe und Einsicht mit den vier Arten Aufmerksamkeit_L88	185	179-182	MdM_R2_7-7	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen 1-4

Kap.	Überschriften in der vorliegenden Abschrift	Seite	MdM-Kurs 1, April 2024, S.	Audios (Kurzbe- zeichnung)	Bezug zum Buch bzw. zur Übersetzung
7.8.	Erklärungen zum Zweck von Geistesruhe_L89	187	179-182	MdM_R2_7-8	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
7.9.	Fragen und Antworten	189	-	MdM_R2_7-9	kein Bezug zum Buch
7.10.	Meditieren mit frischem Interesse und Ver- trauen_L90	197	179-182	MdM_R2_7-10	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
7.11.	Sein ohne Anstrengung am Abend_L91	198	179-182	MdM_R2_7-11	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
8.1.	Sein ohne Anstrengung am Morgen_L92	200	179-182	MdM_R2_8-1	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
8.2.	Unterweisungen zur Aktivität im Stil des Mahāmudrā_L93	201	179-182	MdM_R2_8-2	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
8.3.	Prajñāpāramitā Guru-Yoga - Geistesruhe und Ein- sicht durch Segen_L94	204	179-182	MdM_R2_8-3	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
8.4.	Unterweisungen zu Hingabe und Segen in der Mahāmudrā -Praxis_L95	207	179-182	MdM_R2_8-4	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen
8.5.	Ununterbrochene Gewährseinspraxis_L96	209	179-182	MdM_R2_8-5	Kap.2: Stufenw. Med. von Śamatha - C) Wie wir Śamatha praktizieren - 4) Wie die 4 Arten der Aufmerksamkeit zustandekommen