

Meditationen, Kontemplationen
und Unterweisungen
basierend auf

„Mondstrahlen des Mahāmudrā“

von
Dakpo Tashi Namgyal

Retreat 1

Abschrift des Mahāmudrā- und Vipassana-Retreats
mit Lama Tilmann Lhündrup und Rainer Künzi

21. - 28. August 2024

Beatenberg

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 Mahamudra und Vipassana, 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 Mahamudra“ 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 Mahamudra" von Elizabeth Callaghan.

Im vorliegenden „Mondstrahlen-*Retreat* 1“ (2024) wird auf die Seiten 3 bis 45 aus diesem Buch 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 1 bis 135.

Wir wünschen allen Praktizierenden eine fruchtbare Praxis.

Inhaltsverzeichnis

1. Erster Tag (21.8.2024)	4
1.1. Einführung ins Retreat – Meditation: Guru-Yoga und Vajra-Geist	4
2. Zweiter Tag (22.8.2024).....	10
2.1. Wahre Natur des Geistes - alle Phänomene sind Geist - Meditation	10
2.2. Samsara und Nirvana - Täuschung und natürliche Lichthaftigkeit - Meditation	12
2.3. Nachteile, nicht über die Natur des Geistes zu meditieren - Kontemplation	17
2.4. Qualitäten des Samādhis der Soheit - Kontemplation	21
2.5. Angeleitete Meditation (Rainer Künzi)	22
3. Dritter Tag (23.8.2024)	26
3.1. Geistesruhe und Einsicht vereinen – Meditation.....	26
3.2. Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 1 – Unterweisung.....	28
3.3. Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 2 – Kontemplation	34
3.4. Hindernisse für Geistesruhe und Einsicht entdecken – Kontemplation.....	36
3.5. Brahmavihāras – Metta-Meditation (Rainer Künzi).....	41
4. Vierter Tag (24.8.2024).....	45
4.1. Kontemplation: Allg. Heilmittel für Hindernisse – Meditation: „Faulheit“ auflösen.....	45
4.2. Meditation: Vergessen Dumpfheit und Erregtheit auflösen - Achtsamkeit und Wachheit.....	47
4.3. Meditation: Mangelnde und unnötige Anstrengung auflösen - Engagement und Gleichmut...54	
4.4. Meditationsanregungen – stille Meditation (Rainer Künzi).....	58
5. Fünfter Tag (25.8.2024)	62
5.1. Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 1 – Meditation.....	62
5.2. Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 2 – Meditation.....	64
5.3. Stufen der Geistesruhe und Formen der Einsichtsmeditation – Meditation.....	69
5.4. Meditation des Hörens (Rainer Künzi).....	72
6. Sechster Tag (26.8.2024)	76
6.1. Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 1 – Kontemplation und Meditation	76
6.2. Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 2 – Unterweisung und Meditation.....	77
6.3. Fragen und Antworten	83
6.4. Vipassana gemäß Sayadaw U Tejaniya (Rainer Künzi)	93
7. Siebter Tag (27.8.2024).....	96
7.1. Notwendigkeit von Geistesruhe und Einsicht – Kontemplation	96
7.2. Früchte von Geistesruhe und Einsicht 1 – Unterweisung	97
7.3. Früchte von Geistesruhe und Einsicht 2 – Unterweisung	102
8. Achter Tag (28.8.2024).....	110
8.1. Morgenmeditation	110

1. Erster Tag (21.8.2024)

1.1. Einführung ins Retreat – Meditation: Guru-Yoga und Vajra-Geist

Audio: 01 MdM LT-RK Einführung - 1_MED Guru-Yoga - Vajra-Geist Bberg_21.08.24_20.30

Lama Tilmann (LT): Wir begrüßen Euch alle ganz ganz herzlich, nicht nur zu diesen 7 Tagen, sondern zu einem Zyklus, von dem wir hoffen, dass wir das Ende erleben (lacht) oder vielleicht gibt es auch kein Ende.

Rainer und ich haben schon viele Jahre miteinander unterrichtet, ich begrüße auch ganz herzlich die Zoom-Teilnehmer, die über die Kamera mit uns verbunden sind.

Und ich werde ein paar einleitende Worte sagen: Wenn ich Euch so anschau, dann bin ich mir bewusst, dass die meisten von Euch nicht dabei waren, als wir 7 Jahre lang dieses Buch Satz für Satz durchgearbeitet haben. Das heißt ihr müsst Euch wirklich auch zwischendurch, das Jahr über, mit den Audios und den Abschriften befassen, die es von diesem Kurs gibt, da war Corona dazwischen, eigentlich sind es nur 12 Kurse gewesen glaube ich, es war über 7 Jahre zweimal im Jahr ein 8-tägiger Kurs, wo wir keine Zeile ausgelassen haben. Ok?

Und was wir jetzt vorhaben ist, dass wir diese Bibel des Mahamudra – das ist wirklich das ausführlichste Meditationsmanual zu Mahamudra in der Kagyü-Linie, das uns zugänglich ist – in den nächsten Jahren meditieren wollen.

Jetzt denkt nicht, dass die Erklärungen, die ich die letzten 7 Jahren gegeben habe, irgendwie völlig überflüssig sind, und dass Ihr Euch einfach so in die Meditation reinhocken könnt, und es wird denselben Nutzen haben, als wenn ihr dabei gewesen wärt. Das wird nicht der Fall sein, ja?

Ihr braucht das Buch. Es wird mit der deutschen Übersetzung noch ein paar Jahre dauern, ich hab sie zwar im Computer, aber sie ist noch weit von dem Stadium entfernt, wo sie veröffentlicht werden kann. Weil alles noch mal mit dem Tibetischen abgeglichen werden muss. Es schauen mehrere von uns noch drüber, ich darf da also keine Jahreszahl angeben, wann das dann mal veröffentlicht wird. Aber gemacht ist es. Die Übersetzerin Judith Debala, eine Übersetzerin und Lehrerin für Tibetisch, die am Rangjung Yeshe Institut in Nepal arbeitet, ist da einmal durch.

Wir werden diesen Teil des Buches, hier diesen zentralen Teil, der uns angeht, im Laufe der durchgehen. Ich werde umblättern – natürlich habe ich mir das vorher ein bisschen angekuckt, ist ja auch nicht zum ersten Mal, dass ich da reinschaue –, und dann werden wir jeweils Seite für Seite spüren, was für eine praktische Umsetzung sich da anbietet, welche Meditation wir da machen können. Das ist das, was wir vorhaben. Das ist, was ich Euch anbiete. Das ist sehr anspruchsvoll und setzt auch voraus, wenn ihr wirklichen Nutzen davon haben wollt, dass Ihr tagtäglich auch zuhause praktiziert, also dass die Praxis weitergeht.

Das ist nicht nur ein nettes Retreat, das man mal so mitnimmt, sondern tatsächlich ist es jetzt noch zu Anfang recht einfach, und dann wird es zunehmend anspruchsvoller.

Wir werden morgen früh mit einführenden Meditationen zum Mahamudra beginnen. Tashi Namgyal gibt da einen Einstieg, wo er zunächst mal Mahamudra ein bisschen herausarbeitet, und dann geht er – und das wird uns diese Woche beschäftigen – in die Grundlagen von Shamata und Vipassana, wie sie auch mit anderen Traditionen geteilt werden.

Und dann – dazu werden wir dieses Mal nicht kommen und vielleicht auch noch nicht nächstes Jahr – gehen wir in die spezifischen Unterweisungen von Mahamudra, da wo sich der Mahamudra-Ansatz von Shamata und Vipassana in anderen Traditionen unterscheidet – insbesondere, dass immer die Einheit

von Shamata und Vipassana praktiziert wird und wie man damit ins natürliche Sein geht, diesen entspannten Ansatz, wie man damit in die Aktivität geht und so weiter. Und das wird immer feiner.

Von den 14 Kapiteln hier im Buch brauchen wir die letzten beiden nicht zu nehmen. Darin sind Erklärungen, so wie sich dann die Verwirklichung vollzieht, eine Beschreibung des Weges. Wir haben ungefähr 12 Kapitel, mit denen wir uns befassen werden. Die sind größtenteils schon abgeschrieben. Also wir haben die Unterweisungen, die ich dazu gegeben habe. Wir haben also gutes Material, das ihr benutzen könnt. Wir haben die gesamten Audios dazu. Ich werde also nicht dieses Buch nochmal erklären, sondern ich möchte es erfahrbar machen, was natürlich genial ist für uns, weil wir dadurch tatsächlich den Vorteil eines solchen Schweigeretreats voll nutzen können.

Es wird geleitete Meditationen geben und ich werde erklären, warum ich die so und nicht anders angeleitet habe. Die Idee ist, euren inneren Guru zu schulen, euren inneren Meditationsmeister, sodass ihr Euch dann zu Hause selber an die Hand nehmen könnt und wisst, warum die Dinge so und nicht anders angeleitet werden. Das ist so mein Anliegen. Ich freue mich riesig darauf. Mir macht es Spaß, weil ich denke: Ja, ich werde auch nicht jünger. Ich weiß auch nicht, ich pokere so. Ich habe mal gesagt, so zehn Jahre. Wir machen das jetzt hier schon ein paar Jährchen und vielleicht reicht es ja, wenn ich so schaue, sind ja hier auch nicht alle die jüngsten. Vielleicht erleben ja viele von uns tatsächlich sogar das Ende dieser Serie. Es gab sehr viel Andrang. Ihr seid auch nicht verpflichtet, zehn Jahre mitzumachen, aber es wäre schön. Es wäre sehr schön, denn es baut aufeinander auf. Das ist das, was einfach wirklich ein Anliegen von mir ist, dass das auch jeder weiß. Es ist gut, dabei zu bleiben.

Es ist ja wunderbar, dass wir diese Möglichkeit haben, das auch über Zoom zu machen. Ich möchte nachher mal rüberkommen und schauen, wer alles dabei ist auf dem Computer. Ich weiß, dass sich einige zu Gruppen zusammengetan haben, zwei, drei, vier Leute zusammen in Wohnungen, die jetzt mit uns ins Retreat gehen und immer dabei sein werden über Zoom und mit uns gleichzeitig das Retreat zu Hause machen oder in einer Ferienwohnung. Und auch wenn ihr mal verhindert seid, so könnt ihr dann von zu Hause aus trotzdem mitmachen und die Kontinuität haben.

Ja, das wäre so meine grundlegende Beschreibung. Das integriert sich ja in die anderen zehnjährigen Curricula, die ich auch anbiete. Also ich biete auch auf Französisch und auf Englisch so ein Meditationscurriculum an. Das Französische hier in Gruyère in der Schweiz und das Englische in Griechenland.

Und dann gibt es noch einen Grundlagen-Dharma-Kurs, den ich zweimal jährlich anbiete. Da wird richtig gelernt. Es ist ein richtiger Unterrichtskurs. Da gibt es sehr viel mehr Stoff, während ich hier versuchen werde, mich eher kurz zu halten, und der Versuchung zu widerstehen, euch nochmals alles zu erklären. Ich werde versuchen, dem zu widerstehen. Ich weiß nicht, ob ich das schaffe, aber hier geht es um Meditation und dass ihr den ganzen Tag über mit dem weiterarbeitet, was morgens, vormittags oder wann auch immer so an Anstößen kommt. Jetzt gebe ich mal an Rainer weiter.

Rainer Künzi (RK): Ja, ich möchte euch alle herzlich willkommen heißen. Und eben der Rainer, der schaut dann daneben mit seinem Vipassana, wie er das mit hineinbringen kann. Also ich werde jeweils am Abend eine Meditation anleiten und versuchen, mit meinem Hintergrund Bezüge herzustellen, wo wir uns inspirieren lassen können von diesem Mahamudra-Ansatz, wo es Gemeinsamkeiten gibt. Vielleicht die Sprache auch übersetzen, wo wir das Gleiche einfach in anderen Worten sagen. Also so einfach schauen.

Ich weiß jetzt auch noch nicht, was am Abend da quasi nach einem Tag noch von der schwergewichtigen Vipassana-Seite her möglich ist. Mein Hintergrund, mein wichtigster Lehrer, mein Wurzellama ist Fred von Allmen. Und Fred von Allmen, der auch sehr für dieses Zentrum steht, das sehr integrativ ist und es ermöglicht, dass Tilmann diese Meditations-Essenz-Mahamudra-Serie jetzt hier macht. Das ist sehr schön und auch inspirierend für dieses Zentrum. Und eben auch integrativ. Fred ist auch sehr im

Dzogchen beheimatet, wo das Bodhicitta, die altruistische Haltung, sehr wichtig ist. So haben wir auch sehr viele gemeinsame Grundlagen.

Und jetzt mehr vom Vipassana-Burmesischen her, ist Sayadaw U Tejaniya für mich sehr wichtig. Und der lässt sich sehr gut kombinieren, das haben die bisherigen zehn Jahre gezeigt. In den letzten Jahren ist für mich auch Bhikkhu Analayo immer wichtiger geworden oder Ajahn Sucitto und das sind alles Lehrende auf der Vipassana-Seite, die in einem gewissen Sinne – vielleicht merken wir das dann noch bei den Anleitungen – einfach näher und kompatibler sind mit dem, was Tilmann auch mit dem Mahamudra lehrt. Und so freue ich mich auch auf den ganzen Tag, wenn es um Mahamudra geht und schaue dann am Abend, wie wir das in einem Vipassana-Traditions-Kontext quasi praktizieren können.

LT: Wir sind ziemlich intuitiv unterwegs. Wir werden also einen Improvisations-Tanz mit euch machen, in dem wir die Inspirationen, die ich von Dakpo Tashi Namgyal (Name des Autors) da so spüre, aufnehmen. Und wir gehen durch das Mahamudra dann ins Vipassana. Oft wird es ja andersherum gegangen. Da denkt man immer, wir machen Vipassana als Grundlage und dann kommt Mahamudra. Aber das eigentliche Mahamudra ist das Verweilen in Vipassana. Das ist das Verweilen in dem, wofür Vipassana eigentlich steht, für diese intuitive Einsicht, wo es nichts mehr zu sehen gibt. Das ist Mahamudra, darin dann tatsächlich verweilen zu können. Alles andere ist Vorlauf.

Wir werden also mit euch so unterwegs sein und wenn ihr es erlaubt – klar erlaubt ihr das – werden wir jetzt mal die erste kleine Seite aufschlagen – warum nicht gleich in media res gehen. Auf was wollen wir warten?

Wir überspringen den ganzen Teil, den Vorspann und gehen direkt dorthin, wo der tibetische Text anfängt. Und das ist nicht von ungefähr, dass er so anfängt, wie er anfängt. Das ist eine Meditation. Da steht ein Gedicht auf Tibetisch, welches eine Anrufung der Linie ist. Und tatsächlich lässt sich diese Mahamudra-Praxis kaum ohne eine Verbindung zu dieser Linie praktizieren.

*** Meditation Guru-Yoga (14:17 – 43:40) ***

Und ich lade euch jetzt ein, euch in eurem inneren Raum so ein bisschen zurückgleiten zu lassen, gar nicht so sehr auf die Worte zu hören, sondern mehr innerlich zu fühlen, zu fühlen, wie sich das anfühlt, wenn wir den Ur-Buddha innerlich anrufen.

Vajradhara ist kein Buddha, der je gelebt hat, sondern ist die Essenz aller Erwachter. Die Quelle verkörpert das Erwachen, das alle Buddhas seit jeher gefunden haben und in Zukunft finden werden. Er wird dargestellt als ein blau leuchtender Buddha, so tiefblau und leuchtend, wie der Himmel in Indien nach dem Monsunregen. Völlig gereinigt. Und dieses Himmelsblau steht auch für die nicht fassbare, leere Natur des Geistes. Der Ursprung der Linie ist nicht ein Jemand, sondern ist diese Dimension, die uns allen innewohnt und aus der heraus alle Dharma-Unterweisungen gegeben wurden und von den Erwachten bis heute gegeben werden.

Vajradhara, der Ur-Buddha und dann Gautama Buddha, der Buddha, der hier auf Erden wandelte, zu dem wir ein tiefes Vertrauen haben. Und wir wissen um die vielen Erwachten, die der Buddha zu seinen Lebzeiten schon als Schüler und Schülerinnen hatte, die nach ihm den Dharma verbreitet haben.

Wenn wir so durch die Jahrhunderte gehen, taucht der erste Meister auf, Saraha, der erste Meister, der öffentlich über Mahamudra gesprochen hat. Saraha, ein Yogi, kein Mönch, oft mit Pfeil und Bogen dargestellt, der mit einer Partnerin praktizierte, den Brahmanenstand hinter sich gelassen hat und quasi als Outcast gelebt hat und von dem wir wunderbare Gesänge überliefert haben.

Dann kommt in der Linie nach ihm Nagarjuna, der berühmte Meister, der als zweiter Buddha betrachtet wird, der so meisterlich die Lehre der leeren Natur verdeutlicht hat. Von dort geht es weiter über Meister wie Śavaripa, den Älteren und den Jüngeren, Tilopa, Naropa, Maitrīpa, Marpa und dann sind wir schon

in Tibet, bei Marpa und Milarepa. Wir haben eine Reise hinter uns von 17 Jahrhunderten – vom Buddha an gerechnet – bis das Mahamudra in Tibet ankommt.

Dann taucht dieser Meister Gampopa auf, einer der beiden großen Herzensschüler von Milarepa. Für euch mögen das nur Namen sein, aber um euch einen Eindruck von der Aktivität zu geben: Gampopa kam als Mönch zu dem wild lebenden Yogi Milarepa und brachte das Mahamudra dann schließlich auch unter die monastische Gemeinschaft, denn bei den Yogis und Yoginis in den Bergen hatte es schon Fuß gefasst. Gampopa ordinierte zu einer Zeit, wo es noch keine digitalen Medien gab, 53.000 Mönche in seinem Leben und hatte unzählige verwirklichte Schülerinnen und Schüler. Und der Autor dieses Buches, Dakpo Tashi Namgyal, wird als die erste Reinkarnation von Gampopa betrachtet. Er war ebenfalls Abt von dem Kloster von Gampopa, aber einige Jahrhunderte später.

Die Linie geht weiter bis zu uns durch die Kagyü-Linie, Karmapas, Shamarpas und so weiter. Sie geht weiter bis zum 16. Karmapa, der seinen Schüler Gendün Rinpotsche nach Europa schickte und Gendün Rinpotsche, der dann ganz viele Schüler hier unter uns hatte, bei dem ich auch sein, lernen und praktizieren durfte und von dem wir diese Mahamudra-Unterweisung bekommen haben.

Jetzt zu Beginn des Retreats ist es ganz wichtig zu ahnen, wie diese Übertragungslinie der Praxis des natürlichen Seins – das wäre eine Übersetzung für Mahamudra – wie diese Übertragungslinie zu uns kommt. Vielleicht können einige von euch sich das vorstellen: Es ist als würden alle Beteiligten dieser Linie, auch wenn wir sie gar nicht kennen, Licht schicken aus ihren Herzen. Als würde Licht von uns zu ihnen gehen, sie um ihren Segen bitten und als würden wir unter einem Sternenhimmel sitzen voller Yogis, Yoginis, Meisterinnen und Meister und sie alle schickten uns ihre Unterstützung.

Und jedes dieser Pünktchen im Universum, jeder dieser vielen Mahamudra-Meister, strahlt Licht zu uns, vereinigt sich in uns, strömt durch den Scheitel in uns ein, bis in unser Herz und wärmt unser Herz, füllt es mit Zuversicht und Vertrauen. Und dann lösen sich all diese Lichtgestalten, diese Lichter, die für die praktizierende Linie stehen, ganz in Licht auf und das gesamte Licht verschmilzt mit uns wie eine große Welle, eine große Welle, die uns badet. Das ist diese Verbindung, in der wir praktizieren.

Unser Atem fließt ein und aus, verbunden, mit all den Erwachten, verbunden mit allen Lebewesen. Und wer möchte, darf sich gerne einen Buddha im Herzen vorstellen, um sich daran zu erinnern, dass es der Buddha in uns ist, der meditiert. Und wer möchte, darf sich gerne einen Buddha im Herzen vorstellen, um sich daran zu erinnern, dass es der Buddha in uns ist, der meditiert. Lassen wir auch jetzt den Buddha in uns meditieren, anstrengungslos.

— —¹

Immer wieder, wenn wir so abgleiten ins gewöhnliche Meditieren, erinnern wir uns an diese erwachte Präsenz im Herzen, als würde Buddha Vajradhara, der Ur-Buddha, bei uns im Herzen weilen. So, als hätten wir eine blaue Lichtsphäre im Herzen – dieses tiefe Blau des Himmels nach dem Monsun-Regen, vielleicht in Gestalt eines blauen Buddhas.

Dann wieder gehen wir einfach in dieser Weite des Herzraumes auf, ohne uns irgendetwas vorzustellen.

— —

Natürliches Sein – unabgelenkt und wach.

*** Ende der Meditation ***

Das war ein Guru-Yoga in Verbindung mit der Linie, die mit uns verschmilzt. Der Guru setzt sich ins Herz, seine Präsenz im Herzen. Und es ist dieser Guru, der meditiert. Es ist keine aus dem Ich heraus, aus der eigenen Anstrengung heraus geborene Meditation. Und wenn wir damit fertig sind, dann

¹ Gedankenstriche innerhalb einer Meditation oder Kontemplation stehen für eine Stille von mehr als einer Minute.

Schwupps, aus dem Herzen, erscheint der Guru wieder oben auf dem Scheitel. Wieder dieser blaue Buddha. Wer will kann hier meditieren, oder ein blaues Licht ... ein blauer Buddha, der die Hände so über Kreuz gelegt hat, in der rechten Hand einen Vajra hält, in der linken eine Glocke und die Beine im Lotussitz. Und dieser Buddha, den hat es nie gegeben. Er hat keine Biografie. Aber er ist ganz vielen Praktizierenden erschienen, in Visionen.

Und in der Mahamudra Tradition schauen wir, dass wir auch aus dem Anhaften an Buddha Shakyamuni, also Gautama Buddha, herausfinden und dem Buddha folgen, wenn er zum Beispiel auch im Pali-Kanon sagt, nicht das hier ist die Zuflucht – und er zeigt auf seinen Körper – sondern das Erwachen, Bodhi, diese Dimension, die ich verwirklicht habe, das ist die eigentliche Zuflucht. Und das symbolisieren wir durch diese Lichtgestalt.

Dieser Guru-Yoga, der zeigt schon die gesamte Mahamudra-Praxis. Wir praktizieren möglichst nicht aus dem Ich heraus, sondern aus dem Verbundensein mit der erwachten Dimension, das nennt man Hingabe. Und wir praktizieren aus dem Verbundensein mit allen Lebewesen, das könnte man Mitgefühl nennen. Guru Rinpotsche sagte uns immer, Hingabe und Mitgefühl sind dieselbe Herzensbewegung. Nur geht die eine zu den Erwachten und die andere zu den Lebewesen. Aber eigentlich sind Hingabe und Mitgefühl dasselbe. Mitgefühl ist Hingabe zu anderen, zu denen, denen wir begegnen oder auch zu uns selbst. Und Hingabe zu Erwachten ist eigentlich ein Mitschwingen in derer geistiger Dimension. Und um dieses Mitschwingen mit dem erwachten Bewusstsein, verbunden mit allen Lebewesen, darum geht es im Mahamudra. Möglichst wenig wird aus dem Ich heraus geboren.

Das wäre so unsere kleine Einführung für heute Abend. Und vermutlich werde ich sie noch häufiger mal erwähnen, diese Praxis des Guru-Yogas, denn sie geht in der Mahamudra-Tradition jeder stillen Meditation voraus. Dass sich Mahamudra-Praktizierende hinsetzen, ohne einen kleinen Guru-Yoga zu praktizieren, das gibt es eigentlich nicht. Das würdet Ihr Euch vielleicht wünschen, um da irgendwie so drum herum zu kommen. Aber irgendwie kommen wir nicht um die Hingabe herum. Sie ist halt doch wirklich ein sehr schneller Weg ins Erwachen. Starke Hingabe – großer Segen. Dann wird der Weg leicht. Ja, so viel mal als Einführung. Ich gebe gerne an dich weiter, Rainer.

RK: Jetzt versuche ich den Bogen zu schlagen von der Mahamudra-Offenheit zu den ethischen Richtlinien hier im Zentrum. Und zwar finde ich das sehr schön, dass wenn wir in dieser Offenheit sind, in diesem Mitgefühl zu anderen Lebewesen, resonanzfähig, durchlässig, dann bekommen wir mit, dass andere auch da sind, dass andere vielleicht in einem anderen Film sind als wir, und dass andere vielleicht gerade etwas brauchen. Als Hintergrund von ethischem Verhalten ist Mitgefühl ein klares Sehen, wie es auch den anderen Lebewesen geht.

Und darum kommen, weil wir nicht immer in dieser großen Offenheit verweilen können – manchmal sicher auch in dieser Woche –, vielleicht auch schwierigere Zustände, wo es nicht mehr so leicht ist, in die Offenheit hineinzukommen. In solchen Zuständen kann eine Richtlinie sehr hilfreich sein, so dass ich möglichst, und das ist auch eine Praxis, versuche, andere nicht zu verletzen, respektvoll bin mit anderen, den Besitz anderer achte, bezüglich Erotik und Sexualität auch sehr sorgfältig und respektvoll bin hier im Retreat und mich eher zurückhalte, und dass ich keine Drogen, nichts Bewusstseinsveränderndes nehme, sondern versuche hier im Retreat wirklich auch mit der eigenen Realität und Wirklichkeit in Kontakt zu kommen.

Ebenso ist es wichtig, wie wir mit der Wahrheit sind, mit einer emotionalen Ehrlichkeit uns und anderen gegenüber. Dies sind Grundlagen, die quasi ein Ausdruck sind dieses grundlegenden Mitgefühls und dieser grundlegenden Klarheit und des klaren Sehens. Darum einfach nochmals eine kurze Erinnerung, dass das der Rahmen ist, den wir uns in diesem Retreat geben. Wie es Claudia schon gesagt hat, geht es nicht darum, hier in ein absolutes Schweigen zu kommen, aber wir nutzen das Schweigen als ein Hilfsmittel, dass wir einfach leichter mit uns praktizieren können, unseren eigenen Geist noch mehr und

anders kennenlernen können und darum im Schweigen oder durch das Schweigen auch unterstützt werden.

Wir schauen, dass es ein leichtes Schweigen ist, das auch mal ein Zulächeln oder ein Zunicken oder was auch immer zulässt. Es ist also nicht ein abgeschottetes, rigides Schweigen, aber es ist eine Unterstützung um mit uns, mit den eigenen Erfahrungen zu sein. Claudia hat es auch schon gesagt: Hier im Zentrum bitten wir darum, alle Mediengeräte wirklich mal eine Woche verschlossen zu lassen, und einmal zu schauen, was das mit uns macht, wenn wir die einfach mal nicht hervorheben und uns in diesem Sinne hingeben an diese Praxis, an diese Weisheitslehren, mit denen wir uns hier auseinandersetzen können.

Das ist also auch nochmals ein Appell: Es ist eine großartige Gelegenheit, so eine Woche zu haben, sei es hier und oder bei euch zu Hause. Zu Hause könnt ihr das sicher nicht so in der Striktheit machen, wie wir das hier können, aber dass ihr auch zu Hause schaut: Was ist wirklich nötig, was muss ich an Geräten brauchen? Was ist sinnvoll und hilfreich im Alltag? Und wo kann ich mich, auch wenn ich in einem Teilretreat zu Hause bin, mehr auch auf mich zurückziehen?

LT: Ja, also der Guru in unserem Herzen, der braucht kein Telefon, der braucht keine Ablenkung. Wenn wir unruhig werden, können wir daran denken, dass wir, wir nennen das auch die Buddha-Natur, dass wir so eine Dimension in uns haben, in der alle Wünsche schon erfüllt sind, so wie ein Buddha, der nach nichts mehr sucht. Ich werde euch heute Abend das jetzt nicht so ausführlich erklären, aber Euch ein bisschen ermutigen: Schlaft doch ruhig mit diesem blauen Licht im Herzen ein. Wenn ihr euch nachher ins Bett legt, fühlt nochmal die Präsenz, lasst es nochmal ausstrahlen zu allen Erwachenden, ausstrahlen nochmals zu allen Lebewesen und dann zurück ins Herz und da weiter atmen, bis ihr einschlaft. So haben wir jeden Abend im Retreat – im 3-Jahres-Retreat – mit dieser Meditation beendet. Ja, das gehört irgendwie so zur Praxis dazu. In der Zuflucht einzuschlafen, im Mitgefühl, in der Hingabe. Und wir stellen uns das vor, dass wir das dann auch so tun, wenn es unser allerletzter Atem ist, dass uns das schon so vertraut ist.

Dann wünschen wir allen noch einen guten Übergang. Das Schweigen beginnt eigentlich jetzt, natürlich müsst ihr euch noch darüber klar werden, ob und wie weit ihr das Fenster offen stehen habt und so diese kleinen wichtigen Dinge, wenn Ihr ein Zimmer miteinander teilt. Ich hoffe, ihr findet gute Lösungen.

RK: Schlafet guet!

2. Zweiter Tag (22.8.2024)

2.1. Wahre Natur des Geistes - alle Phänomene sind Geist - Meditation

*Audio: 02 MdM LT 2_MED Wahre Natur des Geistes - alle Phänomene sind Geist
Bberg_22.08.24_6.30*

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

***Guru-Yoga ***

Wieder lassen wir die Zuflucht entstehen über uns als den Urbuddha Vajradhara. Es reicht, eine Präsenz zu spüren – vielleicht ist es auch einfach dieses tiefblaue Licht in Form eines sitzenden Buddhas, Arme und Beine gekreuzt, in der rechten Hand einen Vajra, in der linken Hand eine Glocke. Der Vajra steht für die geschickten Mittel des Mitgefühls. Die Glocke steht für Weisheit und für Seinserkenntnis.

Der blaue Buddha steht für die Dimension des Erwachens, für die Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Diese Dimension des Erwachens hat sich dem historischen Buddha eröffnet, seinen Schülerinnen und Schülern und all den Generationen Erwachter und Praktizierender vor uns. Er steht für die Natur unseres eigenen Geistes.

Um Vajradhara herum ist nicht nur der historische Buddha, sondern sind auch alle Meisterinnen und Meister der Mahamudra-Linie – angefangen mit des Buddhas Schülern, Kāśyapa, Ananda, die ganze Linie bis hin zu Saraha, Nāgārjuna, den beiden Śavaris, Tilopa, Naropa, Maitrīpa und Marpa – weil diese großen Praktizierenden dazu beigetragen haben, dass diese Unterweisungen rechtzeitig nach Tibet kamen.

Im Raum über uns ist auch Milarepa, der große Yogi, und seine Herzensschüler, Gampopa und Rechungpa. Schüler des Gampopas, einer der wichtigsten, der erste Karmapa und auch Phamo Drupa und viele weitere. Alle die, die wir die Dakpo-Kagyü-Linie nennen. Sie versammeln sich wie Lichtfelder um den zentralen Buddha Vajradhara.

Wir baden in diesem Licht ein wenig so, als würden wir in Mondlicht baden – in den Mondstrahlen des Mahamudra. Wir gehen in Resonanz mit diesen Mondstrahlen und schicken aus unseren Herzen die Antwort wie eine Welle der Dankbarkeit zu ihnen allen, auch an all diejenigen, die nicht erwähnt wurden und für all die anderen Übertragungslinien, die zwar andere Namen tragen, aber denen es ebenfalls um die Erkenntnis der wahren Natur des Geistes geht. Zu ihnen allen geht unsere Welle der Dankbarkeit und Hingabe, als würde sie ausstrahlen zu all den Sternen am Firmament. Diese Sterne des Erwachens funkeln. Wir baden uns in ihrem Licht, welches durch alle Poren in uns eintritt, ganz sanft.

Es stärkt uns in diesem Bewusstsein, dass Vajradhara auch unsere eigene Natur ist – das Bewusstsein unserer Buddhanatur. Dieses Licht geht zu allen Lebewesen. Überall, wo die geistigen Tore offen sind, wird es als eine Bestärkung erlebt, als eine Bekräftigung der wahren Natur des Geistes aller Lebewesen. Auch von unserem Herzen geht das Licht zu allen Lebewesen, zu all unseren Schwestern und Brüdern.

Dann lassen wir diese Vorstellung von Vajradhara und all den Erwachten über uns sich in Licht auflösen – vorwiegend in ein blaues Licht, aber versehen mit all den Farben des Regenbogens. Dieses Licht verschmilzt mit uns und mit allen Lebewesen. Die Buddhas über uns lösen sich in Licht auf, verschmelzen mit uns und wecken in uns die Präsenz des Buddhas, die Präsenz der Buddhanatur in uns, der wahren Natur des Geistes in uns. Ein guter Ort dafür ist der Brustraum, das Herz-Chakra. Dort kann sich der blaue Buddha zeigen, als Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

*** Meditation (10.43 – 42:40) ***

Dann erlauben wir uns weiter zu meditieren, als würden wir mit den Augen, mit dem Geist dieses Buddhas sehen. Wir erleben, wir fühlen, so wie erwacht.

In unserem Erleben ist es völlig klar, ohne Frage, dass alles Erleben Geist ist: Die Klänge, die wir hören und auch wenn wir die Augen aufmachen und Farben sehen, Licht. Wir erleben unseren Körper, Vorstellung von Kühen, die draußen auf der Weide sind. All das ist Geist.

Wir ruhen in diesem Verständnis, ein Verständnis, in dem Innen und Außen nicht mehr getrennt sind. Wir verstehen und wir wissen, dass wir nur die Welt kennen, die wir erleben und dass alles Erleben selbstverständlich geistiges Erleben ist – auch der Körper, auch das, was wir mit den anderen Sinnen wahrnehmen. Alle Wahrnehmungen sind Geist.

Und so ruhen wir jetzt noch für eine halbe Stunde in diesem Gewahrsein der Grundnatur unseres Geistes. Alle Sinnesfelder sind offen. Immer wieder erinnern wir uns daran, dass all dies ja geistiges Erleben ist, dass dieses geistige Erleben dynamisch ist, vergänglich, unbeständig, dynamisch, nicht fassbar, in ständigem Wandel.

Und wer möchte, kann mit diesem Buddha im Herzen weiter praktizieren, kann sich immer wieder auf diese Buddha-Präsenz in uns einlassen, kann den blauen Buddha ein- und ausatmen lassen. All das, was eure Intuition euch als heilsam empfiehlt.

— —

Kehren wir noch einmal zu diesem Lichtfeld in unserem Herzen zurück, zum Blau mit allen Farben des Regenbogens. Die Buddhanatur im Herzen... im Herzensgeist aller Lebewesen. Wir lassen den Buddha in uns ein wenig ein- und ausatmen, während wir in dem Gewahrsein verweilen, dass alles Erleben Geist ist...

*** Ende der Meditation ***

In der normalen Perspektive der Menschen, ist die Welt draußen und ich bin hier. Dieses «die Welt da draußen und ich hier» ist ein guter Anlass, um dann Anhaften oder Ablehnen zu entwickeln. Die Mahamudra-Unterweisungen und alle Dharma-Unterweisungen beruhen darauf, zu erkennen, dass es diese Trennung gar nicht gibt. Die Welt, die wir sehen, hören, fühlen, über die wir nachdenken, die wir begehren oder ablehnen, all dies sind nur Prozesse im eigenen Geist, ohne dass wir damit irgendwelche Aussagen über das da draußen treffen, über das, was nicht Geist ist. Keine Aussagen, wir erleben nur: AHA. Die Welt, die ich erlebe, die spielt sich im eigenen Geist ab.

Vielen, vielen Dank für eure Praxis. Lasst sie uns noch widmen.

*** Widmung ***

Wir stellen uns vor, dass all das Heilsame, was im eigenen Geistesstrom entstanden ist, sich verbindet mit all dem Heilsamen, so als würde Licht zu Licht finden. Das geht hinaus in alle Universen ohne irgendeine Beschränkung. Es wirkt als heilsame Energie weiter und unterstützt das Erwachen von allen und nährt alle heilsamen Prozesse in diesen Universen. Nochmals vielen Dank.

Wer Zeit hat, kann sich in dem Buch die Seiten 3 und 4 anschauen. Darauf beruht der Guru-Yoga. Die sind in der Einführung von Dakpo Tashi Namgyal ins Buch zu finden. Dort ruft er die ganze Linie an und das verbindet sich klassischerweise mit so einem Guru-Yoga. Und dann spricht er über die Grundlagen für das gesamte Werk, für den gesamten Weg, den er beschreibt und das ist die tiefe Erkenntnis, dass alles Geist ist. Das wären die Seiten 4 und 5. Wer Zeit hat, kann da mal blättern drin und gucken.

Und so gehen wir Stückchen für Stückchen weiter. Jedes Mal, wenn ich mit euch bin, wird es eine kleine geführte Meditation geben, die so 1, 2, 3 Seiten im Buch erfasst und so bewegen wir uns allmählich fort.

2.2. Samsara und Nirvana - Täuschung und natürliche Lichthaftigkeit - Meditation

*Audio: 03 MdM LT 3_MED Samsara und Nirvana - Täuschung und natürliche Lichthaftigkeit
Bberg_22.08.24_9.15*

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Die Tibeter aus der Mahamudra-Tradition würden dieser Widmung gerne noch anfügen: Namo Guru. Das Wort Guru ist für sie wie eine Zusammenfassung der drei Juwelen in dem Ur-Buddha und in der Buddhanatur, die uns allen innewohnt. Das ist jetzt nicht gemeint als persönliche Verehrung von einem Guru oder einer Guru-Frau, sondern ist eine klare Ausrichtung auf die Übertragung, die durch die Lehrenden zu uns kommt. Ohne die jetzt Lehrenden wären wir nichts. Wir wüssten nicht einmal, wie man solche Bücher zu übersetzen hat. Die wären zwar vielleicht noch da, aber wer erschließt uns die Bedeutung? Wer hilft uns zu verstehen, was wir, zum Beispiel aus den Unterweisungen des Pali-Kanons wann anwenden sollen, was aus den Mahayana Sutras oder den Kommentaren? Es wurden immer wieder einzelne Punkte herausgearbeitet. Wer sagt uns, was sich bewährt hat, wie wir die Anpassung an unsere jetzige Situation in unserer Kultur und Gesellschaft vornehmen können. Wer hilft uns herauszufinden, was es in Krisenzeiten braucht, was es im Retreat braucht, was es als Mutter zu Hause braucht oder als alleinerziehender Vater?

Dazu brauchen wir die Sangha. Die wichtigste Sangha ist die Sangha derer, die den Pfad schon verwirklicht haben, die den Pfad wirklich kennen, die aus direkter Erfahrung darüber sprechen können, um was es im Dharma geht. Diese Praktizierenden innerhalb der großen Sangha, die aus Erfahrung heraus sprechen können, die nennen wir Gurus. Guru-Yoga ist ein Sich-Verbinden mit dem Geist all dieser Erwachten und den erwachten Geist, diesen Geist des Erwachens, in uns selbst finden. Damit meine ich jetzt den letztendlichen Aspekt des Bodhicitta.

Als erstes die Einsicht, dass alle Phänomene Geist sind. Sich mit dieser Einsicht zu verbinden, wieso und wie das zu verstehen ist, ist bereits ein sich Verbinden mit Bodhicitta. Wir verbinden uns mit dem, worum es aus erwachter Sicht geht. Dann ist klar, dass wir uns jedes Mal, wenn wir uns mit den Lehrenden und den Verwirklichten verbinden, uns auch auf der Ebene des Mitgefühls mit ihnen verbinden. Denn das ist ja das große Geschenk, dass sie sich nicht zurückziehen, sondern den Dharma tatsächlich auch weitergeben. Das tun sie nicht ihretwegen, sie könnten es leichter haben. Das tun sie aus Mitgefühl für uns. Dieses Mitgefühl auch in uns zu spüren, uns da hineinzufühlen und zu erahnen, wow... das ist die Erkenntnis, das ist die innere Sicht, die innere Schau des Erwachens.

Dann kommt da diese natürliche Bewegung, diese befreiende Schau mit allen zu teilen. Da sind wir mit beiden Aspekten des Erleuchtungsgeistes verbunden, dem Mitgefühl und der Weisheit in ihrer Einheit – mit Bodhicitta, dem relativen und letztendlichen Aspekt von Bodhicitta. Das ist die Grundlage von Mahamudra, sich damit jedes Mal zu verbinden.

Ich tue das auch, wenn ich unterrichte. Das war mir gerade auch als junger Lehrer eine große Hilfe, wo ich noch dachte: Wie soll ich überhaupt unterrichten? Ich bin doch überhaupt noch nicht ausgegoren. Ja, wie kann das gut gehen? Da habe ich mich immer über diese Meditation mit der Überlieferungslinie verbunden, habe den Guru ins Herz gesetzt und habe den Buddha aus mir sprechen lassen. Das lief überraschend gut. Ich hatte dabei die interessante Erfahrung, mir selbst zuzuhören. Ich lernte unglaublich viel von mir selbst. Wow, da war eine Dimension, die sich auftat und die sprach und da war ein Praktizierender, der davon lernen durfte. Das klingt schizophren, aber ich bin nicht in der Psychiatrie gelandet, sondern bin hübsch weitergewachsen. Das ist heute nicht mehr so überraschend, denn ich weiß ganz genau, dass wenn wir uns auf diese Weise verbinden, unsere Praxis und auch alle anderen

Aktivitäten so viel leichter werden. Alles wird dann von einer tieferen Ebene in uns durchdrungen, einer sehr viel offeneren Dimension in uns, die begleitet und steuert. Das ist mit Guru-Yoga gemeint.

Immer wenn ich mich hinsetze mit euch, werde ich euch irgendeine kleine Einführung geben. Ihr müsst verstehen, was mit den Übungen gemeint ist. Dabei hilft uns der Text «Mondstrahlen des Mahamudra», dafür ist er gedacht. Ihr könnt dann den Prozess besser nachvollziehen, wie ich aus dem Text heraus zu einer Übung komme, denn das ist etwas ganz Besonderes. Die Übungen stehen ja nicht im Text, die muss man spüren. Das ist ein Geschenk, was ich dank der vielen Unterweisungen und der vielen Praxisstunden bekommen habe und für mich lernen konnte. Eigentlich kann man jedes Dharma-Buch aufmachen, egal wo, und man kann daraus eine Übung machen, darüber kontemplieren oder meditieren. Es ist eine sehr wesentliche Fähigkeit, mit der ihr euch jedes Buch und jeden wertvollen Dharma-Text von Erwachten in die Praxis holen könnt. Selbst die trockensten Abhidhamma-Aufzählungen können wir so meditieren. Da gibt es eigentlich gar nichts Trockenes, sondern es sind Worte, die sehr kondensiert und sehr verdichtet sind und auf Erfahrungen hinweisen. Das möchte ich euch zeigen.

In unserem Text «Mondstrahlen» ist es viel leichter. Hier geht es direkt um Meditation und die Praxis. Man verwechselt im buddhistischen Geistestraining das Lesen von Texten oft mit einem Wissensstudium, so wie wir es früher vielleicht in der Schule oder in der Uni gehabt haben. Das ist es aber gar nicht. Es ist vielmehr ein transformierendes Lesen. Ein Lesen, was Aha-Erlebnisse auslöst, welche dann unsere Praxis beeinflussen.

Wir haben mit den Übungen in der Einführung von Dakpo Tashi Namgyal angefangen. Die Übersetzerin hat dafür gesorgt, dass dort die Seitenzahlen wieder neu anfangen, denn es ist der Beginn des tibetischen Buches. Der Autor, Dakpo Tashi Namgyal, beginnt also auf Seite drei mit seinem eigenen Guru-Yoga und bittet um Segen für dieses Buch. Er weiß natürlich, dass er im Segen schwimmt und davon total durchdrungen ist. Er war zu der Zeit schon ein vollkommen verwirklichter Meister mit unglaublichen Fähigkeiten. Er schreibt uns ein Gedicht, in dem er die Elemente und die Inhalte dieses Guru-Yogas beschreibt: Worum es bei Vajradhara geht, worum es beim unübertrefflichen Lehrer, Buddha Shakyamuni und worum es bei Vajrapani geht.

Vajrapani war zur Zeit des Buddhas ein Schüler, der sich immer darum kümmerte, dass er zur rechten Zeit einen Schirm dabei hatte, um den Buddha vor der Sonne oder vor Regen zu schützen. Er hatte eine beschützende Funktion und wird auch so auf den ersten ikonografischen Bildern dargestellt, die wir schon 300 Jahre vor Christus bei griechischen Künstlern finden. Da sieht man Vajrapani im Mönchsgewand hinter dem Buddha stehen und er hält einen Schirm über ihn. Vajrapani war nicht immer dieser entflammte Beschützer, wie wir ihn aus dem Mahayana kennen, wo er im lodernden Feuer der Weisheit kraftvoll, machtvoll stampfend dasteht, sondern er ist auch wie die Energie der Sangha, die sich darum kümmert, dass die Unterweisungen problemlos die nächsten Generationen erreichen können. Er räumt die Hindernisse aus dem Weg, die dazu beitragen könnten, dass es nicht zu einer weiteren Übertragung der Lehre kommt. Das ist der Grundaspekt. Außerdem war Vajrapani auf einer subtilen Ebene auch jemand, der die Unterweisungen auf der subtilsten Ebene aufgenommen hat und sie in einer Lichtkörperform weitergegeben hat, bis die Zeit dann reif war dafür, um sie ganz in den Menschenbereich einzubringen.

Dann führt Dakpo Tashi Namgyal im Text viele Namen auf, die ich euch auch schon genannt habe. Bei Interesse findet ihr im Buch «Licht des wahren Sinnes» die Biografien all dieser erwähnten Mahamudra-Meister bis hin zum 16. Karmapa. Für uns ist wichtig, dass wir uns mit ihnen verbinden und merken: Oh, wow, das sind ja so viele Erwachte. Die Namen sind ja nur stellvertretend für die Praktizierenden, die in der damaligen Generation gerade besonders hervorstachen. Gleichzeitig waren da noch Tausende und Zehntausende andere um sie herum, die alle auch praktizierten. Alle diese sollten wir auch mitbedenken und erfüllen. Deswegen habe ich das Beispiel des Sternenhimmels benutzt. Im Sternenhimmel gibt es die Sterne, die wir sehen können, und es gibt unzählig viele mehr, die wir nur erahnen können.

Wenn wir ein Teleskop haben, sehen wir mehr von ihnen und wenn wir noch ein Stärkeres haben, dann sehen wir sogar noch mehr. So, auf diese Art können wir Guru-Yoga praktizieren, dass wir anhand derer, die wir kennen, die Ahnung aufmachen für die unzähligen Vorfahren, die wir haben, die unzähligen Schwestern und Brüder, die uns vorangegangen sind und die alle daran beteiligt waren, dass es der Dharma jetzt schon zweieinhalbtausend Jahre geschafft hat. Und das soll er auch weiter. Auch die nächsten Krisen und Kriege sollen da nichts dran ändern. Das ist so eine Abmachung, für die wir als Gemeinschaft stehen.

Und kurz darauf, in diesem Gedicht, geht er hinüber mit den Mahamudra-Erklärungen, mit der Linie, wie sie dann nach Tibet kam, erklärt, dass in Tibet diese spezielle Linie jetzt aus der er stammt. Er heißt ja Dakpo Tashi Namgyal, und dieses Dakpo bezieht sich auf Gampopa. Gampopa war der Arzt aus Dakpo. Dakpo ist eine Gegend in Tibet. Das ist so, wie man sagen würde: der Arzt aus Beatenberg. Das ist eine Gegend, und das Kloster hieß dann Dakla Gampo. Da war auch dieses Dak wieder vorne drin: in der Gegend von Dakpo. Und er heißt Dakpo Tashi Namgyal, der Autor, weil er der Abt dieses Klosters war, zwei, drei Jahrhunderte nach Gampopa. Seine Präsenz war überwältigend, und es gab auch entsprechende Zeichen, so dass man ihn den zweiten Gampopa nannte.

Er spricht am Ende dieses Gedichtes über Mahamudra und nennt Mahamudra die definitive Bedeutung der Sutras und Tantras. Aus Sicht der Mahamudra-Lehren ging es dem Buddha und all den Unterweisenden von Anfang an darum – das ist mit definitiver Bedeutung gemeint – von Anfang an geht es dem Buddha und allen anderen darum, uns in den natürlichen Geisteszustand einzuführen. Das, was ohnehin schon in uns ist, nachdem sich alle Schleier und Verstrickungen aufgelöst haben: das, was sich dann enthüllt.

Von Anfang an geht es immer darum – egal welche Anstrengungen wir machen – in das anstrengungslose, natürliche Sein zu kommen. Von Anfang an – das ist die definitive Bedeutung – geht es darum, keine Buddhaschaft außerhalb des eigenen Geistes zu suchen. Der Buddha ist im eigenen Erleben zu finden, nicht außerhalb. Du kannst außerhalb gar keinen Buddha sehen. Wenn du außerhalb einen Buddha siehst, dann nur weil er in dir ist, weil du die Fähigkeiten und die Qualitäten hast, die solch eine Wahrnehmung möglich machen. Das ist mit definitiver Bedeutung gemeint.

Das andere große Werk, das wir benutzen, ist der «Ozean des wahren Sinnes», das Ngedön Gyamtso. Ngedön bedeutet auf Tibetisch «definitive Bedeutung» und wurde hier mit «wahrem Sinn» übersetzt. Darum wird es in den nächsten zehn Jahren bei uns gehen. Wir werden uns immer wieder mit der definitiven Bedeutung befassen und ganz viele Erklärungen weglassen, die auf dem schrittweisen Weg normalerweise gegeben werden. Einige konventionelle Bedeutungen, hinführende Erläuterungen werde ich zwar einfließen lassen, aber die werden hier im Buch weggelassen. Ihr werdet im Buch kaum etwas über Bodhicitta finden, über das Entwickeln von Mitgefühl, Liebe oder über die Tonglen-Praxis. Die großen Klassiker der Praxis werden hier gar nicht erwähnt, weil es um die definitive Bedeutung geht. Schlussendlich geht es also darum, den Geist so zu entspannen, so zu öffnen, dass er in seiner natürlichen Grundnatur verweilt.

Diese Grundnatur – das heißt hier im Buch auf Englisch «abiding nature» – vergleicht Dakpo Tashi Namgyal mit dem Mond. Das Leuchten dieser Grundnatur, das ist der Mondschein des Mahāmudrās, das sind die Mondstrahlen des Mahāmudrās. Dieses sanfte innere Leuchten, das ist wie die Lichthaftigkeit des Geistes, welche unser eigenes Sein durchleuchtet und ein Verstehen möglich macht. Daher kommt unsere Kraft zu meditieren und zu verstehen. Damit wir den Mond sehen und uns die Mondstrahlen erreichen können, ist es ganz hilfreich, wenn gerade keine Wolken da sind.

Da waren ja in den letzten Tagen bei uns auch ein paar Wolken, das habt ihr auch wahrgenommen. Da waren ja nicht nur strahlende Mondnächte, sondern auch ziemliche Wolkenfelder. Das sind unsere Kleśas, unsere emotionalen Schleier, die es schwierig machen, den Mond wahrzunehmen und doch leuchtet er immer und erhellt von innen her die Dunkelheit des verschleierte Seins. Und damit beendet

Dakpo Tashi Namgyal dieses einführende Gedicht der Hingabe des Guru-Yogas mit diesem Hinweis auf den Mond der Grundnatur. Er schreibt noch ein paar Sätze zu dem, worum es in diesem Werk eigentlich geht.

Das war die Meditation, die wir heute Morgen angeschlossen haben an den Guru-Yoga. Es geht darum, die Grundnatur des Geistes zu verstehen. Das Allererste ist, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, irgendetwas, irgendwelche Phänomene könnten außerhalb des Geistes wahrgenommen werden. Alles, was wir wahrnehmen, alles, was wir erleben, ist zwangsläufig unser eigener Geist. Es sind die geistigen Prozesse, die hier stattfinden. Ob man da einen Geist finden kann, das lassen wir mal noch dahingestellt, aber es lassen sich Prozesse des Erlebens wahrnehmen.

Die Berge da draußen sind ein Prozess des Wahrnehmens für uns. Auch wenn wir Dinge anfassen – zum Beispiel, was ich von dieser Klangschale weiß, darüber denke und fühle, ist durch Prozesse, durch Sinnesprozesse entstanden. Die Kühle, die glatte Oberfläche, der Klang, das Sehen, alles sind geistige Prozesse. Es ist wichtig, sich dies klarzumachen, denn wenn wir erkennen, dass das sogenannte Samsara geistige Prozesse sind und dass das sogenannte Nirvana auch geistige Prozesse sind, dann brauchen wir uns nur noch darum zu kümmern, welche geistigen Prozesse das eine bewirken und welche das andere. Es ist derselbe Geist, Samsara und Nirvana, kein anderer Geist. Das ist das, was er auf den Seiten 5 bis 8 anspricht.

Dann erklärt er, was mit Samsara und Nirvana gemeint ist. Ganz einfach: Verwirrter Geist – Samsara, klarer Geist – Nirvana. Mangelndes Gewahrsein – Samsara. Seinerkenntnis – Nirvana. Wollen wir das mal ein bisschen angucken? Das eine nennt man Verwirrung oder Täuschung und das andere nennt man die natürliche Lichthaftigkeit des Geistes. Der Mond und die Wolken. Die Wolken sind der aufgewühlte Geist, der in den Täuschungen gefangen ist, in dem die emotionale Verwirrung ist. Diese Annahme eines Ichs im Zentrum des Geschehens, getrennt von dem Wahrgenommenen, diese Trennung von Subjekt und Objekt nennen wir Täuschung. In der alldurchdringenden Lichthaftigkeit der natürlichen Luminosität des mondgleichen Geistes aufzugehen, ohne noch ein Subjekt zu erzeugen, das ist Nirvana. Das war die Zusammenfassung. Auf ins Praktizieren.

*** Meditation (29.00 – 53.47) ***

Lasst uns den Urbuddha wieder einladen, in unserem Herzen Platz zu nehmen, sich zu zeigen, sich zu enthüllen in unserem Herzen, unserem Herzgeist.

Es atmet ganz von selbst – gewahr sein beim Einatmen – gewahr beim Ausatmen – gewahr in den Übergangsphasen. Mal tiefer atmend – mal flacher atmend.

Die Atemempfindungen wahrzunehmen ist bereits ein Wahrnehmen von körperlichen Gestaltungen. Es gibt noch sehr viel mehr Empfindungen im Körper. Wir weiten unsere Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus, diesen ganzen atmenden Körper.

Was Buddha Samsara nannte, ist diese Körperempfindungen als *meinen* Körper zu betrachten, als *meinen* Atem. Seine Empfehlung ist ganz schlicht, den Körper einfach als Körper zu betrachten – Atem als Atem.

In Samsara werden die Dinge immer unnötig komplex. Da steht nirgendswo geschrieben, dass das mein Körper ist, das ist extra. Auch die Idee, dass das ein Körper ist, ist eigentlich gar nicht im Erleben zu finden. Wie ist das, wenn wir so ganz aufgehen im Erleben, in diesem Bereich? Wie ist das, wenn dieses Grundgewahrsein körperliches Erleben durchdringt?

Wie ist das, wenn wir gar keine Begriffe bilden zu diesem Erleben? Weder in dem, was wir im Körper spüren, noch zu dem, was wir hören, sehen, riechen, schmecken, noch zu dem, was wir fühlen oder denken. Wie ist das, wenn wir so einfach erleben, so einfach sind wie Erwachte, ohne irgendwie etwas

beifügen zu müssen? Wenn es uns völlig egal ist, ob etwas existiert oder nicht existiert und sich dieses dynamische Sein ganz von selbst enthüllt in seiner Grundnatur.

— —

Dakpo Tashi Namgyal weist uns darauf hin, dass es in diesem Erleben keinen Geist getrennt von den Phänomenen gibt – getrennt vom Erlebten gibt es keinen Erleber und keine Erlebende. Das wäre Samsara. Aber Samsara ist auch, zu behaupten, da wäre eine Einheit. Lasst also alle Versuche sein, uns selbst von irgendetwas zu überzeugen.

— —

Wenn doch alle diese Erfahrungen geistige Prozesse sind, wieso erscheinen sie uns dann manchmal so solide? In Samsara verfestigen sich Emotionen, Meinungen, Standpunkte – dieses Ich-Gefühl verfestigt sich wie zu einer Festung.

Wie können wir uns das veranschaulichen? Dakpo Tashi Namgyal nimmt dafür das Wasser. Er beschreibt: Wasser ist von fließender Natur, es fließt um alles herum, drüber und drunter. Es ist eigentlich total geschmeidig, eine Kontinuität, ein fließendes, zusammenhängendes Strömen. Unser Geist ist ähnlich wie Wasser. Doch wenn der Wind das Wasser aufpeitscht zu Wellen, dann können die Wellen hart wie Stein werden. Aufgepeitschte Wellen können Boote zertrümmern mit ihrer unglaublichen Wucht. So ist das mit dem samsarischen Geist, den inneren, emotionalen Kräften, den fixierenden Kräften, dem aufgewühlten, aufgepeitschten Geist. Die kommen einem manchmal so hart und solide vor, als hätte man es mit mächtigen Wasserwänden zu tun.

Wir haben alle selbst solche Situationen schon erlebt, in denen unser Geist so aufgepeitscht war und wir uns so gefangen fühlten – ganz ganz starke Dualität, ganz ganz starke Gefühle von ich hier und das dort – Bedrohung, Angst, Hass, Begierde – manchmal auch wie eingefroren an, als wäre da Wasser zu Eis geworden.

Und worum es geht in der Praxis, ist, dass wir diese aufpeitschenden, verfestigenden Kräfte entspannen, dass wir sie durchschauen, sie nicht mehr genährt werden. Und so erleben wir, dass unser Geist immer fließender wird, immer unbehinderter und durchlässiger wird. Wir entdecken, dass eigentlich gar nichts Substanz hat – selbst die krassesten Emotionen nicht, die wir in diesem Leben schon hatten. Nur noch kleine Erinnerungsspuren sind geblieben, auch wenn sie mächtig waren, auch wenn sie eine Verletzlichkeit in uns hinterlassen haben. Sie alle haben sich aufgelöst, sie alle sind wieder ins Fließen gekommen – die Kräfte, die da im Spiel waren. So wie ein Meer, das sich beruhigt – nach dem Sturm wieder ruhiger wird und sogar spiegelglatt werden kann. Wir nennen diese unbehinderte Qualität des Geistes, die dem Wasser gleicht, die «spiegelgleiche Natur des Gewahrseins» oder auch «das spiegelgleiche zeitlose Gewahrsein», wo sich alles unbehindert zeigen kann wie auf einer Wasseroberfläche, auf der sich alles spiegelt, ohne die geringste Substanz zu haben.

Immer wenn ich nach diesen spontan auftauchenden Spiegelbildern greife, dann ist das Samsara. Wenn da kein Greifen mehr ist und sich die natürliche, dynamische Kreativität des Geistes wieder unbehindert zeigt, dann ist das Nirvana. Wir nennen diese grundlegende Fähigkeit des Geistes, wahrzunehmen, unbehindert wahrzunehmen, so wie sich auf einem Spiegel alles unbehindert zeigen kann, die «natürliche Lichthaftigkeit des Geistes».

Lasst uns für eine Weile in dieser grundlegenden, immer vorhandenen Lichthaftigkeit ruhen und sie genießen und eins werden damit.

*** Ende der Meditation ***

Praktiziert jetzt einfach so weiter für den Rest des Vormittags, im Wechsel von stiller Meditation und Gehmeditation. In völliger Stille. Praktiziert so, dass ihr in tiefe Geistesruhe kommt, tiefe Entspannung. Das, was euch dabei hilft, das ist jetzt das Richtige. Mal ein wenig mehr Anstrengung im Sinne von

Aufwachen, den Körper strecken, die Augen öffnen, die Hände über dem Kopf halten, Gehmeditation – was euch dabei hilft.

Und dann wieder etwas mehr Entspannung, wenn ihr merkt, dass der Geist aufgewühlt ist, manchmal sogar angelehnt sitzen in diesem Wechsel von sitzender Praxis und ganz ruhig gehender Praxis. Schaut mal, dass ihr jetzt ins Retreat hineinflutet und dass die Geistesruhe jetzt schon eine Chance hat, sich zu zeigen, dass sich das aufgewühlte Meer jetzt schon beginnt zu beruhigen.

Gerne dürft ihr draußen meditieren im Garten, auf den Wiesen oder im Wald. Schaut einfach, dass es nicht eine versteckte Ablenkung ist, sondern tatsächlich dem Samadhi dient, der tiefen Präsenz – unabgelenkt.

2.3. Nachteile, nicht über die Natur des Geistes zu meditieren - Kontemplation

*Audio: 04 MdM LT 4_KONTPL Nachteile nicht die Natur des Geistes zu meditieren
Bberg_22.08.24_14.15*

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Wir sind immer noch in der Einführung zu den Mondstrahlen des Mahamudra. Dakpo Tashi Namgyal hat uns erstmal mit der Linie vertraut gemacht, dann hat er uns eingeführt in die wahre Natur des Geistes, dass alle Phänomene Geist sind, dass alle Phänomene dieses dynamische Wesen haben.

In der dritten Passage hat er uns gezeigt, wie wir das verstehen können, dass so etwas Durchlässiges und eigentlich Weiches wie der Geist, so solide Fixierungen hervorbringen kann – Emotionen, die einem so solide erscheinen. Ihr erinnert euch an das Beispiel vom Wasser. Wir alle haben schon Wasser erlebt und wissen, wie heftig das sein kann, obwohl sonst Wasser ja einfach um uns herum fließt.

Natürlich ist Geist, das Erleben, so wie Wahrnehmen stattfindet, noch viel mehr als Wasser. Das ist einfach ein gutes Beispiel aus der Natur. Wir könnten es genauso gut über den Wind sagen. Ihr wisst, wie heftig eine Sturmböe sein kann und wie sanft die Luft sonst fließt. Wir könnten auch noch andere Beispiele nehmen.

Und jetzt im nächsten Teil dieser Einführung spricht Tashi Namgyal darüber, was für Schwierigkeiten das macht, wenn wir nicht über die Natur des Geistes meditieren. Das ist der Inhalt des Buches: Einführung in die Natur des Geistes, das Verweilen können in der Schau dessen, wie es ist. Es ist gut aufzuzeigen, was eigentlich passiert, wenn man das nicht tut.

Auch das mache ich gerne mit euch, statt in einer Unterweisung, in einer Art Kontemplation, wo ich uns die wichtigsten Punkte ins Bewusstsein rufe. Denkt nicht, dass das eine nicht-begriffliche Meditation wäre, sondern es ist ein Kontemplieren – also mit Hilfe des begrifflichen Denkens – indem wir etwas tief bedenken und das Gehörte jeweils mit der eigenen Erfahrung in Beziehung setzen.

Ihr erinnert euch noch aus früheren Unterweisungen. Dharma Praxis besteht aus Studieren, Hören – erster Schritt der Praxis. Dadurch entsteht die Weisheit einer guten Kenntnis des Dharmas, eines Verständnisses der Zusammenhänge.

Zweiter Schritt: Das Kontemplieren ist das Anwenden auf uns selbst. Wir bedenken dies, wir denken tief drüber nach. Wir kommen so zu einer transformierenden Erfahrung des Dharmas durch tiefes Reflektieren – so tief, dass es bereits zu einer Änderung der Sicht führt, zu einer Änderung unseres Handelns.

Und das, was wir das eigentliche Meditieren nennen, ist dann das nicht begriffliche Verweilen. Wo wir in dem verweilen, was die Kontemplation uns eröffnet hat, sozusagen in der Nachwirkung von dem, was vorbereitet wurde durch ein gezieltes Hinschauen.

Immer wenn wir uns in der Meditation eine Frage stellen, ist das eigentlich ein Moment der Kontemplation. Und das, was die Frage dann eröffnet – nicht die Antwort, es geht nicht um Antworten – ist ein Sehen, eine neue Sicht auf die Dinge. Und darin zu verweilen, das ist der Übergang in die Meditation.

Also das wäre jetzt eine kleine kontemplative Übung. Die entspricht im Grunde genommen so einer Übung – wie wir sie als vierte vorbereitende Übung kennen, die den Geist zum Dharma wendet –, die Nachteile des Daseinskreislaufes zu kontemplieren. Das ist sehr ähnlich. Jetzt kontemplieren wir die Nachteile, nicht über die Natur des Seins zu meditieren. Also macht es euch gemütlich, setzt euch entspannt hin, bleibt wach.

*** Kontemplation (6.10 – 26.00) ***

Wenn wir die wahre Natur nicht meditieren, dann mögen wir uns zwar mit Buddhas Unterweisungen beschäftigen, aber egal, wie viel wir den Unterweisungen zuhören und sie kontemplieren, werden wir immer nur vorübergehende Früchte ernten. Diese bleibende, tiefe Transformation, nach der wir uns sehen, die wird ausbleiben, weil es nicht zu einer Seins-Erkenntnis in den tiefsten Schichten unseres Wesens gekommen ist.

Im Grunde genommen bedeutet es, dass wir den Dharma immer nur in der begrifflichen Ebene bewegen und unser Verständnis nie so tief sackt, dass es in die nicht begriffliche Ebene rutscht, wo es vor den Impulsen – also bevor etwas stattfindet – schon aktiv ist. Es bewirkt, dass wir uns immer wieder in emotionale Verstrickungen begeben. Weil der grundlegende Irrtum, ein Ich für tatsächlich existent zu halten, nicht aufgelöst wurde.

Stellen wir uns einmal vor, wie unser Leben war, als wir noch gar kein Vertrauen in unsere Grundnatur hatten. Als wir noch gar kein Vertrauen darin hatten, dass wir im Grunde genommen einfach entspannen können.

Erinnern wir uns, wie es war, als wir noch Zweifel hatten, noch viel mehr Zweifel als jetzt: Ob wir uns überhaupt einfach so entspannen können, ohne dass etwas Gefährliches passiert?

Vielleicht gibt es auch jetzt noch Situationen, in denen uns die eigene Emotion wie solide vorkommt und wir verzweifelt einen Ausweg suchen.

Wenn wir die Natur des Geistes, der geistigen Bewegungen nicht erkennen, dann kommt es uns oft so vor, als hätte Ich eine Emotion. Ich und das Andere, Subjekt – Objekt.

Dann kommt es dazu – wie Shantideva sagt –, dass wir uns wie in den Greifzähnen, den Reißzähnen der Emotionen fühlen – im Griff von etwas anderem. Immer wenn dieses Gefühl auftaucht: Ich und meine Gedanken, Ich und meine Emotionen, Ich und Das ist ein Zeichen dafür, dass die Erkenntnis der Natur des Geistes noch nicht tief genug gegangen ist. Wir sind dabei, diese Dualität zu erzeugen: Subjekt – Objekt.

Wenn wir unseren Blick weiten, auf andere, die wir kennen, die wir beobachten können, dann merken wir, wie allgegenwärtig das ist, dieses Erleben aufzuspalten, in einen vermeintlichen Mittelpunkt und das davon getrennte Andere.

Die Folgen, nicht über die Natur des Geistes zu meditieren, sind katastrophal. Es führt zu starken Emotionen, zu Streit, zu Krieg, zur Ausplünderung dieses Planeten. Vor allen Dingen führt es dazu, ständig im Gefühl von Mangel zu leben, im Gefühl der Angst vor dem Tod, dem Verlöschen der eigenen Existenz.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit zu kontemplieren, wie wir selbst, die Eltern, Lehrer, Politiker, eigentlich alle, die wir kennen, ein unzureichendes Verständnis der Natur des Geistes haben. Obwohl

wir immer wieder meinen, anderen zeigen zu müssen, wo es lang geht, haben wir selbst eigentlich gar keine Ahnung.

— —

Der subtile Mechanismus, mit dem Samsara funktioniert, ist, dass wir unter der Macht der eigenen Gedanken stehen, dass wir sie nicht durchschauen, als das, was sie sind. Sie lenken uns ab, sie führen uns an der Nase herum, sie bauschen sich auf zu großen Plänen, zu Szenarien von Angst und Hoffungslosigkeit, zu Gefühlen der eigenen Wichtigkeit und der eigenen Unwichtigkeit. ... Die meisten sind ihnen ausgeliefert.

Ob es sich um Faszination und Begehren handelt, oder um Ablehnen und Hass oder Resignation. Soweit wir sehen können, verbringen Menschen einen Großteil des Lebens damit, dem illusorischen Spiel ihrer Gedanken zu folgen. ... Was hat das mit mir zu tun? Wie bin ich unterwegs damit? –

— —

Es ist der erste Tag eines Retreats und ein guter Zeitpunkt, um mir klar zu machen, wie wichtig, wie essenziell es ist, mich aus den Fängen des Denkens zu lösen und die Natur all dieser geistigen Prozesse zu erkennen und geschickt gestalten zu können – sie so tief zu erkennen, dass es gar nicht mehr das Ich ist, was dann gestaltet. Das nennen wir Weisheit. Weisheit, die aus Samadhi, aus tiefer Sammlung entsteht – ein ganz ruhiger, klarer Geist, in dem das So-Sein offenkundig, ganz offensichtlich wird. ... Ein tiefes Seinsverständnis, das uns befähigt, tatsächlich hilfreich zu sein in dieser Welt, ohne identifiziert zu sein.

Zum Abschluss dieser Kontemplation erinnere ich euch an die berühmten drei Schulungen in der buddhistischen Lehre: Schulung im heilsamen Verhalten, Sila, die es ermöglicht, in Samadhi einzutreten. Meditative Sammlung, die es ermöglicht, in Weisheit einzutreten. Seinserkenntnis, befreiende Erkenntnis dessen, wie es ist.

— —

Ich gonge einfach mal, um zu sagen, dass die Kontemplation zu Ende ist.

*** Ende der Kontemplation ***

Ein unruhiger Geist erkennt nicht gut. Ein aufgewühlter Geist sieht nicht klar. Wissen wir. Wir haben die Gelegenheit, etwas daran zu ändern. Und kommt mir nicht damit, dass ihr halt einfach feurige Typen seid und dass viel los ist ... und überhaupt, ich habe schon als Kind die Diagnose der Hyperaktivität gehabt und so weiter. Nein, nein, nein, das sind zwar Einflüsse, aber hier im Raum sind es nur Ausreden. Lassen wir uns nicht darauf ein. Jeder kann eine innere Haltung einnehmen, das, was auch immer das Feuer in uns, der Wind in uns, die Stürme in uns so hervorbringen, durchziehen, durchraschen zu lassen. Das ist dann keine Ablenkung.

Da kann viel passieren, aber wer muss denn da greifen? Bitte schön, warum muss man denn nach dem Wind greifen oder nach den Regenbögen oder mit den Wellen kämpfen und so? Nein, lassen, lassen, fließen lassen, durchlassen, zulassen, loslassen, all die Formen von Lassen.

Nicht so involviert sein. Dieses involviert sein mit unseren geistigen Prozessen, das ist das, was der Buddha Greifen nannte. In der Kette der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens von Samsara – und darum geht es hier gerade – ist es der Moment, wenn es aus dem Kontakt und aus dem Angenehm-und-unangenehm-Finden heraus, zu einem Greifen kommt, zu einem Haben-Wollen und Nicht-Haben-Wollen. Da setzen wir jetzt an.

Diese Tage sind wieder dem Üben gewidmet, durchlässiger zu werden. Mehr in den Raum hineinzugehen, den inneren Raum. Sich zu entspannen. Nicht zu meinen, ich müsste mit meinen karmischen Projektionen irgendetwas machen. Was da auftaucht, das taucht einfach auf. Und manchmal haben wir

ruhigere Phasen und manchmal haben wir aktivere Phasen. Manchmal ist der Geist ganz wild und dann überraschenderweise ist er wieder ziemlich ruhig oder sogar ganz ruhig. Das heißt aber nicht, dass er nicht wieder wild wird. Also es gilt überall, egal was da los ist, dieselbe grundlegende Haltung zu kultivieren: geschehen lassen, ohne sich zu involvieren.

Wir haben jetzt bei uns im Grünen Baum einen Kran vor dem Haus stehen. Wir haben nämlich angefangen mit dem Bauen. Und als jetzt kürzlich so ein kleines Stürmchen war, hat sich der Kran einfach aus dem Wind gedreht. Der ist ganz locker eingestellt. Der würde sonst kaputt gehen. Ihr wisst, das ist so Pflicht für Kräne. Aber es ist schön, das zu sehen.

Warum dreht ihr euch nicht einfach aus dem Wind? Einfach mal die karmischen Winde durchrauschen lassen. Zuerst – ich gebe zu – ist das ein dualistischer Prozess. Wir schauen zu, wie die Dinge so passieren, was da so auftaucht und was sich da auch alles wieder auflöst. Wunderbar. Aber das ist viel weniger dualistisch. Also ich würde sagen, das Greifen von Ich nach den Erscheinungen ist viel weniger stark als vorher. Das ist schon mal ein Riesengewinn.

Die Samadhis der Geistesruhe, die beginnen genau damit, dass wir eine eher beobachtende Position einnehmen und durchrauschen lassen. Und dann entdecken wir bei klarer werdendem Geist – das ist alles schon Weisheit – dass es möglich ist, die Dinge durchrauschen zu lassen. Weisheit ist es, die erkennt, dass die Dinge sich von selbst auflösen. Und dass egal welche Emotion gerade anklopft, wir nicht im Geringsten darauf eingehen müssen. Die Emotion hat keine Kraft. Das ist auch weises Erkennen.

Emotionen haben nur die Kraft, die wir ihnen geben. Sonst (*Fingerschnippen*) ist sie schon wieder weg, egal, wie stark der Geistesmoment war. Ein Geistesmoment kann so stark sein, dass er die volle hormonelle Reaktion auslöst. Es wird uns heiß, es schießt uns durch, es ist so ein Gedanke der Furcht oder des Ärgers oder des Tun-Wollens. Wenn ihr es zulässt, dann ist die Emotion schneller vorbei als die hormonelle Reaktion. Die schwingt noch ein paar Sekunden nach. Okay, aber das ist alles. Sie hat keine Kraft. Es hat sich eigentlich nichts gerührt. Es war nur ein starker Moment. Intensiv. Es war ein intensiver Moment.

Und so ist das mit allem, für das wir uns so aufmachen. Es beginnt ein Leben der intensiven Erfahrungen. Es kann sehr intensiv sein, so zu schauen, zu erleben, wechselndes Wetter draußen, wechselndes Wetter drinnen. Das kann sehr intensiv sein. Aber dieses Erleben hat weder ein Etikett «gut» dranhängend, genauso, wie das hier nicht unbedingt schönes Wetter ist. Es hat auch kein Etikett dranhängend «schlecht». Das gibt es alles nicht. Das sind diese Komplikationen. Dieses für gut halten, für schlecht halten, sind bereits unsere Verstrickungen, die dieses Etikett dranhängen. Und wenn wir dann noch meinen müssen: Soll ich das jetzt wirklich durchlassen? Oder interessiert mich das vielleicht doch? Wir sind schon längst verstrickt, wenn wir so anfangen rumzudenken.

Also jetzt ist es wirklich wichtig, gerade weil wir noch so frisch aus dem kommen, was wir vorher alles so erlebt haben, ganz, ganz weit zu werden. Klar, ein bisschen beobachten, bis wir merken, dass auch das Beobachten überflüssig ist, dass wir diese zusätzliche Aktivität des Beobachtens auch nicht mehr zu nähren brauchen. Die gehört mit zu dem *prapañca*, auf Tibetisch *tröpa*, den unnötigen Komplikationen, aus denen Samsara gestrickt ist. Ein Buddha braucht sich nicht ständig auf die Finger zu schauen, okay? Ein Buddha braucht sich nicht ständig zu überprüfen, ob alles richtig läuft. Deswegen wird das unnötig genannt. Das ist immer aus der Sicht der Erwachten: Da wird so viel unnötig, was wir für absolut wichtig halten.

Bevor ich zum nächsten Punkt übergehe, lasst uns einfach eine Viertelstunde still meditieren, ohne Instruktionen. Ihr könnt das nachklingen lassen. Ihr dürft aber auch einfach alles durchrauschen lassen. Ihr braucht über nichts nachzudenken, was ich gesagt habe. Es hat seine Wirkung vermutlich schon längst entfaltet. Aber wenn ihr unsicher seid, dann lasst euch von eurem inneren Guru, eurer inneren Meisterin, eurem Meditationsmeister einen kleinen Rat geben, was jetzt hilfreich sein könnte. Und dann

folgt dieser weisen Stimme von innen, dieser geschulten Weisheit, die geschult ist durch das Hören von Dharma, das Kontemplieren von Dharma und das Meditieren von Dharma.

*** Meditation ***

2.4. Qualitäten des Samādhis der Soheit - Kontemplation

Audio: 05 MdM LT 5_KONTPL Qualitäten des Samadhis der Soheit Bberg_22.08.24_15.05

Und zum Schluss seiner Einführung schreibt Dakpo Tashi Namgyal über die positiven Auswirkungen, den Nutzen des Meditierens auf die Soheit, das So-Sein. Das sind Synonyme in diesem Zusammenhang. Die wahre Natur des Seins zu meditieren ist Synonym mit So-Sein zu meditieren, Synonym mit die Natur des Geistes zu meditieren, denn Geist ist nur ein Stellvertreterbegriff für all unser Erleben. Erleben und Geist sind eins. Da wird kein Unterschied gemacht.

Auf Sanskrit haben wir da den Ausdruck Tathātā. Ihr habt vielleicht schon mal von einem Tathāgata gehört. Jemand, der ins So-Sein gegangen ist oder der so wie alle anderen gegangen ist. Das wird mit So-Sein oder Soheit übersetzt. Es gibt auch den Ausdruck Dharmata, die Natur der Phänomene. Phänomene bedeutet alles, was wir erleben. Ein Sinneseindruck ist ein Phänomen, Gedanken sind Phänomene, Emotionen sind Phänomene – also alles, was so in dieser phänomenalen Welt möglich ist. Die Natur dessen zu erkennen ist Dharmata.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt hier über die großen, großen Vorteile eines Samadhis der Soheit und zitiert das Sutra, das die Soheit enthüllt, wo in dem Sutra sich an Śāriputra gewendet und herausgehoben wird, dass durch ein Verständnis der Soheit unglaublich viele gute Qualitäten entstehen.

Wir lösen uns aus dem Fixieren, weil wir verstehen, dass sich sowieso nichts greifen und fixieren lässt. Die nicht fassbare, leere, dynamische Natur des Erlebens ist so offenkundig und das Verständnis geht so tief, dass es nicht mehr zu einem Greifen nach dem Erleben kommt, sondern nur noch ein Mitgestalten. Das heißt, all dieses Gefangensein in Emotionen, in verstrickenden Emotionen hört auf. Alle Zweifel haben ein Ende.

Das sind jetzt nicht äußere Zweifel über den Dharma, sondern fundamentale Zweifel: Wer bin ich eigentlich? Wer stirbt? Gibt es einen Tod oder gibt es keinen? All diese Fragen, diese Zweifel lösen sich durch direkte Seinserkenntnis, durch das Kultivieren der Absorption im So-Sein auf. Außerdem lässt ein Verständnis des So-Seins, dieser tiefe Seinserkenntnis, ein unendliches Mitgefühl entstehen.

Mir fallen da als erstes zwei Aspekte ein: Dieses Mitgefühl wird zum einen dadurch ausgelöst, dass klar wird, dass die Lösung für all unsere Probleme so unendlich einfach ist. Und dass dies schon immer in uns war. Und dass dies gar nicht auf eigenem Tun beruht, sondern auf dem Unterlassen von all dem, was immer wieder in dieses Greifen führt.

Angeichts des enormen Leides und wie leicht es eigentlich wäre, da auszusteigen, steigt ein Mitgefühl auf, das eine große Kraft hat und zum ersten Mal weiß, wo es lang geht. Dies ist der zweite Aspekt. Es geht nicht darum, Schutzbunker fürs Ego zu bauen. Es geht nicht darum, Pflaster für die kleinen Wunden aufzubringen. Es geht darum, in der Tiefe zu erkennen, dass dieser Grundnatur des Geistes überhaupt nichts geschehen kann. Sie ist nicht bedingt und kann deswegen auch nicht zerstört werden. Dieses So-Sein ist nicht eine Erfahrung, die durch etwas entsteht und durch etwas anderes sich wieder auflöst. Es ist immer da. Es ist immer die Grundnatur unseren Erlebens, schon jetzt, schon während wir mitten in der Verzweiflung sind.

Und so möchte ich uns ermutigen, dass wir diesen Samadhi der Soheit, des So-Seins ins Zentrum unserer Praxis stellen und uns darin üben, den Geist so zu lassen, wie er ist, um zur tiefen Erkenntnis zu kommen und dann mit diesem neuen Mitgefühl für alle da zu sein. Das wäre so das Anliegen von dem, was Dakpo Tashi Namgyal jetzt am Ende der Einführung formuliert.

Jetzt wäre die Aufgabe für den Rest des Nachmittags und für alle Zeiten, wenn ihr wollt, den Samadhi des So-Seins zu kultivieren. Das ganze Buch geht dann darum, uns zu erklären, wie man das macht. Aber wir schieben das nicht auf. Wir fangen an. Viele von Euch kenne ich schon. Wir haben schon viel miteinander geteilt. Ihr wart auf so vielen anderen Retreats und Veranstaltungen. Ihr könnt das. Wir sind immer auf dem richtigen Weg, wenn wir unabgelenkt sind – dafür werden wir sorgen – und wenn wir möglichst alles Überflüssige, alles Künstliche weglassen.

Es hört sich jetzt ein bisschen an, als ob da eine Spannung wäre zwischen diesen beiden Ansprüchen: unabgelenkt und ungekünstelt. Das hat aber nur damit zu tun, dass wir erstmal, um unabgelenkt zu werden, vielleicht so ganz einfache Techniken anwenden: das bewusste Ein- und Ausatmen, während wir hier unterhalb der Nasenspitze den Eingängen verweilen oder im Bauch oder im Brustraum. Dass wir also mit konzentrativen Techniken erst einmal dafür sorgen, dass das Beschäftigtsein mit allem möglichen anderen unterbrochen wird.

Das muss aber nicht mit dem Atem sein. Ihr könnt Euch auch einen Platz im Schatten suchen und in den Himmel schauen und die Natur des eigenen Geistes kontemplieren, meditieren, indem Ihr mit der Weite des Himmels einen Bezug aufnehmt und die eigene Weite des inneren Himmels, des geistigen Himmels kontempliert – und dabei merkt: So wie der Himmel da draußen keinen Mittelpunkt hat, wie ist denn das mit dem eigenen inneren Himmel?

Es gibt viele Möglichkeiten. Wir brauchen sie jetzt nicht alle anzusprechen. Ihr könnt auch ganz entspannte Gehmeditation machen. Nur beim Gehen bleiben. Auf und ab. So einfach wie möglich und so entspannt wie möglich. Ohne Euch auf Gedankenketten einzulassen. Möglichst wenig Künstliches. Damit sind wir dann schon auf dem Weg ins So-Sein. Das ist immer da. Das Einzige, was uns von der direkten Erfahrung trennt, ist, dass wir so ein bisschen greifen.

Wenn wir da als ökologisch hochmotivierte Bürger unterwegs sind, können wir sagen: Lass uns doch auch die Energie, die im Greifen steckt, noch sparen. Die könnte doch als Mitgefühl frei werden und als Weisheit. Dieses Greifen kostet unendliche Energie. Das macht so müde. Das ist ein anderes Zeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, wenn wir unabgelenkt und natürlich sind, also ungekünstelt – dann merken wir, wir werden wacher. Wir werden frischer. Das ist ein gutes Zeichen. Achtet mal darauf. Wenn Ihr Euch unnötig anstrengt, werdet Ihr müde.

Aber okay, heute ist der erste Tag. Da könnt Ihr ohnehin ein bisschen müde sein. Ihr habt einen Müdigkeitsbonus, einfach weil es der erste Tag ist. Aber schaut doch mal, ob Ihr so praktizieren könnt für den Rest des Nachmittags, dass Ihr in die Frische findet.

Ich werde mich währenddessen austoben mit der nächsten Passage in dem Text, den ich Euch versprochen habe.

2.5. Angeleitete Meditation (Rainer Künzi)

Audio: 06 MdM RK Angeleitete Meditation Bberg_22.08.24_19.00

Ich freue mich jetzt in dieser Stunde mehr aus der Richtung der Vipassana-Tradition fortzufahren. Und ich möchte vielleicht noch vorausschicken, dass es viele verschiedene Arten gibt, wie im südlichen Buddhismus Vipassana praktiziert wird. Das ist eine Art, die wir auch hier im Zentrum lehren. Es ist auch noch mal ein bisschen speziell, was ich lehre, weil es bereits etwas geprägt ist von dem, was ich aus der tibetischen Praxis mitgenommen habe. Also es gibt auch da verschiedene Vorgehensweisen und auch Hilfsmittel.

Ich werde auch zuerst etwas anleiten, einen ersten Teil, nicht allzu lange und dann werden wir auch wieder in der Stille fortfahren, zu praktizieren.

*** Meditation (01:55 – 53:50) ***

Wir können in die Meditation einsteigen mit einer Ausrichtung, mit einer Zufluchtnahme. Und ich schlage vor, dass wir das mit einer kurzen Reflexion tun, dass wir uns einfach kurz erinnern, jetzt gerade. Wenn wir uns an die dreifache Zufluchtnahme erinnern – an Buddha, an Dharma, an Sangha denken – was erinnern wir da, was bedeutet das für uns?

Für uns kann interessant sein, uns schon jetzt vom Gewahrsein begleiten zu lassen, zu sehen, was für Erinnerungen kommen, welche Bedeutung jetzt für uns gerade wichtig ist. Und auch zu schauen, wie unser Geist ist oder vielleicht auch sich wandelt, wenn wir daran denken, welche Körpergefühle, welche Gefühlstönungen damit verbunden sind – ein bisschen: Was ist unser Gespür für Buddha, was ist unser Gespür für Dharma, was ist unser Gespür für Sangha?

Und wer das möchte, kann die Sangha auch noch verbinden mit der Ausrichtung von Bodhicitta, dem relativen und letztendlichen Erwachensgeist, welche Bedeutung Bodhicitta für diese Praxis jetzt in dieser Stunde, für uns hat.

Dann können wir weitergehen, in diesem schrittweisen Vorgehen, wie wir in die Praxis hineinfinden. Und weiter einsteigen, indem wir schauen, was Herz und Geist gerade brauchen, damit wir gesammelter, ruhiger und unabgelenkter werden. Ich schlage, mal für uns, die für im Moment einfachste Methode vor, um unseren Geist zu beruhigen und zu sammeln. Da gibt es diese klassische Methode, die auch schon Tilmann angeleitet hat, ganz simpel und einfach: nur immer wissen, bewusst sein, es atmet gerade ein, es atmet gerade aus. Nichts anderes. Also das heißt, alles andere darf sein, aber wir beachten das nicht, sind einfach mit dem Ein- und Ausatmen.

Oder vielleicht möchten wir im Moment mit einer Metta-Meditation, mit Metta-Wünschen einsteigen oder Karuna für diejenigen, die das kennen. Oder sonst irgendeine Methode, etwas, das uns jetzt gerade anspricht, um weiter einzusteigen. Das im Moment jetzt in der Stille.

— —

Dann haben wir eine nächste Möglichkeit, wie wir fortfahren können und den Geist einfach so flexibel wie möglich halten. Soweit es geht, diese Praxis der einfachen Sammlung wieder loslassen und uns nochmal einem speziellen Aspekt zuwenden und einen Moment auf das Hören meditieren. Die Hörmeditation als Möglichkeit, den Geist zu weiten, zu öffnen und empfangend werden zu lassen. Und auch wieder im Moment uns mal einfach entspannen, uns vorstellen: Wir sind irgendwo, vielleicht am Meer, am Strand mit geschlossenen Augen, hören die Geräusche, Kinder, die spielen, das Meer, das rauscht, Möwen, die pfeifen. Oder dass wir in unserer Stube, im Lieblingssessel unsere Lieblingsmusik hören, diese Qualität von Entspannung, empfangend sein. Wir müssen nichts tun, einfach was alles so gehört wird, das lassen wir zu. ... Äußere Geräusche, innere Geräusche, wenn wir nichts hören, wenn wir die Stille hören.

— —

Wir können vielleicht nochmal bewusst schauen, wie die Qualität, der Zustand unseres Herzgeistes jetzt gerade ist, wenn wir so mehr auf das Hören ausgerichtet waren, empfangend, entspannt. Und die Qualitäten, die da sind, in die weitere Meditation mit einfließen lassen. Und wenn wir jetzt dann schauen, wie wir fortfahren oder auch später quasi den inneren Kompass immer wieder brauchen, wie wir jetzt gerade meditieren, das wäre der innere Lama oder der innere Buddha, wie Tilmann das ausdrückt.

Ich brauche auch gerne das Bild einer Schäferin oder eines Schäfers – beim Buddha waren das Kuhhirt*innen. Eine Schäferin, ein Schäfer, die schauen für ihre Schafherde, nicht die Kuhherde. Und so schauen wir bei unseren, inneren Schafen, in welchem Zustand die gerade sind. Der Buddha hat beschrieben: Mal sind sie aktiver, die Schäfer*innen, mal sind sie passiver. Aktiv sind sie, wenn sie gerade zum Beispiel den Geist wieder besonders sammeln, wenn das wieder gerade gebraucht wird oder eine Inspiration nötig ist, wenn wir etwas dumpf geworden sind. Und wenn wir wach, präsent im Fluss des Erlebens sind, dann braucht es fast nichts, einfach präsent bleiben, das wäre dann die Schäferin oder der

Schäfer, die unter dem Baum liegen und einfach so noch mit einem Auge ihrer Schafherde zuschauen, ob die immer noch am guten Ort am Grasen ist.

Also, so jetzt einfach immer mal wieder schauen: Was brauche ich gerade in der momentanen Situation meiner Meditation? Und jetzt für das Weitere, auch für die Vipassana-Meditation, die wir jetzt machen können, möchte ich vier Grundelemente kurz beschreiben, die quasi wie eine Orientierung dafür sind, um was es auch in der Vipassana-Meditation geht – das geht auf meinen Lehrer, Sayadaw U Tejaniya, zurück und ist auch noch ein bisschen ergänzt oder angepasst. Und diese vier Punkte sind:

Der erste, wohl bekannt, das Entspannen: Wir können uns einfach mal und immer wieder entspannen, und zwar auch deshalb, weil wir nichts tun müssen, weil wir nichts verbessern müssen an dem Zustand, in dem wir gerade sind. Wir müssen nichts erreichen in der Meditation, und das sind gute Gründe, dass wir sehr entspannt mit dem sein können, was sich im Moment gerade zeigt. Das ist eine Orientierung, immer wieder entspannt sein und nichts verbessern oder ändern müssen.

Und als zweites das Gewahrsein, im Jetzt: bemerken, wissen, wahrnehmen lassen, was sich gerade tut in den sechs Sinneskanälen, also auch was es denkt und fühlt. Und hier auch, immer mal wieder rechte Sichtweise hineinbringen: Ich muss nichts machen für das Gewahrsein oder fast nichts. Gewahrsein ist auch etwas, was von selbst geschieht, das heißt, wir müssen nur immer wieder mit dem präsent sein, was sich im Gewahrseinsraum gerade zeigt. Das ist so die innere Einstellung: Da ist ein Gewahrseinsraum und in dem werden verschiedenste Dinge wahrgenommen. Und das ist die Sicht: Nicht ich nehme wahr, ich muss achtsam sein, ich bin achtsam, sondern im Gewahrseinsraum zeigen sich verschiedenste Phänomene.

Das Dritte nach Entspannung und Gewahrsein ist das Erlaubende: Das ist eine akzeptierende innere Haltung, die einfach zulässt, was sich im Moment gerade zeigt. Da können die vier Unermesslichen, die vier Brahmaviharas mithelfen, dass wir mit Metta wohlwollend freundlich zu dem, was gerade da ist, zugewandt sind. Wenn gerade schwierige Kleshas aus einem schwierigen Zustand vorhanden sind, dass wir mitfühlend zugewandt bleiben. Wenn wir eine Leichtigkeit, eine Zufriedenheit, eine Gelöstheit spüren, mit Freude ein freudvolles Mitschwingen und in allem in diesem Bezogen- und In-Kontakt-Sein, etwas Gelassenes, das nicht reagiert, dass nichts eben auch hier wieder verändern muss, das einfach offen bezogen bleibt, etwas Erlaubendes – immer mal wieder zu dem finden.

Und dann noch das Vierte: Das ist das Interessiert-Sein, dass wir immer mal wieder schauen, wie wach, wie präsent wir gerade sind mit den momentanen Erfahrungen, wie intim wir in Kontakt sind, wie empfangend offen wir sind und so einfach auch immer wieder schauen, was mit dem Ganzen geschieht: Kommen und gehen und wie wir so vieles gar nicht kontrollieren können – einfach diesem ganzen Geschehen in Interesse verbunden sein.

Und so können wir jetzt in der Stille fortfahren mit der Meditation, uns immer mal wieder ans Entspanntsein erinnern, ans Gewahrsein, an etwas Erlaubendes, Akzeptierendes und an ein interessiertes In-Verbindung-Sein.

— —

Es kann hilfreich sein, zwischendurch mal einen Moment innezuhalten und wie Schäfer*innen im Moment hineinschauen, hineinspüren: Was tun die inneren Schafe gerade, wie geht es ihnen? Wie entspannt sind wir gerade? Wie sind wir gerade präsent und gewahr? Wie erlaubend und akzeptierend ist unser Geist jetzt gerade und wie weit ist Wachheit und Interesse da oder auch nicht da?

Und wenn vielleicht Herz und Geist gerade etwas dumpf sind, kann eine Frage helfen, wieder mehr Wachheit und Interesse hineinzubringen. Zum Beispiel vor dem Hintergrund, was Tilmann heute gesagt hat, dass es Bedingungen gibt, die ins Samsara führen oder uns in Samsara halten und Bedingungen, die zu Nirvana, zum Erwachen führen. Wenn wir einfach mal die Frage in unserem Gewahrseinsraum

stellen und nicht antworten müssen, sondern einfach mal schauen, was passiert. Erlebe ich jetzt gerade Dukkha oder Leiden?

— —

*** Ende der Meditation ***

Gegen Ende des gemeinsamen Sitzens oder Stehens können wir Wertschätzung und Widmung praktizieren. Es geht auch stehend. Einen Moment öffnen so weit es gerade geht. Und mit einer Praxis der Wertschätzung einen Moment kontemplieren: die guten Bedingungen – äußerlich hier und innerlich bei uns – die wir hier vorgefunden haben, hier und heute.

*** Widmung ***

Und dann noch der Teil des Widmens, des Teilens dieser guten Bedingungen.

Ein Text zum Teilen des Segens:

Durch die Güte, die durch meine Praxis entstanden ist, mögen meine spirituellen Lehrerinnen und Lehrer, meine Mutter, mein Vater und meine Familie, die Sonne und der Mond und alle weltlichen Führer*innen, mögen die höchsten Götter und Göttinnen und die bösen Kräfte, die himmlischen Wesen, die Geister, welche die Erde behüten und der Vater Tod, mögen alle freundlichen und unfreundlichen Wesen, mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen sie durch meine hilfreichen Taten den dreifachen Segen erfahren und mögen sie schnell Befreiung erlangen.

Durch die Güte, die durch meine Praxis entstanden ist und durch diese Handlung des Teilens, möge alle Gier und alles nicht-heilsame Verlangen schnell versiegen und auch alle nichtheilsamen Geisteszustände. Bis ich Befreiung erlangt habe, möge ich in allen Leben einen aufrichtigen Geist haben mit Gewahrsein, Entschlusskraft und Weisheit. Mögen die Kräfte der Täuschung wirkungslos sein und meinen Entschluss nicht schwächen.

Buddha, das Erwachen ist meine vorzügliche Zuflucht, unübertrefflich ist der Schutz des Dharma und Sangha ist meine stärkste Unterstützung. Möge die Kraft von Buddha, Dharma und Sangha Dunkelheit und Täuschung vertreiben.

Dann können wir einfach noch einen Moment in der Resonanz verweilen – im Samadhi des So-Seins.

— —

Okay, dann wünsche ich weiterhin eine freudvolle Praxis bis zum Einschlafen. Und ich finde es immer eine gute Gelegenheit – dies auch nochmals als Erinnerung – so in den letzten Momenten vor dem Einschlafen das als Praxismöglichkeit zu üben und zu nützen. Wie kann ich da auch immer wieder in dieser Übergangssituation den Dharma hineinbringen? Und ich finde das eine wichtige, gute Übung für extreme Situationen oder auch dann fürs Sterben – eine gute Gelegenheit, das immer wieder auch im Retreat zu üben.

3. Dritter Tag (23.8.2024)

3.1. Geistesruhe und Einsicht vereinen – Meditation

Audio: 07 MdM LT 6_MED Geistesruhe und Einsicht vereinen Bberg_23.08.24_6.30

*** Namō Buddha – Namō Dharma – Namō Sangha ***

Damit sagen wir einen guten Morgen an alle Buddhas hier im Saal und außerhalb. Wir öffnen uns für den Dharma und sind verbunden mit allen Lebewesen, mit der Maha Sangha. Wir danken ganz besonders denen in der Sangha, die den Weg so weit gegangen sind, dass sie ihn uns weitergegeben haben über die Jahrhunderte und inzwischen zweieinhalb Jahrtausende.

Etwas sticht in der Beschreibung dieses Weges heraus. Ein Weg, der auf heilsamem Verhalten aufbaut, und über Samadhi, über ein ganz ruhiges, offenes Verweilen, in die Seinserkenntnis übergeht. Sila – Samadhi - Prajñā. Das, warum es auf diesem Weg geht, diese Seinserkenntnis, nennen wir auch manchmal im Samadhi des So-Seins verweilen. Ein Samadhi, der nicht auf die Meditation beschränkt ist, den wir aber jetzt in der Meditation üben werden. Wir üben uns in der Einheit von Shamatha und Vipassana, Geistesruhe und Einsicht.

*** Kontemplation und Meditation (2:30 – 45:00) ***

Als Grundlage dafür richten wir uns jetzt mit den Kontemplationen aus, die uns dabei helfen, in diese gelassene, unabgelenkte Präsenz zu finden: Dankbarkeit, ihr kennt das schon. Wir bedenken die vielen wunderbaren Bedingungen, die jetzt gerade in diesem kostbaren Menschendasein zusammenkommen und es uns ermöglichen, heute wieder zu praktizieren.

Ich danke den vielen günstigen Umständen, angefangen damit, dass ich noch sitzen kann und dass es noch atmet. Dass wir ein sehr günstiges Umfeld haben, um ungestört praktizieren zu können. Aber dann danke ich auch für die Schwierigkeiten, die Herausforderungen. Ich danke für diese gute Mischung zwischen dem, was es mir erleichtert und dem, was mich herausfordert. Das ist bei jedem ein wenig anders. Ich bin mir bewusst, dass dieser Tag Herausforderungen bringen wird, körperlicher Natur, geistiger Natur, im Sein mit mir selbst und im Sein mit anderen.

Ich möchte euch die anderen grundlegenden Kontemplationen schon ein wenig aus der Sicht der Einheit von Shamatha und Vipassana nahebringen. Indem ich so tiefe Wertschätzung für die jetzige Situation entwickle, werde ich zufriedener. Das ist eine direkte Ursache für Geistesruhe. Indem ich diese Situation tief annehme und wertschätze, beruhigt sich mein Verlangen, etwas anderes zu erleben und meine Abneigung, genau das jetzt zu erleben. Und so hilft uns diese erste Kontemplation, uns ganz im So-Sein niederzulassen, so wie es jetzt halt ist, erstmal auf der äußeren Ebene.

Und die zweite Kontemplation über Vergänglichkeit, Unbeständigkeit, die stimuliert bereits unsere Einsicht in dieses So-Sein. Das, was ich jetzt gerade erlebe, und der gesamte Rest meines Lebens, alles in diesem Universum, ist in Bewegung. Es wird mir auch heute nicht gelingen irgendetwas festzuhalten. Ich kann darauf vertrauen, dass alles, was sich zeigt, sich von selbst wieder auflöst. Das bedeutet nicht, dass es total verschwindet, sondern dass sich das Erleben fortsetzt, mit immer neuen Nuancen. Das bedeutet nicht, dass unsere Herausforderungen weniger werden, sie können auch mehr werden.

Diese Einsichten in die Natur des Seins, die wir zunächst begrifflich kontemplieren, diese Einsichten tief anzunehmen, hilft uns, uns noch tiefer niederzulassen, im Sein, wie es ist. Wir lösen uns damit aus der Reibung mit der Vergänglichkeit, die immer wieder Stress erzeugt.

Dieses Sehen der dynamischen Natur allen Erlebens verstärkt die Geistesruhe. Wir sehen klarer, werden bewusster.

Das führt dazu, dass wir die Geistesruhe, das So-Sein, nicht begrifflich erleben, sondern dass wir in diesem dynamischen Geschehen aufgehen können.

— —

Je mehr wir uns auf dieses unmittelbare Sein einlassen, desto sehender werden wir, desto vertrauter.

Geistesruhe hilft uns zu bemerken, dass in diesem einfachen Sein Bewegungen stattfinden, dass hier und da Gedanken, Impulse, Bilder auftauchen ... so, als würden wir im klarer werdenden Wasser, die großen und kleinen Fische wahrnehmen.

Unseren Widerstand gegen die Vergänglichkeit aufzugeben, beinhaltet auch, unseren Widerstand diesen geistigen Bewegungen gegenüber aufzugeben, durchlässig zu werden. Diese Durchlässigkeit ist zunächst eine Qualität der Geistesruhe. Zu sehen, dass all diese geistigen Bewegungen ohnehin keine Substanz haben, nennen wir Einsicht oder Weisheit. Und das erhöht diese Geschmeidigkeit, diese Durchlässigkeit.

— —

Je nachdem worauf sich meine Aufmerksamkeit richtet, verändert sich mein Erleben. Richte ich die Aufmerksamkeit in den Bauchraum, ist das anders, als wenn ich sie an der Nasenspitze halte. Richte ich sie ins Verbundensein mit allem, ist das anders, als wenn ich einfach mal nur so bei mir bin. Dank der Geistesruhe bemerken wir das. Und dank der Weisheitskräfte verstehen wir die Implikationen hiervon. Wir entdecken, dass wir den Geist ausrichten und somit unser Erleben mitgestalten können. Das ist die dritte Kontemplation über Karma, die gestaltenden Kräfte, all die Kräfte, die unser Erleben gestalten und wie wir diese mitgestalten können.

— —

Immer wieder unsere Aufmerksamkeit ins Heilsame zu richten und dann darin zu verweilen, das ermöglicht Samadhi.

Das Samadhi des So-Seins wird dadurch unterstützt, dass wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf die Natur des Seins richten: Dynamik ohne Mittelpunkt, unbehindert, mit allem verbunden, von allem durchwirkt.

— —

Die vierte Kontemplation über die Mechanismen von Samsara ist einfach ein weises Betrachten von all dem, was uns aus diesem So-Sein herausholt oder daran hindert, dort einzutreten. Und jetzt lasse ich es uns noch ein wenig genießen, einfach so zu sein, in der Einheit von Geistesruhe und Einsicht.

— —

*** Ende der Kontemplation und Meditation ***

Ihr kennt ja vielleicht die Klangsprache mit der Klangschale. Dreimal schlagen bedeutet, etwas beginnt. Einmal schlagen bedeutet, etwas hört auf. Und zweimal schlagen bedeutet, etwas geht weiter. Eigentlich hätte ich jetzt einmal schlagen können, weil etwas aufhört. Aber die Botschaft ist, die Praxis geht weiter. Es gibt keinen Grund, aus dem So-Sein herauszufallen, bloß weil es Frühstück gibt.

Es gibt keinen Grund, abgelenkt zu sein, bloß weil wir vom Sitz aufstehen und etwas tun. Es gibt keinen Grund, der Vergänglichkeit, des Nichts selbst, der nicht fassbaren Natur der Dinge nicht mehr gewahr zu sein, bloß weil wir uns bewegen. Es gibt keinen einleuchtenden Grund. Doch was es dafür braucht, ist eine erhöhte Achtsamkeit, ein noch stärkeres Sich-Erinnern, weil die Aktivität uns doch so schnell ablenkt, z.B. die visuellen Eindrücke oder alles, was wir zu regeln haben, wenn wir da am Buffet stehen, das Schöpfen und so weiter. Und dann sausen wir so in die Gewohnheitsmuster hinein. Das nennt man dann Ablenkung. Wir sind so gefangen in dem Moment. Wenn es da das Erinnern hat, sind wir gerade wieder draußen. Und wenn wir dann wieder ruhig sitzen und unser Frühstück essen, dann ist es wieder

leichter, dass sich die Praxis fortsetzt. Also lasst uns weiter üben, vor allen Dingen auch dann, wenn ihr jetzt dann nachher der Küche beim Gemüse schnibbeln helft oder putzt und fegt. Lasst uns genau damit fortfahren. Unabgelenkte Präsenz, Geistesruhe und Einsicht in die ... wir würden es die Daseinsmerkmale nennen: Einsicht in vor allen Dingen Anicca und Anatta, Unbeständigkeit und Nichtselbst. Wir kommen darauf zurück, wenn wir uns wieder treffen.

3.2. Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 1 – Unterweisung

Audio: 08 MdM LT 7a_UW Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 1 Bberg_23.08.24_9.15

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Die geleitete Meditation heute Morgen war über die Einheit von Shamatha und Vipassana. Eigentlich bräuchte man die gar nicht zu betonen, das ist so selbstverständlich. Ein klarer Geist sieht besser, versteht besser. Wenn wir besser verstehen, entspannen wir uns, sind wir vertrauter mit dem, was ist und alles beruhigt sich. Doch leider hat in den Jahren nach dem Buddha eine Entwicklung stattgefunden, wo diese beiden Formen der Praxis künstlich voneinander getrennt wurden. Dazu gibt es Hypothesen, ein paar Belege. Man kann aus den Berichten der Sangha-Entwicklung ein paar Rückschlüsse ziehen. Immer mal wieder, in den südlichen wie in den nördlichen Ländern, sind diejenigen, die wirklich meditieren wollten, in der Minderzahl gewesen und diejenigen, die mehr studieren und unterrichten wollten, in der Überzahl. Da haben sich die Gewichte manchmal verschoben.

Jetzt gerade, in den letzten 70, 80 Jahren, erleben wir eine Renaissance des Meditierens. Es kommt viel, viel stärker ins Bewusstsein, gerade auch in den Theravada-Ländern. Diese Richtungen, die wir jetzt einfach so Vipassana nennen, haben eigentlich erst in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts angefangen. Vorher wurde sehr viel mehr Wert auf eine scholastische Betrachtung der Meditation gelegt.

In der tibetischen Tradition gab es ähnliche Tendenzen, die Meditation eher analytisch zu betrachten. Was Analyse immer tut, ist zu unterscheiden. Sie ist ganz großartig darin, zu unterscheiden. Was die Meditierenden auszeichnet, ist, dass sie zu einem synthetischen Denken, also zu einem zusammenfügenden, vernetzenden Denken neigen, weil die Querverbindungen von allen Qualitäten zueinander so deutlich sind. Die sind erfahrbare. Da kann man einem erzählen, was man will. Man weiß genau, dass wenn man einigermaßen daran interessiert ist, die Natur der Dinge zu verstehen, dass man überhaupt kein Shamatha produzieren kann, wo keine Einsicht stattfinden würde. Das geht irgendwie gar nicht.

Da muss wirklich ein mangelndes Interesse an der Natur des Seins bestehen und eine ganz starke Ausrichtung darauf, wirklich einfach nur seinen Frieden zu haben, die Sinnesorgane abzuschalten um in einseitigem Samadhi zu landen. So würden wir das im Mahamudra nennen. Wir würden zum Beispiel die formlosen Vertiefungen gar nicht zu den Dhyānas zählen. Das sind einseitige Vertiefungen, wo der Geist so weit reduziert ist, dass eine echte Einsicht nicht stattfinden kann.

Das würden wir aber nicht über die vier Dhyānas sagen. Die Dhyānas – diese meditativen Versenkungen – werden in der Mahamudra-Praxis, also der eigentlichen Shamatha-Praxis und im ursprünglichen Vipassana – im ursprünglichen Ansatz des Pali Kanons – genutzt, um Einsicht zu entwickeln. Und um das auf eine Formel zu bringen, haben wir diesen Ausdruck benutzt: Samadhi der Soheit oder des So-Seins.

Wenn ich hier mal kurz in den Text schaue, dann wären die Worte, die das definieren, korrekt: Die Wirklichkeit und den Dharma mit einem unabgelenkten Geist kontemplieren. Darum geht es eigentlich. Es geht um diesen berühmten Faktor, den ihr von den sieben Erleuchtungsfaktoren kennt. Das genaue Untersuchen der Dharmas, womit alle Phänomene gemeint sind. Und dieses genaue Untersuchen der Dharmas muss natürlich mit unabgelenktem Geist stattfinden.

Jetzt ist es so, dass es noch eine andere Grenzlinie gibt, an der sich manchmal die Definitionen aufhalten. Ist Shamatha nicht-begrifflich und Vipassana-Praxis begrifflich? Oder ist Vipassana-Praxis auch nicht-

begrifflich und Shamatha-Praxis manchmal begrifflich? Wie sieht das eigentlich aus? Die klassischen Darstellungen von Shamatha und Vipassana lassen einen vermuten, dass es darum ginge, immer ins Nicht-Begriffliche zu gehen. Die Objekte, die wir uns für die Shamatha-Praxis wählen, sind nicht-begriffliche Objekte. Die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit geht zum Beispiel auf den Atem. Oder wir lassen den Geist auf einem visuellen Objekt ruhen oder auf Klängen oder auf einer Lichtsphäre oder was auch immer. Das sind alles nicht-begriffliche Stützen der Praxis.

Wenn wir die Natur der Dharmas untersuchen, dann nehmen wir so abstrakte Dinge als Ausrichtung, wie Anicca, also Vergänglichkeit. Das ist eigentlich etwas Begriffliches. Das ist eine Vorstellung, eigentlich eine Schlussfolgerung, die wir schon gezogen haben, dass die Dinge sich wandeln, aber es ist kein direkter Gegenstand der Beobachtung. Wir nehmen als Einstieg eine Unterweisung über Anatta zum Beispiel, über Nicht-Selbst – das ist eine begriffliche Vorstellung. Nicht-Selbst ist kein Gegenstand der Beobachtung.

Deswegen könnte man denken, Vipassana-Methoden, mit denen wir Einsicht unterstützen, wären immer begrifflicher Natur. Das sind aber nur die Startpunkte. Das sind die Vipassana-Methoden, also die Art, wie wir uns erinnern: Wenn ihr jetzt zum Beispiel Gehmeditation praktiziert und euch während der Gehmeditation an die raumgleiche Natur des Gewahrseins erinnert. Diese Erinnerung ist begrifflicher Natur. Das, was dann folgt, ist ein nicht-begriffliches Verweilen in der Auswirkung davon, dass dieses Interesse in die raumgleiche Qualität des Gewahrseins gerichtet wurde. Da findet dann kein weiteres Analysieren statt.

Also was wir Vipassana-Methoden nennen, sind oft Fragen. Das benutzt auch die Zen-Praxis. Diese berühmten Koans im Rinzai-Zen sind eigentlich Richtungen für unseren Intellekt, etwas zu untersuchen. Das Bewusstsein richtet sich in einen Bereich des Erlebens und die Koans sind speziell so gestellt, dass sie der Intellekt nicht lösen kann – es ist ganz beabsichtigt, dass wir damit immer im Nicht-Begrifflichen landen. Nur aus dem nicht-begrifflichen Verstehen ergibt sich dann die Antwort.

Auch diese Unterweisungen über Mahamudra und Vipassana – ja, der Intellekt kann da so einiges verstehen – aber das ist nicht das Verständnis, das gemeint ist. Das ist nicht das echte Vipassana und nicht das echte Mahamudra. Das ist nur das begriffliche Verständnis, keine echte Einsichtsmeditation, die in der Tiefe auf der vorbegrifflichen, nicht direkt bewussten Ebene so transformierend wirkt. Das ist ganz wichtig zu unterscheiden, wenn ihr so Dinge hört.

Manchmal meldet sich Sati, der innere Lehrer/die innere Lehrerin, Guru, mit einem kleinen Sätzchen zu Wort und erinnert uns: Ach, spür doch noch mal hin. Wir hören so etwas. Manchmal sind diese Impulse so fein, dass es nicht zu einem ganzen Satz kommt. Aber eigentlich können wir so die kleinen Erinnerungen von Sati, unserer Achtsamkeit, in Sätze formen. Oft sind es auch ganze Sätze. Gehmeditation, wir gehen auf und ab. Irgendwann ist ein Impuls in uns, der sagt: Bleib doch einfach mal stehen! Dieser Impuls, auch wenn der nicht unbedingt verbal kommt, lässt sich doch leicht begrifflich formulieren. Aber das, was wir dann erleben, wenn wir stehen bleiben und nicht mehr in der Routine sind, das ist so vielschichtig, da ist die Einheit von Geistesruhe und Einsicht wieder direkt spürbar. Oder wir gehen auf und ab und etwas in uns erinnert uns daran, mal zu schauen: Wer geht da eigentlich? Geht da jemand? Das ist wie eine begriffliche Frage, aber die Antwort bitte nicht-begrifflich, bitte nicht uns selbst eine Antwort formulieren, sondern spüren. Und da sind wieder Geistesruhe und Einsicht zusammen in diesem Spüren. Unabgelenktes Spüren, Erleben also auch von dem, wie es jetzt ist, dass ich spreche, ohne ein Zentrum finden zu können. Ich kann es dann benennen, aber das, was stattfindet als erstes Erleben ist völlig ohne Benennen.

Bei manchen Einsichten kommt die Fähigkeit, es zu benennen, nie, weil es einfach nicht möglich ist, oder sie kommt viel später. Das hängt sehr mit unserer eigenen Geübtheit, Gewandtheit zusammen, wie wir mit Sprache umgehen. Wir können voll realisiert sein, ohne Worte dafür zu haben. Die innere

Transformation findet statt, ohne dass wir Worte dafür haben. Das ist also nicht das Entscheidende. So viel nochmals zur Einheit von Shamatha und Vipassana.

Was wir Geistesruhe nennen, ist immer diese unabgelenkte Präsenz, so entspannt und natürlich wie möglich. Das ist eine wunderbare Qualität. Was wir Vipassana, also Einsicht nennen, das ist die damit verbundene klare Schau, in der wir vertraut werden, auf dieser vorbegrifflichen Ebene, mit dem, was ist und wie es ist. Trennt die nie voneinander, das bringt keinen Vorteil. Es gibt Phasen im Leben, wo das eine etwas dominiert, das andere etwas zurücktritt. Es gibt solche Phasen in der Praxis. Es hat sich am Anfang eines Retreats bewährt, so wie heute am zweiten Tag, stärker auf Geistesruhe zu achten. Aber natürlich schwingt die Einsichtsmeditation schon mit. Die unterstützt die Geistesruhe.

Das war also in unserer Serie der geführten Übungen, Meditationen, Kontemplationen die sechste. Jetzt wende ich mich dem siebten Bereich zu. Ich bin inzwischen auf Seite 17, 18 usw. im englischen Text. Wir kommen zu den Ursachen für Geistesruhe und Einsicht. Überhaupt kommen wir jetzt in diesem ersten Kapitel über Shamatha und Vipassana zu einer ganzen Menge von Listen und Beschreibungen der Praxis. Ich muss mich jetzt ein bisschen vom Text lösen, um das für uns in die Erfahrung zu holen. Erklärt habe ich das ja schon alles. Es lässt sich nachlesen. Die ersten acht Jahre, die ersten acht Kurse dieser zwölf Unterweisungen, die ich zu diesem Buch gemacht habe, die sind bereits komplett abgeschrieben und stehen zur Verfügung. Dafür habt ihr alle Erklärungen. Zu finden sind die in unserer Ekayana-Mediathek.

*** Kontemplation und Meditation (16:00 – 33:15) ***

Ich möchte euch jetzt bitten mir zu folgen, wo ich mit euch die Ursachen für Shamatha und Vipassana kontempliere. Es geht nicht so sehr ums Auswendiglernen, die sind ja sowieso hier aufgeschrieben, sondern mehr darum, die Zusammenhänge schon etwas zu spüren. ... Wenn ich an die gemeinsame Grundlage von Geistesruhe und Einsicht denke, das, was Shila genannt wird, heilsames Verhalten, Ethik, dann ist es jeweils so, dass ich am besten meditieren kann, am besten unabgelenkt wach präsent sein kann, wenn mein Leben aufgeräumt ist. Spürt mal hin, wie das für euch ist.

Vielleicht habt ihr in den letzten beiden Tagen schon Früchte davon gespürt, dass ihr, bevor ihr hergekommen seid, alles gut aufgeräumt habt, dass keine offenen emotionalen Enden sind, dass im Hintergrund kein großer Ärger ist, dass wir niemanden geschadet haben, wo wir das jetzt bereuen, dass wir vor uns selbst und anderen nichts zu verheimlichen haben. Oder wir merken: Da piekst mich immer etwas, ich komme nicht ganz zur Ruhe, weil da etwas ist, um das ich mich eigentlich kümmern müsste.

Dabei geht es nicht um unsere berufliche To-do-Liste. Eigentlich kann man die Inhalte, die nur organisatorischer Art sind, recht gut auf die Seite schieben. Es geht immer um jene Dinge, wo eine emotionale Komponente mitschwingt. Das belastet mich, da, wo eine emotionale Komponente hineinwirkt. Der tiefere Sinn von Shila ist nicht einfach, die zehn nicht heilsamen Handlungen zu vermeiden, sondern es bedeutet, in Frieden zu sein. Die etymologische Wurzelbedeutung von Shila ist das, was kühlt, das, was die Hitze der Emotionen abkühlen lässt – so wie ein schattenspendender Baum in der Mittagshitze. Forscht mal in euch hinein, ob ihr solche Zusammenhänge spüren könnt, im Rückblick oder aktuell.

Ich will es mal so sagen: Unser Herz muss frei sein und da sind oft die Eltern, die nächsten Angehörigen ganz, ganz wichtig. Dass wir uns selbst und die anderen annehmen können, so wie wir sind, ist eine gute Basis, um in die tiefere Meditation einzusteigen. Das heißt nicht, dass wir unsere Probleme gelöst haben, unsere Streitereien, aber wir können gut damit sein. Wir hadern nicht damit.

Und falls wir schon im Retreat sind und uns nur noch die eigene Praxis bleibt, um mit Bereichen umzugehen, mit denen wir noch hadern, dann empfiehlt es sich, genau diese Bereiche ins Zentrum der Praxis zu rücken. Zum Beispiel indem wir die Tonglen-Praxis mit uns selbst ausüben, mit unserer Mühe da in

Frieden zu kommen, unseren unerfüllten Wünschen, unseren Befürchtungen, unseren eigenen Emotionen – also ein tiefes Annehmen unserer eigenen Unvollkommenheit.

So das Herz freier zu bekommen, das ist die Grundlage für Samadhi, für ein ruhiges Verweilen können, ein ruhiges Sein können.

Indirekt fördert das die Einsicht, die Möglichkeit zu verstehen. Etwas, was das Verstehen direkt fördert und indirekt die Geistesruhe, ist die reine Sicht, ein Ausdruck aus dem Mahamudra. Dabei beziehen wir uns darauf, durch Hören und Kontemplieren bereits eine Sicht entwickelt zu haben, die eine gute Grundlage für weitere Einsicht bildet. So würden wir zum Beispiel ein beginnendes Verständnis der Vergänglichkeit da hinzuzählen: ein beginnendes Verständnis von Nicht-Selbst, von der nicht fassbaren Natur unseres Erlebens, von den grundlegenden Qualitäten des Geistes, die uns allen innewohnen – also beginnendes Verständnis der Buddhanatur. Vielleicht bemerkt ihr, wenn ich diese Stichpunkte erwähne, dass allein schon das Erwähnen dieser Inhalte «vergänglich, nicht fassbar, voller Qualitäten», dass das etwas mit uns macht. Bei mir ist es so, dass es mich immer gleich entspannt und die Geistesruhe direkt zunimmt.

— —

*** Ende der Kontemplation ***

Ich wechsele nochmal in den normalen Unterrichtsmodus. Tatsächlich wird dieser Begriff Shila, der als Grundlage der Meditation gilt, aus Unwissenheit meist viel zu eng definiert. In der Mahayana-Mahamudra-Tradition, aber ich glaube auch eigentlich in der Pali-Tradition, gehören zu Shila die ersten drei Paramitas: Freigiebigkeit, heilsames Verhalten und Geduld. Genährt von dem vierten Paramita, der Energie, der freudigen Ausdauer. Erst mit dem fünften Paramita beginnt der Bereich von Samadhi. Das ist ganz wichtig, denn wenn wir Shila auf sich-korrekt-und-respektvoll-verhalten reduzieren, dann ist das gut, umfasst aber nur einen kleinen Teil des zweiten Paramita. Ein guter Ausdruck, um Shila anders zu beschreiben, ist: das Aufbauen von heilsamer Kraft – oft übersetzt als das Ansammeln von Verdiensten – durch unser freigiebiges Sein: Dana-Paramita – freigiebig auf materieller Ebene, im Zwischenmenschlichen und freigiebig mit dem Dharma sein. Dadurch entsteht eine unglaubliche heilsame Kraft in unserem Strom. Jemand, der im Leben freigiebig unterwegs ist, hat es normalerweise recht leicht zu meditieren, wenn die anderen Bereiche auch gut abgedeckt sind. Wenn wir nicht neben der Freigiebigkeit noch eine Menge Blödes anstellen, dann ist das eine gute Grundlage zu meditieren.

Das zweite Paramita besteht aus dem heilsamen Verhalten, was in dem Unterlassen des Schädlichen besteht. Dazu gehört, die zehn nicht-heilsamen Handlungen zu unterlassen, sich an alle Versprechen zu halten und so weiter, nicht zu lügen, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist – kennt ihr ja.

Aber dann gibt es die beiden anderen Aspekte des heilsamen Verhaltens von Shila, was wir oft Disziplin nennen: Das zu tun, was gut für einen selbst ist und das zu tun, was gut für alle ist, was gut für andere ist. Also das heilsame Verhalten im Umsetzen des Dharmas in unserem eigenen Leben und all die Bereiche des heilsamen Verhaltens im Umsetzen des Dharmas zum Wohle aller.

Ich würde sagen, in der Gewichtung dieser drei kann man nicht sagen, dass ein Drittel des zweiten Paramitas dieses Unterlassen des Schädlichen ist. Für die meisten von uns ist das, abgesehen vielleicht von der Rede, nicht so ein großes Thema. Wir sind nicht so unterwegs, dass wir töten, schlagen und so weiter. Manchmal lassen wir uns hinreißen zu Geschwätz und zu übler Nachrede – das sind so große Punkte, auf die wir achten müssen. Aber eigentlich ist mehr als zwei Drittel der Praxis unser ständiges Engagement für heilsames Handeln, das uns selbst auf dem Dharmaweg, auf dem Weg des Erwachens nährt und andere auf ihren Lebenswegen unterstützt. Da geht die Energie vor allen Dingen hin und das baut wieder solche Verdienste auf, solche positive Kraft. Das ist enorm. Da entsteht ein richtig tolles Feld.

Wenn ich Verdienste anschaulich machen möchte, spreche ich von einem heilsamen Feld. Eine Person, die schon mit großer Freigebigkeit und wirklich ausgeprägtem heilsamen Verhalten unterwegs ist, um die herum ist so ein heilsames Feld. Die spricht auf eine Art und Weise, die Vertrauen einflößt, verhält sich auf eine Art und Weise, die Vertrauen einflößt. Weil der ganze Geist im Heilsamen ist, ist der Geist dieser Person auch in Frieden und diesen Frieden spüren wir auch. Wir spüren ihn selber, wenn es uns angeht. Wir spüren ihn bei anderen.

Jetzt stellt euch vor, diese Person ist auch noch geduldig. Boah. Das ist krass. Im Ausführen des Heilsamen tauchen ja Schwierigkeiten auf. Es wird manchmal schwer, sich nicht zu etwas Schädlichem hinreißen zu lassen. Wenn wir da Geduld haben, können wir auch diese Hürde nehmen. Dann entstehen im Umsetzen des Heilsamen für uns selbst, also zum Beispiel bei der Dharma Praxis, Situationen, wo morgens der Gong klingelt und man will noch gar nicht aufstehen. Aber wir nehmen diese Schwierigkeit an und sind geduldig mit der noch verbleibenden Restmüdigkeit und nehmen geduldig an, dass uns vielleicht nach stundenlangem Sitzen der Hintern weh zu tun beginnt, dass die Gelenke weh tun. Überall spielt diese Geduld rein. Wir stehen beim Warten aufs Essen geduldig in der Schlange, das muss man zu Hause nicht, hier müssen wir es. Geduld ist eine fantastische Qualität. Sie macht das heilsame Verhalten geschmeidig.

Heilsames Verhalten ist easy, solange keine Hindernisse, keine Herausforderungen auftreten. Aber so ist das ja nicht. Dann, wenn die Schwierigkeiten auftauchen, dann brauchen wir diese Geduld. Wir brauchen sie speziell in der dritten Form des heilsamen Verhaltens, wenn es um das Wohl anderer geht. Sobald wir uns irgendwo in einem Dharmazentrum einsetzen oder versuchen Menschen zu unterstützen, da brauchen wir viel Geduld. Das liegt in der Natur der Dinge.

Und wenn jetzt noch zur Geduld, diesem tollen heilsamen Feld, das wir jetzt schon aufgebaut haben, weil wir jahrelang so unterwegs sind, wenn da jetzt noch freudige Ausdauer hinzukommt. Diese Energie ist noch etwas anderes als Geduld. Geduld bezieht sich immer darauf, dass wir lernen, uns mit etwas zu entspannen, das wir eigentlich als unangenehm erleben. Also etwas, was von uns als Herausforderung erlebt wird. Das Pendant dazu ist *Vīrya*, diese freudige Ausdauer oder Energie – das ist eine Freude am Heilsamen. Das ist die Fähigkeit in dem, was wir tun und praktizieren, das Heilsame zu sehen und sich genau daran zu freuen. Das gibt uns die Kraft. Da kommt eigentlich die Kraft her, um Schwierigkeiten durchzustehen. Vorübergehende Hindernisse wie bei einem Hürdenlauf zu nehmen, auch wenn sie manchmal ein bisschen länger sind, ein paar Monate und Jahre dauern. Aber diese Freude am Heilsamen ist der eigentliche Motor.

Diese vier zusammen bauen das Feld auf, was dann das Meditieren leicht macht. Das hat Dakpo Tashi Namgyal hier in seinen Unterweisungen nicht weiter herausgearbeitet, weil das ganz allgemeine Dharma-Lehre ist, allgemeines Verständnis: Ansammeln der Verdienste, um dann in die Weisheit, in die Einsicht eintreten zu können. Das ist so gang und gäbe. Deswegen erwähne ich es extra, weil er das nur an einer Stelle erwähnt. Es wird vorausgesetzt, dass wir wissen, dass der ganze Weg des Erwachens eigentlich mit zwei sogenannten Ansammlungen dargestellt werden kann, Verdienst und Weisheit – genauer gesagt: Das Aufbauen dieses heilsamen Feldes und das Vermehren unserer Einsicht, also das Unterstützen von Seinserkenntnis – eigentlich ist der Begriff *jñāna*, *yeshe* auf Tibetisch, eigentlich ist es das non-duale, zeitlose Gewahrsein, was sich da ausweitet. Also dank der nachlassenden Ichbezogenheit wird es immer leichter, in nicht-ichbezogene Geisteszustände einzutreten.

Das ist also kein Hokusfokus mit der Meditation, sondern tatsächlich die Folge einer jahrelangen Praxis, wo wir uns dem Heilsamen widmen und heilsam ist in diesem Zusammenhang alles, was die Ichbezogenheit reduziert. Das ist heilsam. Deswegen werden Schwierigkeiten als heilsam betrachtet, weil sie zwar meistens die Ichbezogenheit wecken, aber wenn wir sie zur Praxis machen, dann reduzieren.

Ich habe es schon hier und da mal erwähnt, dass ich von meinen Lebensgefährten immer als besonders genießbar betrachtet werde, wenn ich krank bin, weil ich dann besonders sanft und einfühlsam bin und

der Stolz ein bisschen geringer ist. Das ist die direkte Auswirkung von Schwierigkeiten. Nehmt euch das zu Herzen, es steht hier aber nicht drin. Arbeitet nicht nur an der Meditation, sondern arbeitet an dem heilsamen Feld, diesen Kräften, die die Meditation unterstützen.

Dann hat Dakpo Tashi Namgyal noch mal ein Wort fallen lassen in einer Liste unten auf Seite 17. Da zitiert er Gampopa, der sagt, dass Shamatha von dem Segen der Gurus abhängt, von dependent origination, also abhängigem Entstehen und dann kommt das Ansammeln der positiven Kraft und der Weisheit und dem Reinigen der Schleier.

Da steht dieses Wort abhängiges Entstehen drin, tibetisch *tendrel*. Das wird weiter nicht erwähnt und ich möchte dazu zwei Bereiche erklären, was da auf Tibetisch damit gemeint ist. Wenn wir auf tibetisch *tendrel* hören, schwingen zwei Bedeutungen mit. Die erste ist die klassische, die ihr durch gutes Studium vielleicht kennt. Abhängiges Entstehen bezieht sich auf die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens von Samsara, diese Zwölferkette des abhängigen Entstehens und deren Umkehrung als das abhängige Entstehen von Nirvana.

Der springende Punkt dabei ist folgender: In der Mitte der Kette, wenn es aufgrund unseres dualistischen Bewusstseins und der dualistisch funktionierenden Skandhas zu Kontakt mit den Sinnesorganen kommt, Kontakt mit Sinnesobjekten – also etwas, was wahrgenommen wird –, dass es dann aus dem Einschätzen von Erfahrung als angenehm und unangenehm zu Reaktionen des Greifens kommt: Anhaften und ablehnen. Und manchmal bedeutet das Berücksichtigen von *tendrel*, also von anhängigem Entstehen beim Meditieren: nicht zu greifen. Nicht ins Anhaften und Ablehnen zu fallen, unterstützt sowohl die Geistesruhe wie auch die Einsichtsmeditation.

Und ihr kennt das: Alle Lehrer in der Meditationsszene sprechen über dieses Nicht-Anhaften, dieses Fließenlassen, dieses Zulassen, Loslassen, was auch immer für Worte sie benutzen. Eigentlich ist das die Anwendung dieses Verständnisses, wenn wir es schaffen, an diesem Punkt entspannt zu bleiben, obwohl Kontakt in den Sinnesorganen stattfindet, wo etwas Angenehmes oder Unangenehmes erlebt wird. Dass es dann nicht zu reaktivem Verhalten kommt. Das ist dann das Berücksichtigen von anhängigem Entstehen, von Samsara und dessen Umkehrung, das abhängige Entstehen von Freiräumen – sagen wir mal statt Nirwana einfach: neue Freiräume tun sich auf.

Und dann gibt es noch eine andere Bedeutung, wenn *tendrel* im Tibetischen steht. Wenn ein tibetischer Lehrer sagt, dass *tendrel* stimmt – *tendrel trik* auf tibetisch –, dann stimmt die Situation, damit etwas passieren kann. Also die Art, wie mich jemand anspricht und der Moment, wo mich diese Person anspricht, der Blick in die Augen, irgendwie stimmt da alles und dann kann sich daraus etwas entwickeln. Das würde man *tendrel trik* nennen, also ein gutes *tendrel*.

Für die Meditation ist das auch so. Geistesruhe und Einsicht entstehen nicht nur, weil die Bedingungen, die wir jetzt schon erwähnt haben, passen, sondern weil zum Beispiel das *tendrel* mit dem Ort, an dem man meditiert, weil unsere subtilen Energien, unser psychisches und energetisches Sein mit dem Ort in eine richtige Harmonie geht. Und dann kann die Meditation gut abgehen. Ein förderlicher Ort wie hier – ja hier stimmen die *tendrel trik* für viele von uns – da kann die Meditation sich leicht entfalten. Wenn wir an einen Ort gehen, wo diese subtilen Wechselbeziehungen – das ist ein anderes Wort für *tendrel* – nicht richtig harmonieren, dann können wir uns abstrampeln in der Meditation und es klappt nicht.

Oder wenn in uns die Energien gerade ganz anders laufen und alles eigentlich in uns danach schreit, sich jetzt zu bewegen und wir forcieren uns dann in der Meditation, dann gehen wir gegen die *tendrels*. Dann gehen wir gegen diese Wechselbeziehungen. Wir respektieren nicht, was unser Organismus uns eigentlich sagt. Auch da können wir uns abstrampeln, wie wir wollen. Es ist nur eine Quälerei, dann zu meditieren. Da wäre es besser, diesen Wunsch zu meditieren, in eine sanfte Form von Aktivität zu lenken. Wir müssten dann die Form der Meditation anpassen, an das, wie es gerade in unserem Organismus aussieht. Das wären die zwei Dinge, die ich erklären wollte.

Und jetzt schließe ich noch etwas an. Und zwar beschreiben wir gute Yogis und Yoginis in der tibetischen Mahamudra-Tradition, als welche, die ständig ein Gespür für die *tendrels* haben. Also ein guter Yogi, eine Yogini, eine erfahrene Yogini, ist sich immer fein bewusst, wie jetzt das Wetter wirkt, wie die Ernährung wirkt, wie die Körperhaltung wirkt, wie die Geräuschkulisse wirkt und passt die Praxis ständig daran an. Wir praktizieren nicht dieselbe Praxis, wenn wir die inneren Energien morgens nach dem Aufstehen so und so erleben oder dann eine Stunde später oder dann wieder nach dem Frühstück oder während der Unterweisung oder während wir im Freien sitzen.

Eine erfahrene Yogini und Yogi, die sind ständig in dieser subtilen Abstimmung ihrer Praxis auf das Umfeld. Und da diese Abstimmung so geschickt ist, stimmen dann wieder die *tendrels*, weil wir nicht eine Praxis, die in anderen Umständen hilfreich ist, in dieser jetzigen Situation anzuwenden versuchen. Okay, merkt ihr, das ist ein ganz subtiles Arbeiten und je wacher jemand wird, desto mehr solcher *tendrels* bemerken wir, desto mehr Wechselbeziehungen werden uns offenkundig. Das ist also eine Funktion der Erfahrung und der sich entwickelnden Weisheit – das weise Verständnis, wie solche Wechselbeziehungen spielen.

Und wenn dann Tashi Namgyal erklärt, dass es darum geht, an einem passenden Ort zu meditieren, weniger Bedürfnisse zu haben, zufrieden zu sein, die eigenen Aktivitäten zu reduzieren, dann sind das Teilaspekte von solchen *tendrels*, von solchen Wechselbeziehungen.

Wir werden jetzt gleich eine Pause machen, ich unterrichte dann noch weiter, ich gehe mit euch noch ein Stück weiter. Vielleicht konnte ich euch damit ein bisschen was mitgeben, dass ihr auch jetzt während des Retreats euch immer wieder neu erspürt und schaut, welche Art zu praktizieren zu euch passt. Jetzt, immer gerade jetzt. Zum Beispiel passt es jetzt zu mir so gerade zu sitzen, das entspricht jetzt meiner inneren Energie. Aber es gibt andere Situationen, wo ich mich am liebsten an so einen Pfeiler lehne und das dann auch tue und das passt dann. Wenn ich mich zum richtigen Zeitpunkt anlehne, kann die Meditation aufgehen, weil unnötige Anstrengung aus dem System draußen ist. Wenn ich angelehnt bleibe, wenn der Geist schon anfängt, so ein bisschen dumpf und schläfrig zu werden, dann ist es nicht mehr die richtige Situation, es sei denn, ich möchte versuchen, in der Dumpfheit, in der Schläfrigkeit, die Lichthaftigkeit des Geistes zu erfahren. Dann ist es eine gute Praxis, aber sonst ist sie nicht angemessen.

3.3. Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 2 – Kontemplation

Audio: 09 MdM LT 7b_UW Voraussetzungen für Geistesruhe und Einsicht 2 Bberg_23.08.24_10.40

Tashi Namgyal hat aus den Sutras, den Texten, sechs Ursachen für Shamatha und drei Ursachen für Vipassana zusammengestellt. Eigentlich sind alle Ursachen für beides. Ich werde versuchen, uns diese neun Aspekte in einem kontemplativen Stil ins Bewusstsein zu rufen. Tatsächlich ist das sehr ähnlich wie die erste grundlegende Praxis morgens, die den Geist zum Dharma wendet, also das kostbare Menschendasein, aber hier präzise all das, was an unseren Bedingungen so kostbar ist, und uns Geistesruhe und Einsichtsmeditation ermöglicht. Also eigentlich eine Anwendung dieser Kontemplation, mit der wir schon sehr vertraut sind.

*** Kontemplation und Meditation (1:30 – 23:20) ***

Wir kontemplieren die vorzüglichen Bedingungen, die zusammenkommen und es uns leicht machen, uns zu entspannen. Wir brauchen uns nicht um Essen und Trinken zu kümmern, das ist ganz leicht. Wir brauchen uns nicht um Kleidung oder einen sicheren Schlafplatz zu kümmern. Überhaupt ist dieser Ort sicher. Wir sind keinen Feinden ausgesetzt, nicht der Unbill des Wetters ausgesetzt. Wir brauchen keine Angst zu haben, von Raketen oder Bomben erwischt zu werden. Das alles ist nicht selbstverständlich. Ich war gerade in Israel. Dort konnten wir die Raketenabschüsse direkt hören. Die Helikopter flogen über uns weg, hin und wieder gab es eine Detonation. Es ist nicht so einfach, den Geist zur Ruhe zu

bringen. Es ist möglich, aber wir müssen geübt sein dafür. Das üben wir besser jetzt, wo die Bedingungen tatsächlich zusammenkommen. Zum guten Meditationsort kommt auch noch hinzu, dass wir gute Begleiter haben: Menschen, die mit derselben Ausrichtung unterwegs sind, eine echte Sangha.

Eine ruhige Atmosphäre, wo wir unsere Aufmerksamkeit den inneren Prozessen zuwenden können. ... Da wir so viele Menschen sind, gehört dazu, dass wir schweigen. ... Dann gehört dazu, dass wir geringe Bedürfnisse haben: alles, was der Ort nicht hergibt, dass wir mit Leichtigkeit darauf verzichten können. Es würde nur Unruhe erzeugen, übersteigerte Bedürfnisse zu haben. Wir sind zufrieden mit dem, was kommt. Das bedeutet, einfaches Essen, ganz einfaches Essen, ein Gemüse, ein Grundnahrungsmittel.

Zufriedensein bedeutet, dass unsere Pläne, unsere Umgebung zu verbessern, unser Leben zu verbessern, ad acta gelegt werden. Wir schaffen uns lange Zeiträume, in denen wir nicht dabei sind, noch vermeintliche Verbesserungen vorzunehmen. ... Vielleicht spürt ihr, wie frei so ein Geist der Zufriedenheit macht. Vielleicht ahnt ihr, wie das zu verstehen ist, wenn jemand, der ganz wenig hat, aber zufrieden ist, sich so glücklich fühlt, wie der reichste Mensch der Welt. Um dieses Glück geht es. Das Glück, das Glücksgefühl, die Freude, Raum und Zeit zu haben.

Und dazu gehört, dass wir unsere Aktivitäten reduzieren. Der Geist, der Ruhe und Einsicht entwickeln möchte im Retreat, beschränkt sich aufs Minimum. ... Möglichst wenig Kommunikation nach außen. Tage ohne Verabredungen.

Und dann geht es weiter auf eine innerste Ebene des Denkens. Ursache von Geistesruhe ist: all die Gedanken ziehen zu lassen, die mit Faszination, mit Begehren einhergehen, wo wir uns selbst wichtig nehmen. Also eine Enthaltbarkeit, eine Abstinenz im Denken. ... Die Gedanken werden auftauchen und nicht weiterverfolgt. ... Auch wenn sich unser Denken wie ein wahres Feuerwerk anfühlt, so bleiben wir so offen und weit wie der Himmel, in dem das Feuerwerk stattfindet, und steigen nicht darauf ein.

— —

Sehr unterstützend für die Meditationspraxis ist es, wenn wir uns auf verwirklichte Lehrerinnen und Lehrer stützen können, wenn wir die Inspiration spüren – also so etwas wie Segen. Segen hilft für Geistesruhe, Segen hilft für Einsicht. Es sind so Wellen der Inspiration, die den Geist öffnen. ... Vielleicht denkt ihr da an Situationen, wo die Inspiration groß war und es plötzlich so leicht war zu meditieren.

Überhaupt ist ein gutes Verständnis des Dharma durch Hören und Kontemplieren unglaublich hilfreich, um in Geistesruhe und Einsicht zu finden. Lasst uns doch einmal zurückdenken, wie uns Unterricht und Studium schon geholfen haben, wie uns das Bedenken der Inhalte bei der Praxis geholfen hat.

Und dann beschließen wir diese kleine Aufzählung mit dem Wunsch, dass alle Lebewesen, die sich danach sehnen, diese günstigen Bedingungen finden mögen.

— —

Wir fahren fort damit, den Samadhi des So-Seins zu praktizieren – diese wache Präsenz, in der es nichts zu erreichen gibt.

— —

*** Ende der Kontemplation und Meditation ***

Einige von euch sind doch schon wieder auf der schläfrigen Seite, darum kümmern wir uns heute Nachmittag mit den Unterweisungen, den Schleiern und Hindernissen. Jetzt habt ihr noch über eine Stunde, die ihr selbst gestalten könnt bis zum Mittagessen – sitzend praktizieren, gehend, stehend, drinnen, draußen, was sich für euch so am stimmigsten anfühlt.

3.4. Hindernisse für Geistesruhe und Einsicht entdecken – Kontemplation

*Audio: 10 MdM LT 8_KONTPL Hindernisse für Geistesruhe und Einsicht entdecken
Bberg_23.08.24_14.15*

*** Namō Buddha – Namō Dharma – Namō Sangha ***

Wir kommen jetzt auf Seite 19 in den Teil, wo es um die Schleier oder Hindernisse geht, das, was unseren Geist eben davon abhält, in den Samadhi des So-Seins oder der Soheit einzutreten. Da werden eine Reihe von Hindernissen aufgezählt. Aufgewühlter Geist ist ein Hindernis, Bedauern ist ein Hindernis, Trägheit, Dumpfheit, Zweifel, Verlangen nach Sinnesvergnügen, Übelwollen. Eigentlich kann man dann auch aus einer anderen Sicht einfach von den fünf Arten von Ablenkung sprechen. Und schlussendlich lässt sich alles in Dumpfheit und Aufgewühltheit zusammenfassen, was unseren Geist eher dumpf macht, was ihn aufwühlt.

Wer meditiert, kennt alle diese Hindernisse. Es lohnt sich, sie zu unterscheiden, weil sie dann eine unterschiedliche Antwort bekommen.

Gehen wir das zusammen durch. War euer Geist schon mal aufgewühlt? War er schon mal nicht aufgewühlt? Was sagt eure Weisheit, dieses weise Beobachten dank der Geistesruhe. Wodurch kommt es zum aufgewühlten Geist und was dabei hilft.

Es gibt da etwas Gemeinsames bei all diesen Hindernissen: Wir nehmen uns wichtig! Manchmal ist der Geist aufgewühlt, weil wir etwas haben wollen, manchmal weil wir etwas nicht haben wollen. Manchmal weil etwas unerledigt ist, manchmal weil wir vor etwas Angst haben – so viele Gründe.

Ganz oft ist er aufgewühlt, weil wir aufgewühlt sein wollen. Wir möchten die Ablenkung. Wir möchten gar nicht meditieren. Ein Teil von uns sagt «Ich setze mich jetzt hin zur Meditation», aber der andere Teil sagt «Jaja, das ist gut, mach das nur, dann kann ich wieder über alles Mögliche nachdenken.» Das ist mangelnde Entschlossenheit, mangelnde Klarheit in unseren Prioritäten. Das bewirkt, dass wir sehr schwach sind darin, etwas einfach ziehen zu lassen, weil es ja eigentlich willkommen ist.

Eigentlich haben alle Formen von Aufgewühltheit etwas mit Wollen zu tun, mit Begierde. Auch nicht haben wollen, also ablehnendes Denken hat immer etwas Grundlegendes von Habenwollen. Und wir haben unsere Favoriten. Wir haben Inhalte, über die wir besonders gerne nachdenken, besonders gerne tagträumen. Wenn sich so etwas wiederholt, dann lohnt es sich hineinzuschauen, wo denn da die Identifikation sitzt, wozu das dient.

Unser Geist macht nicht etwas einfach nur so. Das dient einem Zweck – der ist uns manchmal nicht ganz bewusst. Manchmal ist der Zweck solcher ablenkenden Gedanken der, etwas anderes nicht zu spüren. Zum Beispiel eine Schicht von Einsamkeit, Gefühle von allein unterwegs zu sein. Oder damit wir nicht an unsere Gefühle von Langeweile kommen, ein anderer Ausdruck von Wollen, von Habenwollen. Dass wir nicht mit Ängsten in Berührung kommen oder mit einer tiefer sitzenden Traurigkeit. Also schaut es euch an. Es ist spannend. Wir lernen den Geist dadurch gut kennen. Wir lernen gut kennen, wie wir funktionieren, um das mal mit einem anderen Wort zu sagen.

Was dieses Bedauern angeht: Das ist eine Art Verwirrung über das, was wir getan oder nicht getan haben. Bedauern ist aus Sicht der Meditationspraxis eigentlich verlorene Zeit. Wir können uns entscheiden, es anders zu machen ab sofort. Dann haben wir etwas aus den Situationen gelernt. Es gibt ein Bedauern über heilsame und nicht-heilsame Handlungen. Es ist erstaunlich, dass man auch Heilsames bedauern kann. Bedauern ist ein schwankender Geist im Nachhinein, also auch wenn ich mich selbst ständig infrage stelle: wie ich gestern oder letzte Woche gehandelt habe, wie ich mit meinen Enkeln war, was auch immer.

Dieses Sich-im-Nachhinein-infrage-Stellen, ohne dabei konstruktiv zu denken, das ist ein Hindernis. Konstruktives Denken sagt: Ok, das ist schiefgelaufen, was war mein Anteil daran, was möchte ich anders machen. Dann richten wir uns schon auf die Zukunft, auf die nächste mögliche Situation aus. Wir schauen unter Umständen in uns hinein, was denn dieses Bedauern so auslöst. Aber in einer Art Unzufriedenheit mit sich selbst zu sein oder das Leben zu bedauern oder sogar das Leben anzuklagen oder sich selbst immer in Zweifel zu ziehen, wie wir gehandelt haben, das ist keine Quelle von Einsicht, keine Quelle von Mitgefühl. Das ist einfach eine Form von Aufgewühltheit. Das macht den Geist verwirrt und wir sehen nicht mehr klar.

Manchmal können die inneren Prozesse so schmerzhaft sein, dass wir mit dem Aufgewühlt Sein ein Stück weiter gehen. Wir machen so ein bisschen dicht. Es taucht eine Trägheit auf – eine Trägheit, die auch so eine Verwirrung des Geistes ist und wir haben das Gefühl, mit meinem Geist ist gar nichts anzufangen. Der ist so träge, so unflexibel, irgendwie hockt er fest. Das ist oft auch wieder ein Schutzmechanismus. Es ist auch aufgewühlter Geist, diese Trägheit. Wir erleben das nicht, aber da drinnen ist eine starke, wie vibrierende Aktivität, die einen Schleier erzeugt. Manchmal können wir es zurückverfolgen zu Ängsten, unerfüllten Bedürfnissen.

Ich schließe jetzt diese Form von Trägheit, Dumpfheit, Schläfrigkeit aus, die zum Beispiel durch die Verdauung kommt. Wenn wir merken, wir verdauen noch das Mittagessen, ist das eine andere Geschichte. Ich meine diese Schleier, die sich ganz schnell zuziehen, kaum dass wir uns zu einer Dharma-Unterweisung hinsetzen, irgendwie nichts mehr verstehen können. Kaum sind wir draußen, ist der Geist wieder fit. Setzen wir uns hin zur Meditation, stellt sich ganz schnell wieder diese Trägheit ein. Das sind Schutzmechanismen, wo Vorhänge des mangelnden Gewahrseins so vorgezogen werden, wie diese Jalousien, damit wir nicht rausschauen. Gut, die sind da damit die Sonne nicht reinkommt, aber ein bisschen hat es diese beiden Funktionen, damit nichts reinkommt und wir nicht rausschauen, nicht klar sehen.

Und das möchte ich euch für alle diese sogenannten Schleier und Hindernisse so mitgeben, die haben alle einen Sinn. Es gibt keine sinnlosen Schleier – die gibt es einfach nicht. Wenn wir nichts vor uns selbst zu verstecken haben und Interesse an der Praxis haben, gibt es nichts, was den Geist verschleiern sollte.

Das sind Gewohnheitsmuster, die noch aktiv sind, die noch eine Funktion haben. Gewohnheitsmuster sind nicht Muster, die einfach so automatisch ablaufen, sondern die werden getriggert, die werden angestoßen, stimuliert und dann läuft das Muster ab. Wir werden in einer gewissen Angst berührt, wir werden in der Verletzlichkeit berührt, wir werden ahnungsweise angerührt, in Bereichen, wo wir es vermeiden, hinzuschauen, und dann fängt das Muster an. Früher war das Muster vielleicht gut, um uns zu schützen, aber jetzt, wo wir doch eigentlich hinschauen wollen, können wir es als Hindernis betrachten. Es hatte ursprünglich eine Funktion und führt diese auch jetzt noch aus.

Nun ist es unsere Aufgabe als Praktizierende herauszufinden, dass es jetzt diesen Schutz nicht mehr braucht. Wir sind jetzt mutiger, erwachsener geworden und können viel besser mit dem umgehen, vor dem uns dieser Schleier schützt. In der Tiefe schützen uns all diese Schleier vor diesem nicht definierbaren, offenen Sein.

Es ist nicht einfach, nur so unterwegs zu sein, als ein Feld der Resonanz ohne Mittelpunkt, ohne meine Orden auf der Schulter, wo ich mir stolz auf die Schulter klopfen kann, ohne meine typischen Ängste. Wer bin ich ohne meine Ängste? Wer bin ich, wenn ich mich nicht mehr mit meiner Biografie identifiziere? Wer bin ich, wenn ich überhaupt aus diesen vielen Identifikationen aussteige? Mich gar nicht mehr so sehr als Frau oder Mann fühle? Mich nicht mehr so sehr als Schweizer, Deutscher, Italiener oder sonst was fühle? Wer bin ich, wenn all das nicht mehr strukturgebende Identifikationen sind? Wenn in der Tiefe des Seins nicht mal mehr dieser Mittelpunkt erzeugt wird?

Davor schützen uns die Schleier und sie werden sich normalerweise auch nur langsam lüften, eben weil dieses Schutzbedürfnis da ist. Aber es ist gut, wenn wir uns ihnen zuwenden und so durch sie hindurchspüren, durch sie hindurchatmen und zulassen, dass neue Erfahrungen auftauchen.

Einige von euch dürften die Erfahrung gemacht haben, dass zum Beispiel Schläfrigkeit auch so ein stärkerer Faktor dieser Trägheit und Dumpfheit ist, wo die geistigen Vorgänge wie zum Stillstand kommen – wo man gar nichts mehr mitkriegt und in den Schlaf fällt oder knapp davor ist. Einige von euch haben erlebt, dass sich Schläfrigkeit in einem Moment auflösen kann, obwohl sie vorher ganz stark war.

Ich meine nicht die Schläfrigkeit, die am Ende des Tages da ist, sondern die, die in der Meditationssitzung auftaucht, die jetzt auftauchen könnte, obwohl ihr vielleicht ein Nickerchen gemacht habt. Es gibt überhaupt keinen Grund. Normalerweise würden wir um diese Tageszeit nie schläfrig werden – und doch! Diese Art Schläfrigkeit kann in einem Moment weg sein. Sie ist nur so ein Schleier. Schläfrigkeit ist sowieso ein Abschalten unseres Wahrnehmens, ein Runterfahren. Wir reduzieren uns auf nur noch ganz wenig, was wir wahrnehmen, bis wir ganz weg gehen.

Dadurch erholen wir uns. Das ist eine der wichtigen Funktionen. Wir erholen uns. Und tatsächlich erholen wir uns oft von der starken emotionalen Betroffenheit, die vorher da war. Da war so viel los, vielleicht unbewusst, so viel Anspannung, dass nach so viel Anspannung jetzt die Schläfrigkeit als Lösung kommt. Deswegen löst sich Schläfrigkeit leicht auf, wenn wir in die tiefe Entspannung gehen, auch schon vorher. Tiefe Entspannung, lernen wir dann, macht den Geist klar und eben nicht dumpf und schläfrig. Diese Verkopplung von Entspannung und Schlaf hängt damit zusammen, dass wir so stark greifen, ohne es zu merken, dass wir, sobald wir entspannen, auch schon den nächsten Schutzmechanismus aktivieren einzuschlafen. Das ist, was wir abends machen – wir gehen endlich raus aus dem Kreis. Schaut euch das an und untersucht diese Faktoren in der Praxis.

Dann gibt es noch weitere Faktoren, z.B. Zweifel. Zweifel bedeutet, sich unsicher zu sein über das, was wahr ist., Wir sprechen hier über diese Art neurotischer Zweifel, nicht diese konstruktive Skepsis, die uns dazu führt, etwas genauer zu untersuchen, sondern die Zweifel, die immer wieder anzweifeln, ob das, was ich tue, richtig ist. Ich setze mich hin zur Meditation und zweifle dann, ob ich wirklich meditieren will. Ich melde mich für ein Retreat an und dann denke ich, was mache ich hier? Das ist Selbstsabotage. Das sind, im Grunde genommen, Mechanismen, um nicht die nächsten Schritte zu gehen. So schädlich wie die Zweifel sind, ist da ein Element von Stolz drin. Die Zweifel fühlen sich so unglaublich schlau und berechtigt an. Man hält sich für ein bisschen cleverer als die anderen, die nicht so zweifeln. Und dann wieder das genaue Gegenteil: Man fühlt sich seinen Zweifeln so ausgeliefert, dass man sich selbst auch noch obendrein beschuldigt, keinen Schritt vorwärts machen zu können, immer so viel zu zweifeln. Dann sind wir im umgekehrten Stolz. Dann sind wir in dem Sich-selbst-Herabwürdigen gelandet.

Das sind Verhaltensweisen, Denkweisen, die sich mit der Zeit auflösen können, wenn wir ganz bedächtig einen Schritt nach dem anderen machen und es lernen, auf unseren Erfahrungen aufzubauen. Im Abhidharma ist dieser Faktor Zweifel, das was uns daran hindert, auf Erfahrungen aufzubauen. Nehmt mal an, ihr habt das erfahren, dass sich Schläfrigkeit so aufgelöst hat, dass der Geist von einer Sekunde auf die andere ganz klar wurde und nicht mehr eine Spur von Schläfrigkeit vorhanden war. So ein Mensch zweifelt dann am Tag darauf daran, ob er diese Erfahrung gemacht hat: Das kann ja eigentlich nicht sein, das widerspricht allem, was ich weiß. Und zweifelt an der eigenen Erfahrung und so geht es mit allem, was man so erlebt. Und man kommt nicht vorwärts, weil man nicht darauf aufbauen kann. Wir haben Mühe darauf aufzubauen, was wir darüber gelernt haben, wie heilsam zum Beispiel Entspannung ist, wie heilsam es ist, innere Weite zuzulassen.

Wir greifen trotzdem immer wieder, sabotieren die eigene Entspannung. Das ist so ein Thema: Diese Schwierigkeit, das umzusetzen, was wir uns für dieses Retreat vorgenommen haben. Das ist die Aktivität von solcher Faulheit und anderer – also einfach wirklich eine Faulheit des Sich-nicht-aussetzen-

Wollens, kein Wagnis eingehen und dann diese Zweifel. Die arbeiten fantastisch zusammen. Das sind Kollegen. Die geben sich die Hand und da ich ohnehin schon ein bisschen faul bin, kommt dann noch der Zweifel und dann ist die Sache gegessen.

Da braucht es als ausgleichende Energie eine richtig starke Freude an dem Heilsamen. Dieses vierte Paramita, diese freudige Energie, die sich aufs Heilsame ausrichtet. Da braucht es eine Menge Weisheit, um klar zu sehen, ja so ist es. Und es braucht Mut. Es braucht Mut, mir etwas zuzumuten. Das ist ein schönes Wortspiel im Deutsch: den Mut, mir etwas zuzumuten. Ich bin nämlich gar nicht so zerbrechlich, wie ich denke.

Ich weiß nicht genau, wann die hohe Zeit der Selbstfürsorge war. Aber irgendwie vor 10, 20 Jahren fing das ja so an. Alle springen total gerne auf den Zug der Selbstfürsorge auf. Aber das ist oft nicht die Selbstfürsorge, die wir im Dharma eigentlich bräuchten. Wir bräuchten diese Art von Selbstfürsorge, die uns ins Erwachen bringt. Nicht jene, die uns dazu bringt: Ach, jetzt habe ich doch schon zehn Minuten meditiert, jetzt sollte ich doch eigentlich mal aufstehen und mir einen Tee oder einen Kaffee machen. Oder: Jetzt sitze ich schon eine Viertelstunde gerade, ich glaube, ich sollte mal in Shavasana gehen und mich ein bisschen ausspannen und in der flachen Haltung meditieren. Alles gut, doch wir müssen uns auf die Schliche kommen, welche Art Selbstfürsorge wir gerade betreiben: die, die uns in Samsara festhält oder die, die uns aus Samsara befreit. Auf Englisch heißt das pleasure-seeking, das Suchen nach Sinnesvergnügen. Oder ist da tatsächlich ein echtes Entwickeln von tiefer Selbstannahme, Gefühl für andere, weises Erkennen von Zusammenhängen, energiegelbes, freudiges Umsetzen von dem, was zutiefst heilsam ist. Die Faktoren, die uns auf dem Weg voranbringen.

Und wisst ihr, ich kann nur so darüber sprechen, weil das natürlich alles in mir aktiv ist. Ich kenne diese Faktoren ja bestens. Die kann man bei anderen nicht beobachten. Nur ihr selbst wisst, was in eurem Geist los ist. Nur weil viele von euch mir schon so viel erzählt haben, habe ich ganz viele solche Beispiele schon gehört. Aber was im Einzelnen los ist, das wissen wir nicht. Wir können überhaupt nichts sagen, wenn sich jemand ausstreckt und liegend weitermeditiert. Das kann genau das perfekt Richtige sein. Manchmal kriegt man ein bisschen etwas mit. Es kann genau das Richtige sein, mal aufzustehen und sich einen Tee zu machen, statt an der meditativen Disziplin festzuhalten. Nur wir wissen, ob wir gerade dabei sind, einen kleinen Hasenhaken hinzulegen. Die Hasenhaken sind großartig. Die gehen so schnell. Wir haben es kaum bemerkt und schon sind wir aufgestanden. Das geht ruckzuck. Das sind die sogenannten Schleier. Das Übelwollen ist auch so etwas: wenn wir Böswilligkeit, Ärger, Eifersucht und dergleichen im Geist haben. Das ist natürlich auch sehr aufwühlend.

Eigentlich interessieren uns die Heilmittel, also das, was wir machen können, um diese Faktoren aufzulösen. Es gibt einen Faktor, ein Hindernis, das im Hintergrund auch fast ständig aktiv ist: die Vergesslichkeit. Das ist genau das Gegenteil von Sati. Wenn Sati bedeutet, sich zu erinnern an das, was mir wesentlich ist, an das, wo ich eigentlich die Aufmerksamkeit hinrichten möchte, dann ist Vergesslichkeit genau das zu vergessen, worum es mir eigentlich ging, als ich mich entschloss, mich hinzusetzen. Oder als ich mich entschloss, regelmäßig zu praktizieren oder mich so oder so im Alltag zu verhalten.

Wir hatten jetzt gerade zwei Stunden Mittagspause. Wir sind mit den besten Vorsätzen in die Mittagspause gegangen und ein bisschen etwas haben wir umgesetzt. Und zwischendurch haben wir ein bisschen etwas vergessen. Was für Kräfte sind es, die uns immer wieder vergessen lassen, was zumindest einem Teil von uns so wichtig ist? Spannend.

Wenn ich innerlich mit mir selbst spreche oder amüsiert meine Hasenhaken beobachte, dann muss ich Gendün Rinpotsche recht geben. Da gibt es eine ganze Menge Anteile in mir, die Samsara eigentlich ziemlich gut finden. Da gibt es noch so viele Bereiche, wo Anhaften so unschädlich ist oder es zumindest so aus aussieht. Ich habe es schon längst anders gesehen und verstanden, aber da oder dort ...

Und immer hat das damit zu tun, würde ich sagen, dass meine Selbstfürsorge noch nicht so weit gereift ist, dass ich mich selbst in diesen Bereichen auch noch zusagen beim Wort nehmen würde. Schaut dahin. Ich habe wirklich intensiv praktiziert und tue das auch weiter und genieße das, aber diese eigentlich insgeheim kultivierte Vergesslichkeit, die kenne ich immer noch sehr gut. Ich kenne in mir auch Muster, wo ich sage: Ich habe doch jetzt den ganzen Tag dem Dharma gewidmet und jetzt ist Abend und jetzt gönne ich mir dieses und jenes. Ja, wunderbar, kann man mal machen. Wie oft? Wie lange? Wie viel? Schauen wir selber hin, schauen wir hin, was uns guttut.

Etwas anderes, was ich euch auch immer wieder gesagt habe, ist, dass unser Weg sich so schnell vollzieht. Wie wir das umsetzen, was wir ohnehin schon kapiert haben? Wenn wir allein das umsetzen würden, was uns jetzt schon ein Anliegen ist und was wir jetzt schon verstanden haben, wir würden abgehen wie eine Rakete. Ja, ist doch so. Immer wieder sage ich das und wir Dharmalehrer, wir leben von eurer Vergesslichkeit. Ja, das füllt die Seele. Ich sage es euch. Immer wieder dasselbe hören, immer wieder dieselben Einsichten und sie kommen uns auch noch als ganz frische neue Einsichten vor. Das Gute für mich bei so einem Retreat und so einem Unterricht ist, dass ich mich ständig selbst erinnern darf. Es tut einfach wahnsinnig gut. Meine eigene Vergesslichkeit und eure Vergesslichkeit, die werden in einem Aufwasch bearbeitet. Und dann geht es wieder ums Umsetzen. Und jetzt werden wir gleich ein bisschen umsetzen.

*** Meditation (34:35 – 57:50) ***

Was ich euch anbieten kann, ist, dass wir die bewährten Mittel für die verschiedenen Hindernisse in der Meditation ein wenig ansprechen. Für irgendjemanden im Saal könnten sie gerade zutreffen. Lasst uns eine Weile praktizieren, ohne in die Übereifrigkeit, in die Überanstrengung zu verfallen. Aber ich lade euch ein, ein wenig diszipliniert und konzentriert beim Atem zu verweilen. ... Sucht euch einen Ort im Körper aus, wo ihr die Empfindungen des Ein- und Ausatmens gut spüren könnt. ... Dann lassen wir die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten, so dass wir jede Phase des Ein- und Ausatmens ganz bewusst erleben.

Wir sind eine Gruppe von geübten Meditierenden. Ich schlage euch darum vor, dass ich mal 50 Atemzüge zähle, ohne etwas zu sagen. Und ihr schaut, wie weit ihr in dieser Zeit unabgelenkt präsent sein könnt. Ihr dürft gerne diese unabgelenkte Aufmerksamkeit mit einem Gewahrsein der unbeständigen dynamischen Natur des Seins verbinden, die Einheit von Shamatha und Vipassana.

— —

Na, was bemerkt ihr so bei euch? ... Ist der Geist klar, frisch, unabgelenkt? Dann gibt es nichts zu ändern. ... Falls viele Gedanken auftreten, ist es allgemein hilfreich, den Blick stärker auf die Vergänglichkeit zu richten: die Unbeständigkeit von allem, was wir da bedenken, und vor allen Dingen auch von uns selbst. Und uns die eigene Endlichkeit vor Augen zu halten.

Bei Dumpfheit und Trägheit rege den Geist ein wenig an. Schau mit weit offenen Augen ins Licht. Strecke den Körper. Bring die Energien etwas nach oben. ... Visualisiere vielleicht ein Licht oder einen weit offenen, lichterfüllten Himmelsraum über dir. ... Insgesamt wecke ein etwas stärkeres Interesse daran, wach zu sein.

Falls immer wieder Zweifel auftauchen, wie du jetzt präsent sein möchtest, das heißt wenn du mal das eine, mal das andere ausprobierst, dann entscheide dich für etwas. Leg die Messlatte nicht zu hoch. Entscheide dich für etwas, was du jetzt gut praktizieren kannst. Und dann setze das gezielt um. Zum Beispiel zu sagen: Ja, im Stehen kann ich praktizieren. Und das mache ich jetzt für 20 Atemzüge oder was auch immer sich gut anfühlt.

—

Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas zu stark mit dir selbst beschäftigt bist, dann lade einfach möglichst viele andere um dich herum ein, so wie wir jetzt zusammensitzen und schenke all diesen Lebewesen deine Praxis, deine Präsenz, dein Wohlwollen.

— —

*** Ende der Meditation ***

Damit wir ein Gefühl dafür bekommen, was Samadhi sein kann und was die Hindernisse sind, die Samadhi verhindern, braucht es fortgesetzte Anwendung – Dranbleiben, dranbleiben. Dann tauchen immer wieder so Wellen auf, Wellen von irgendetwas: emotionale Wellen natürlich, Ungeduld, Schmerzwellen. Es ist gut, da durchzugehen, solange wir das Gefühl haben: Ja, da ist eine innere Kraft, die noch in der Lage ist, diese Welle sich auslaufen zu lassen. Wenn wir das geschickt tun, geschickt diese Faktoren ins Gleichgewicht bringen, uns nicht zu sehr anstrengen, sondern nur gerade das, was es braucht, um nicht in die Dumpfheit abzusinken und uns ausreichend entspannen, um nicht in Aufgewühltheit zu landen, den Gedanken nicht folgen, so dass keine Gedankenketten entstehen, aber Gedanken auch nicht unterbinden, sondern es darf sich alles zeigen.

Wenn wir das so schaffen, werdet ihr merken, dass sich mit der Zeit der Geist klärt. Das kann niemand anderes für euch tun. Nutzt den Rest des Nachmittags dafür. Wir geben euch diese unstrukturierten Zeiten im Tag, damit jeder so möglichst nahe seinem inneren Rhythmus folgen kann, so dass ihr ganz geschickt darin werdet.

Möge dies alles gewidmet sein und zum Erwachen aller beitragen.

3.5. Brahmavihāras – Metta-Meditation (Rainer Künzi)

Audio: 11 MdM RK Brahmaviharas - Metta-Meditation Bberg_23.08.24_19.00

Ich möchte euch heute Abend gerne einladen, in einem ersten Teil gemeinsam verschiedene Praxisphasen durchzugehen und dass ihr in einem zweiten Teil individuell in der Stille weiter praktiziert. Und zwar würde ich gerne anleiten, dass wir Metta oder die vier Brahmaviharas, die unermesslichen Herz-Geist-Qualitäten, also Metta – Herzensoffenheit, Herzensgüte, Karuna – Mitgefühl, Mudita – Mitfreude, Upekkha – Gelassenheit praktizieren.

Es könnte eines dieser vier sein, dass wir eines davon nutzen, um den Geist auch auszuweiten – gleichzeitig aber das Ganze immer auch von Gewahrsein mitbegleiten lassen. Dass wir einfach sehen, was jetzt dieser Prozess immer wieder mit uns macht, mit Körper, Herz und Geist. Dass wir zwischendurch auch wieder mal eine Sichtweise hineinbringen. Schauen, wie wandelbar das Ganze ist, wie weit wir das kontrollieren können. Also auch etwas in Verbindung gehen von Shamatha, einer Sammlungsmeditation, und Vipassana, einer mehr klaren Sicht – Erkenntnismeditation, die es auch in der Vipassana-Tradition gibt. Es ist nicht überall in der Vipassana-Tradition so, dass das getrennt wird.

Wir würden mit den Hindernissen beginnen, das aufgreifend, was wir heute Nachmittag gehört oder auch praktiziert haben. Auch Vipassana-Praktizierenden sind die fünf Hindernisse ein wohlbekannter Begriff.

Zuallererst klären wir die Ausrichtung, die Motivation, als einen Teil dieses ganzen Hineinfindens. Dann werden wir verschiedene Phasen mit dieser Metta-Karuna-Meditation machen. Und danach werden wir in die Stille gehen.

Wir können schon jetzt Sati – Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Achtsamkeit – als Begleiterin mitnehmen, wenn wir uns einen Moment mit unserer Motivation verbinden: Warum sind wir gerade hier und praktizieren in dieser Stunde? ... Wir können vielleicht wieder kurz antippen, ein Gespür finden, was Buddha

für mich bedeutet? Heute ist in der Gruppe aufgekommen, dass das auch eine Buddhi, ein weiblicher Buddha sein kann.

Was bedeuten Dharma, die Wirklichkeit, das So-Sein und all die Hilfsmittel für mich? ... Was macht das mit meinem Herzgeist, mit meinem Körper, wenn ich mich einen Moment damit verbinde? ... Auch hier ist es ein erlaubendes Gewahrsein. Wir müssen nichts Bestimmtes hinbekommen, sondern wir sind einfach gewahr, was das macht, wenn ich an Sangha, an die Gemeinschaft der Praktizierenden denke. Woran denke ich dabei, was macht das mit mir.

Und dann noch kurz Bodhicitta: Wie weit dient diese Praxis, das, was ich jetzt praktiziere, übe, lerne, wie weit dient das auch anderen Lebewesen der Welt?

Dann können wir damit fortfahren, dass wir mit einem weiten panoramischen Gewahrsein in unseren inneren Raum hineinspüren, hineinschauen. Wie ist der Zustand jetzt gerade? ... Was ist von diesen Hindernissen gerade da oder auch nicht da? Wie weit ist irgendeine Form von Verlangen da – dass irgendetwas unbefriedigt ist, dass ich zum Beispiel etwas anders möchte? ... Wie weit ist eines der fünf Hindernisse da? Wie weit sind sie nicht da oder vielleicht gar nicht da im Moment?

Es kann auch gut sein, dass sich das wandelt, wenn wir mit Gewahrsein, mit dem Licht des Gewahrseins hineinspüren. Dass ein Hindernis, das da ist, sich ändert oder ein anderes auftaucht. ... Wir können uns erinnern, dass wir einfach, soweit es geht, entspannt sind, weil wir nichts mit all dem machen, verbessern, verändern müssen. Wir sind einfach interessiert, was gerade so geschieht, mit dem speziellen Blick auf diese Hindernisse und offen, wenn sie da sind, wie ist das? Und offen, wenn sie gerade nicht da sind, wie ist das?

Wenn wir vielleicht bemerken, dass ein Hindernis stärker da ist, können wir natürlich die Hilfsmittel einsetzen, von denen wir heute Nachmittag gehört haben.

— —

Wir sind einfach weiter offen, empfangend und so entspannt wie möglich. Was geschieht immer wieder mit diesen Zuständen, einzelnen Hindernissen?

Es kann auch von einer sanften Freude begleitet sein, wenn wir entdecken: Da ist noch irgend so ein kleines Nicht-ganz-Okay oder da ist eine größere Zufriedenheit, dass es einfach gerade okay ist, so wie es jetzt ist.

— —

Falls sich der Geist jetzt etwas beruhigt, öffnet, durchlässiger wird: Wie ist ein Geist, in dem wenig Hindernisse da sind?

Und falls gerade ein Hindernis stärker da ist oder viele Hindernisse da sind: Wie weit können wir den Geist weiten mit einem akzeptierenden, großen Okay? So ist es jetzt gerade.

Dann könnten wir uns jetzt, einen Schritt weitergehend, einer Qualität dieser vier Herzensqualitäten zuwenden. Ich werde es für Metta anleiten, aber wenn für euch gerade Karuna – Mitgefühl im Moment zugänglicher ist oder auch Mudita – Freude, Mitfreude, dann könnt ihr das Ganze auch mit dieser Qualität machen. ... So können wir auch hier wieder schauen, wie öffnen wir uns, wie verbinden wir uns mit dieser Herzensqualität von Metta, Herzensgüte, Freundlichkeit, Wohlwollen? Welche Worte brauchen wir für diese Qualität? Welche Worte lassen eine Resonanz in uns entstehen? ... Und auch hier ist Sati weiterhin dabei als Begleiterin, wenn wir ein Wort haben, das in uns Resonanz erklingen lässt. Was macht das mit mir? Wie fühle ich diese Resonanz? Was macht sie mit Herz und Geist? Macht sie enger, weiter, entspannter, verspannter?

Dann eine weitere Möglichkeit, uns für die Qualität von Metta zu öffnen: Wir stellen uns einen Menschen oder ein Wesen vor, der oder die oder das diese Qualität für uns besonders verkörpert. Ein Meister, eine Meisterin, Lehrer, Lehrerin, Großmutter, Großvater. Vielleicht löst ein Tier bei uns diese Resonanz

von Metta aus, auch okay. Tara, Chenresig. Wir öffnen uns einen Moment für dieses Wesen und schauen, was macht das mit mir, wenn ich an dieses Wesen denke, seine Qualitäten, wenn ich mir das Wesen vorstellen, was passiert dann in Herz und Geist oder auch Körper?

Wenn wir uns öffnen, können wir uns von der Qualität dieses Wesens anstecken lassen, da müssen wir gar nicht viel tun. ... Und wenn so eine Schwingung durch die Verbindung mit diesem Wesen in uns entstanden ist, können wir nochmal einen Moment reflektieren über unser eigenes Potential an Weisheit, Mitgefühl und all die heilsamen Qualitäten, Buddhanatur, wie das auch genannt wird – unsere eigene Liebenswürdigkeit, all die guten Qualitäten, die wir immer wieder leben können.

Wir können weiter dieses Gefühl, diesen Zustand oder auch diese Haltung von Metta, Freundlichkeit, Wohlwollen, Herzensoffenheit unterstützen, indem wir, wenn wir die Metta-Praxis mit den Wunschsätzen kennen, eine Zeit lang diese Wunschsätze sagen: Möge ich glücklich sein, möge ich zufrieden sein, möge ich Freund oder Freundin sein von allen Lebewesen, möge ich allen zugetan sein – in irgendeiner Form diese Qualität stützen mit diesen Wünschen.

Oder, wenn wir das nicht kennen, dass wir im Moment das Tara-Mantra rezitieren oder das Avalokitesvara-Mantra, irgendein Mantra – uns im Moment so mit dieser Qualität verbinden und wieder schauen, mit einer weiten Achtsamkeit gewahr sind, was macht das mit mir?

— —

Wir können uns auch erinnern, dass wir gerade in einem Prozess sind, einem Geschehen verschiedenster Bedingungen, die sich jetzt gerade für uns ganz persönlich zeigen. Wir erinnern uns, dass wir vieles davon nicht kontrollieren können, dass das einfach gerade geschieht, soweit wir damit okay sein können. Und dass es auch etwas gibt, was wir gestalten, beeinflussen können, zum Beispiel, indem wir das Mantra sagen oder diese Wünsche aussprechen.

— —

Jetzt waren wir aktiv, aktiver in der Praxis. Wir haben verschiedenes unternommen, damit wir uns mit der Qualität von Metta verbinden konnten. Bhikkhu Analayo, der schön beschreibt, wie das verschiedene Phasen sind. Das war die Phase des Hervorrufens von Metta, wie er dem sagt. Das waren die Schäfer*innen, die aktiv für ihre Schafherde schauen.

Und jetzt schauen wir, wie das ist, wenn die Schafhirt*innen unter dem Baum liegen und einfach mal ihre Schafe weiden lassen. Jetzt gehen wir dazu über, in Metta zu verweilen. Wir lassen die Sätze sein, die Kontemplationen, die Gedanken dazu und einfach mal schauen: Wenn jetzt ein Gefühl von Metta da ist, in irgendeiner Form – das muss kein riesiges Gefühl sein, es können auch einzelne Gedanken oder eine Haltung sein – dann mal bewusst alles Metta hervorbringen, Metta wünschen, alles Aktive sein lassen und einfach verweilen in diesem Gefühl von Herzensoffenheit.

Und wenn wir merken, dass es jetzt gerade wieder weg ist, gar nicht mehr da, dann können wir wieder zurückgehen und Metta mit einem inspirierenden Wesen, mit den inneren Qualitäten, die in uns sind, mit Wunschsätzen, hervorrufen. Es kann jetzt ein bisschen so ein Hin und Her sein, Metta in irgendeiner Form hervorrufen, uns verbinden und dann wieder einen Moment einfach verweilen und offen empfangend sein. Wie ist das, wenn ich einfach in Metta verweile?

— —

Wir können zwischendurch auch mit einer weisen Sicht sehen: Es wandelt sich, es verändert sich, die Intensität, die Art, wie sich Metta zeigt. Vielleicht ist sie im Moment ziemlich weg oder gerade das Gegenteil, das sich zeigt. Wenn solche Gegenkräfte sich zeigen, dann besteht die Verbindung mit Metta darin, wenn wir nur schon versuchen, wohlwollend, mitfühlend mit diesen Gegenkräften zu sein.

Manchmal reicht es, vielleicht ab und zu das Wort Metta zu sagen. Und das lässt bei uns schon wieder etwas mehr anklingen.

Oder wir lassen uns von zwei Zitaten inspirieren. Zuerst Buddha: Wir entwickeln Herz und Geist, das so erfüllt mit einer Herzensgüte, mit Metta ist, das in alle Richtungen durchdringt, unendlich, grenzenlos, nichts bleibt unberührt davon.

Oder die amerikanische Nonne Pema Chödrön, sie sagt: Wenn du beginnst dein Herz zu berühren oder es berühren zu lassen, dann beginnst du zu entdecken, dass es bodenlos ist, dass es keine Grenzen hat, dass dieses Herz riesig, unendlich und grenzenlos ist. Du beginnst zu entdecken, wie viel Wärme und Freundlichkeit und wie viel Platz es dort gibt.

— —

Wir haben bisher gehabt: Die Möglichkeit, Metta in irgendeiner Form hervorzurufen und uns wieder damit zu verbinden. Und dann das andere: Einfach nichts mehr hervorrufen, nichts mehr tun, einfach verweilen in Metta. Jetzt möchte ich, auch mit Bhikkhu Analayo, noch eine leicht andere Qualität üben: Wie ist das, wenn wir einfach nur noch Metta sind. Da ist kein Bemühen mehr, kein Ich-Gefühl mehr, keine Identifikation, einfach Metta sein. ... Das kann momentweise sein oder auch länger. Wir können zwischen den verschiedenen Möglichkeiten hin- und hergehen. Schauen, was es gerade braucht: Hervorrufen, verweilen oder einfach Metta sein. ... Wir können jetzt noch etwas in der Stille weiter meditieren, so wie es für uns gerade sinnvoll, hilfreich und gut ist.

— —

Wir nähern uns langsam dem Ende und können wieder eine Praxis der Wertschätzung und Widmung machen – aus dem Jetzt, aus dem momentanen Zustand heraus, so gut es gerade geht: zuerst bewusst auch das Wertschätzen, das klare und mitschwingende Sehen des Guten heute, des Heilsamen, des Befreienden in mir oder in Beatenberg oder zu Hause oder wo wir sind.

Und dann lassen wir mit einer Haltung von Großzügigkeit und Bodhicitta, all dieses Gute, Wertvolle, Befreiende, Heilsame in die Welt hinaus fließen – nicht mehr festhalten, einfach, dass es hinausgeht.

Und dazu das Sutta, die Lehre von der Herzensoffenheit von Buddha: Mögen alle Wesen froh und glücklich sein. Mögen sie in Sicherheit und Frieden leben. Alle Lebewesen, ob schwach oder stark, groß, mittelgroß oder winzig, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern. Alle die geboren oder noch nicht geboren sind, sie mögen alle ohne Ausnahme glücklich und zufrieden sein. Möge niemand andere hintergehen oder verachten, wofür auch immer. Möge niemand aus feindlicher Gesinnung, Ärger oder Hass anderen Unheil oder Leid wünschen. Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt und behütet, so mögen auch wir unser Herz allen Lebewesen in uneingeschränkter Herzoffenheit öffnen und geben. Möge unsere Herzensgüte in die ganze Welt ausstrahlen, sich nach oben und unten und um uns herum, frei und ungehindert von bösem Willen oder Feindseligkeit ausdehnen. Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen, solange wir wach sind, mögen wir in dieser Haltung der Herzensgüte verweilen.

Dann zeigt sich auch hier wieder Anicca, der Wandel. Wir lassen das wieder los und verweilen noch einen Moment in der Resonanz.

— —

Ich wünsche uns allen und allen Lebewesen, dass wir von dieser Qualität von Metta bis in den Schlaf und durch den Schlaf hindurch begleitet werden. Gute Nacht.

4. Vierter Tag (24.8.2024)

4.1. Kontemplation: Allg. Heilmittel für Hindernisse – Meditation: „Faulheit“ auflösen

*Audio: 12 MdM LT 9_KONTPL-UW Allg. Heilmittel für Hindernisse – 10_MED Faulheit auflösen
Bberg_24.08.24_6.30*

Herzlich willkommen in diesem Tag. Ich hoffe, einige von euch konnten etwas besser schlafen, weil die Kühe mit ihren Glocken etwas weiter weg waren. Lasst uns beginnen mit der Ausrichtung.

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

*** Kontemplation - Unterweisung (0:51 – 8:15) ***

Es ist schön, so eine kurze Formel zu haben, doch manchmal muss ich es mir noch übersetzen, was ich gerade gesagt habe mit Buddha, Dharma, Sangha. Mir das innerlich zu übersetzen hilft, mich noch klarer auszurichten.

Wenn wir Buddha sagen, dann meinen wir das Erwachen, das all die Buddhis und Buddhas verwirklicht haben. Dieses Erwachen beinhaltet, dass sich alle Schleier aufgelöst haben, das heißt alles, was die freie Entfaltung des Geistes hindert, und dass sich alle innewohnenden Qualitäten zeigen, dass sie voll entfaltet sind. Das inspiriert mich. Vor allen Dingen inspiriert mich, dass sich diese Schleier eigentlich von selbst auflösen: einfach nur, indem wir gewahr bleiben. Und dass sich diese Qualitäten von selbst zeigen, indem wir zurücktreten, diese Ichbezogenheit sich lockert, nicht mehr im Wege steht, und sich diese natürlichen Qualitäten des entspannten Geistes von selbst zeigen können. Das ist Buddha.

Bei Dharma vergegenwärtige ich mir gerne, dass ich ja großes Vertrauen in die Schriften und die Erklärungen habe, aber dass der eigentliche Dharma, der befreiende Dharma, nicht an Worte gebunden ist, sondern jenseits der Worte zu finden ist: diese direkte Erfahrung des So-Seins, dessen wie es ist. Feine unmittelbare Erfahrung, die keines Kommentars bedarf. Die so klar ist, dass sie unsere bisherigen Annahmen über die Wirklichkeit über den Haufen wirft. Eine befreiende Erkenntnis, eine befreiende Erfahrung des Seins, wie es ist, wenn wir aufhören, es durch unsere Sichtweisen und unnötigen Anstrengungen zu manipulieren. Auch das inspiriert mich. Etwas zu übersetzen, in Erinnerung rufen, was eigentlich gemeint ist mit dieser befreienden Erkenntnis, die ins Erwachen führt. Darauf möchte ich mich ausrichten.

Es wird mir dann sofort klar, dass ich das nie so klar sagen oder fühlen und verstehen könnte, wenn es nicht Sangha gäbe, also Menschen, die ihr Leben dem Vermitteln dieses Erwachens widmen. Die uns die nötigen Hilfen an die Hand geben, um zu verstehen, uns schrittweise zu lösen aus verschiedenen Fixierungen. Die uns darin unterstützen, Herausforderungen zu meistern und die uns eine Atmosphäre spiritueller Freundschaft anbieten. Gemeinsam auf dem Weg, auf Augenhöhe, tief verbunden in diesem Anliegen, allen Lebewesen den Zugang zu ihrem ureigenen Potenzial zu ermöglichen. Das ist Sangha. Und so wie Buddha und Dharma, das heißt so wie das Erwachen, diese Seinserkenntnis, so liegt auch Sangha in uns. Auch ich kann Sangha sein. Je tiefer ich mich öffnen kann, je weiter mein Verständnis wird, desto selbstverständlicher kann ich andere auf dem Weg begleiten. Ich kann auch Katalysator sein für sie. Diese Kontemplation über die drei Juwelen Buddha, Dharma, Sangha ist ungemein hilfreich, um Motivation für die Praxis freizusetzen.

*** Ende der Kontemplation ***

*** Meditation (8:15 – 41:50) ***

Lasst uns für eine Weile darin verweilen. Ihr könnt gerne eine Gestalt des Erwachens in euer Herz einladen, sei es den Ur-Buddha Vajradhara, den ich euch schon beschrieben habe, oder eine weibliche Repräsentation, wie zum Beispiel die Prajnaparamita, auch die große Mutter genannt – ein weiblicher Buddha, eine weibliche Buddhi – ich erfinde das Wort einfach mal –, die als die Verkörperung der Weisheit gilt. Zwei Hände im Schoß zusammengelegt in der Meditationshaltung, eine Hand nach rechts erhoben mit einem Vajra in der Hand – Zeichen der unzerstörbaren Natur des Geistes. Nach links eine ausgestreckte Hand mit einem Text – mit den Prajnaparamita-Texten – den Texten der befreienden Weisheit, symbolisch, als Ausdruck des allumfassenden Erwachens, das durch die Stimme der Erwachten zu uns kommt durch die Rede.

Und sie, diese goldene Erscheinung im goldenen Licht, erstrahlt wie sanftes Sonnenlicht. Sie wird die Mutter aller Buddhas genannt. Denn alle Buddhas sind durch das Eintauchen in genau diese Seinserkenntnis erwacht. Sie verkörpert diese Seinserkenntnis. Ich dachte, ich erzähle euch von dieser weiblichen Darstellung des Erwachens. Ihr braucht gar nichts zu machen, ihr braucht das nicht zu visualisieren. Diejenigen, die das wollen, dürfen sich aber vorstellen, dass die große Mutter wie eine Sonne über ihnen verweilt oder sich im Herzen niederlässt.

— —

Diese lichtvolle Präsenz in unserem Herzen, in unserem Bewusstsein verkörpert unsere Inspiration. Falls wir sie tatsächlich als diese große Mutter, die Vollendung der Weisheit visualisieren, dann ist sie Buddha, Dharma und Sangha zugleich. So als hätten wir die Zuflucht im Herzen, was so viel bedeutet wie, dass wir die Zuflucht in uns meditieren lassen. Wenn Gendün Rinpotsche uns diese Vision oder auch andere erklärte, war es ihm sehr wichtig, uns darauf hinzuweisen, dass wir diese Präsenz entdecken und nicht erzeugen.

Das hat etwas damit zu tun, dass der Geist von uns allen, von allen Lebewesen, von Natur aus eine erkennende, lichthafte Qualität hat. Im übertragenen Sinne so, wie es Licht braucht, um mit den Augen sehen zu können. So gibt es eine lichte Fähigkeit – ein Hintergrundlicht im übertragenen Sinne – unseres Geistes, das uns ermöglicht, jederzeit Sinneserfahrungen zu machen, wahrzunehmen, zu verstehen. So wie das Licht, das es ermöglicht, einen Film auf einer Leinwand zu sehen oder auf einem Bildschirm, oder das Hintergrundlicht des Bildschirms, das die Zoom-Übertragung ermöglicht.

Tatsächlich ist dieses innere Licht auch eine direkte Erfahrung. Es ist sogar im Tiefschlaf vorhanden. Es wird das klare Licht oder die erhellende Klarheit des Tiefschlafs genannt. Eine Erfahrung von Yogis, dass diese Lichthaftigkeit immer da ist, auch wenn gerade keine Gedanken, keine Bewegungen im Geist stattfinden. So lassen wir im Grunde genommen unser Vertrauen in diese natürlicherweise vorhandenen Qualitäten meditieren. Es meditiert das Vertrauen. Das ist anders, als wenn wir Anstrengungen meditieren lassen. Mit Vertrauen geht es ganz leicht. Das wird manchmal in der Formel zusammengefasst: Lass den Buddha in dir meditieren, lass die Buddhi in dir meditieren.

— —

Wir vergegenwärtigen uns, dass so ein Buddha, eine Buddhi, immer im Samadhi des So-Seins verweilt ... unabhängig von allen Aktivitäten Tatsächlich entfachen wir auf sanfte Weise ein Feuer der Motivation. Wir sind inspiriert, auch in dieses einfache, ganz natürlich offene Sein einzutreten. Völlig frei. Diese Motivation halten wir wach zum Wohle aller. So wie die großen Erwachten vor uns sich stets um alle gekümmert haben, stets für alle da waren und da sind.

— —

Vielleicht bemerkt ihr, wie dieses Vertrauen, diese Inspiration, diese Motivation viel Energie freisetzt ... und dass diese Energie gar nicht viel mit Anstrengungen zu tun hat, sondern eine leichte, freudige Geschmeidigkeit hervorbringt. Eine Leichtigkeit im Meditieren. Aus dem tiefen Verbundensein heraus,

mit dem worum es eigentlich geht. Das ist die freudige Energie des vierten Paramitas. Sie führt direkt in diese Leichtigkeit, Geschmeidigkeit, die es uns ermöglicht, kleine Herausforderungen beim Meditieren zu meistern und durchzuatmen. Ganz gelassen damit zu sein.

*** Ende der Meditation ***

Die Praxis geht weiter. Bleibt immer verbunden mit dieser Praxis. Es ist schade, dass wir jetzt aufhören und in die Frühstückspause gehen. Aber das schaffen wir auch.

Wir gehen jetzt in die tiefere Phase des Retreats hinein. In dieser Phase ist es wichtig, das Schweigen zu wahren. Es ist ganz, ganz wichtig, unabgelenkt zu bleiben, auch bei der Arbeitsmeditation. Diejenigen, die wirklich sprechen möchten, mögen das außerhalb der Hörweite des Hauses tun. Wir versuchen in diesen Tagen in einen Samadhi einzutreten. Eine meditative Sammlung, die nicht auf Anstrengung beruht, sondern auf dem Auflösen all der Aktivitäten, die diesen Samadhi schwierig machen. Wir erzeugen ihn nicht, sondern wir lösen all das, was ihn verhindert. Dafür braucht es gute Bedingungen.

Die Meditation, die wir gemacht haben, das ist die Meditation der freudigen Inspiration, der Energie.

Ich bin mit euch durch die vier wichtigen Faktoren hindurchgegangen, die Faulheit auflösen. Das Wort Faulheit habe ich nicht erwähnt, aber darum ging es. Diese vier Faktoren sind Vertrauen, Motivation, das heißt inspiriert sein von dem, was wir tun. Dann freudige Energie – leider im Buch mit Anstrengung übersetzt –, aber das ist nicht gemeint. Freudige Energie, das vierte Paramita. Und dann diese Geschmeidigkeit, die Leichtigkeit des Geistes.

Das sind die vier Kräfte, die wir aktivieren, wenn wir nicht so genau wissen, warum wir das alles tun. Das, was dieses Ding mit der Faulheit in Gang setzt. Faulheit – ein dummes Wort – das ist ja mangelnder Antrieb, mangelnde Inspiration, so kann man das übersetzen. Wir verstehen gerade nicht, warum wir das alles machen. Deswegen bitte ich euch, auch jetzt in der zweistündigen Pause verbunden zu bleiben. Und die Praxis in allem fortzusetzen. Ich mache das auch. Wenn ich mich jetzt aufs Fahrrad setze, bleibe ich mit der Praxis verbunden. Ich stramble einfach ein bisschen, damit ich Kraft für den Rest des Tages habe.

4.2. Mediation: Vergessen Dumpfheit und Erregtheit auflösen - Achtsamkeit und Wachheit

Audio: 13 MdM LT 11_MED Vergessen Dumpfheit und Erregtheit auflösen - Achtsamkeit und Wachheit Bberg_24.08.24_9.15

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Heute Morgen habe ich die Meditation so angeleitet, um uns in eine ganz wache Inspiration zu führen. Dabei haben wir – ohne dass es benannt wurde – die vier Kräfte aktiviert, die Faulheit – das heißt ein Mangel an Inspiration – auflösen. Das wäre zunächst mal Vertrauen. Vertrauen entspannt ungeheuer und tatsächlich ist in dem, was wir Faulheit nennen, Trägheit eine Form von Anspannung. Das ist uns vielleicht nicht so bewusst, weil wir denken wir wären, wenn wir so träge sind, relativ entspannt.

Tatsächlich sind wir gar nicht richtig entspannt. Wir weichen einem Bereich unseres Seins aus und das erzeugt eine subtile Spannung. Und von daher heißt Vertrauen, wirklich tief zu vertrauen in das, was ich tue. Heute Morgen haben wir mit Buddha, Dharma, Sangha gearbeitet. Es geht hier im engeren Sinne um das Vertrauen ins So-Sein, das heißt dass wir uns tatsächlich auf die tiefe Meditation des So-Seins, des natürlichen Seins einlassen können. Es ist also auch ein Vertrauen in unsere eigene Grundnatur. Ein Vertrauen, dass es sich lohnt, in diese Grundnatur zu entspannen. Das ist vielen von uns gar nicht klar.

Man sieht da den engen Zusammenhang zwischen dem, was wir mangelnde Motivation nennen könnten und Zweifel. Sich nicht so ganz klar zu sein darüber, was es mit dieser Grundnatur des Seins auf sich hat. Und je mehr wir das kultivieren können, dieses Vertrauen in die Natur des Seins, die Natur der Phänomene, Dharmata, hilft uns das, uns tatsächlich auf die Meditation auszurichten.

Auf der Grundlage des Vertrauens können wir den zweiten Faktor aktivieren: die Motivation. Wo kein Vertrauen ist, dass das, worauf ich mich ausrichten möchte, tatsächlich auch etwas bringt, dort bricht dann die Motivation immer wieder in sich zusammen. Sie braucht diese Grundlage des Vertrauens. Das, worauf wir uns ausrichten in der Meditation, muss unser Vertrauen haben, sonst wird es nie funktionieren.

Es braucht nicht unbedingt das natürliche Sein zu sein. Es kann auch einfach sein: Ich habe Vertrauen in Entspannung und jetzt entspanne ich mich und richte mich darauf aus. Egal was wir tatsächlich mit unserer Meditation beabsichtigen, es braucht eine Grundlage des Vertrauens. Auf der Grundlage des Vertrauens kann ich mich ausrichten, entwickle die Motivation. Diese Motivation, Inspiration, die wäre jetzt hier – aus dem Kontext vom Samadhi des So-Seins gesprochen – die Motivation, wirklich in den Samadhi einzutreten. Das heißt in ein unabgelenktes Verweilen im möglichst einfachen Sein, ohne alle Komplikationen. In anderen Zusammenhängen habe ich das schon mal den «täglichen Touchdown» genannt: dass es in der Morgenpraxis bereits darum geht, wenigstens einmal in die tiefst mögliche Entspannung zu kommen. Und dafür müssen wir motiviert sein. Motiviert bedeutet, dass wir dann tatsächlich auch die Kräfte aufbringen, all das, was uns immer wieder anspannt oder ablenkt, die ganze Geschäftigkeit des Geistes, dass wir all das lassen, lassen, lassen und uns quasi mit jedem Atemzug weiter öffnen, immer natürlicher werden, immer unkomplizierter.

Das ist dann der dritte Faktor. Dieser dritte Faktor ist diese freudige Ausdauer. Hier wird das mit «exertion» übersetzt. Das ist die Energie, das ist Dranbleiben. Diese Energie des Dranbleibens an dem, was unsere Motivation ist. Und wenn ich das Vertrauen in die Natur des Seins habe und die Motivation, jetzt mich dafür zu öffnen, es zuzulassen, dann bleibe ich dran. Das braucht es tatsächlich. Das ist der ausdauernde Aspekt, das ist – «perseverance» auf Englisch – auch eine mögliche Übersetzung für das vierte Paramita. Und natürlich merkt ihr: Es ist ein direktes Antidot zur Faulheit. Klar, wenn ich so vertrauensvoll motiviert dranbleibe, dann ist ganz klar, dass ich überhaupt nicht mehr in mangelnder Inspiration unterwegs bin.

Und dann kommt ein vierter Faktor hinzu, der überraschend ist in dieser Liste der Antidots oder Gegenmittel für Faulheit, das ist die Geschmeidigkeit des Geistes. Und diese – «suppleness» auf Englisch hier im Buch – diese Geschmeidigkeit – auf Sanskrit *prāsṛabdhī* – ist einer der wichtigen Faktoren. Er balanciert diese Anstrengung des dritten Faktors und ist die Frucht dieses richtigen Dranbleibens. Denn es geht um den Samadhi des So-Seins. Dieses Lassen und dieses Dranbleiben ist nicht etwa ein Prozess der Konzentration, der willentlichen Anstrengung, sondern ganz entschieden, sich immer wieder zu lösen: Da bietet sich ein Gedanke an, dort bietet sich eine Sinneserfahrung an – immer wieder lassen, lassen, lassen – einfacher werden, offener werden, einfacher werden, offener werden.

Die freudige Ausdauer beschäftigt sich damit, alles greifen zu lassen, aus dem Greifen herauszugehen. Diese freudige Ausdauer macht nichts, sie unterlässt das Greifen. Sie räumt auf mit den Hindernissen, aber nicht indem sie etwas anderes erzeugt, sondern indem sie sie erkennt und dranbleibt. Und dadurch entsteht diese Geschmeidigkeit. Die Geschmeidigkeit ist genau die Folge des Lassens von allem Fixieren. Wir unterlassen das Greifen und die Geschmeidigkeit ist die Folge.

Wir können uns manchmal auch direkt auf die Geschmeidigkeit besinnen, damit wir in unserer hochmotivierten Energie nicht in einer falschen Anstrengung landen. Ihr nickt gerade. Ich schaue gerade zu unseren Vipassanalehrerinnen hier rüber, die ja hochmotivierte Praktizierende sind. Ihr kennt das: Man ist manchmal so motiviert und das ist genau das, wo wir aufgrund der hohen Motivation ein wenig zu

viel machen und die Geschmeidigkeit verloren geht. Das bringt also nochmal Entspannung und wir können dadurch leichter am Ball bleiben.

Und jetzt schließen sich die beiden Faktoren an, die das unterstützen. Und zwar die Achtsamkeit, dieses Erinnern als direktes Gegenmittel für das Vergessen – eine gewisse Orientierungslosigkeit in der Praxis – dieses mich erinnern an das Wesentliche. Und dann die Wachheit – hier im englischen Text als «alertness» übersetzt – als direktes Gegenmittel für Dumpfheit.

Die beiden Hindernisse heißen wie erwähnt Vergesslichkeit und Dumpfheit. Es geht um Dumpfheit und Aufgewühltsein. Es geht um die beiden Aspekte des Nicht-Wachseins: Ich bin hoch motiviert, habe Vertrauen, richte mich aus. Da ist eine wirkliche Inspiration. Der Geist wird geschmeidiger und es wird leichter zu meditieren, ganz eindeutig. Wenn wir so weit sind, ist der Geist so geschmeidig und leicht. Es wird leicht zu meditieren und dann vergesse ich, was mein eigentliches Anliegen war. Und ich lasse mich in meiner Leichtigkeit dann doch wieder auf Ablenkung ein und bin nicht mehr so ganz präsent, so ein bisschen weniger präsent.

Und da braucht es diesen Faktor, den wir auf Pali Sati nennen, dieses Sati, was uns zurückbringt. Es geht doch um diese unabgelenkte Präsenz im So-Sein, mit wachem Erkennen. Das bringt uns zurück. Dann sind wir wieder drin, in diesem natürlich wachen, präsenten Sein und dann wird eine Kraft in uns aktiv: wir nennen das die Wachheit. Und diese Wachheit ist das, was schon im Vorfeld bemerkt, wenn sich wieder ein bisschen Vergesslichkeit einschleichen möchte, wieder ein bisschen Ablenkung an die Tür klopft.

Es ist, als ob diese Wachheit mitkriegen würde, dass sich eine Gedankenkette ankündigt. Die Bereitschaft, sich auf eine Gedankenkette einzulassen, bevor es überhaupt zur Gedankenkette kommt. Ich habe das in vergangenen Kursen mit diesem Beispiel erklärt: Ihr schickt einen kleinen Jungen oder Mädchen am Sonntagmorgen zwei Brötchen holen. Das war früher so bei uns in der Familie. Einer von uns wurde losgeschickt zum Bäcker, Geld in der Tasche, und sollte die Brötchen bringen. Sich daran zu erinnern, die Brötchen zurückzubringen, ist für das kleine Kind eine ziemliche Aufgabe.

Das ist Sati: sich daran zu erinnern, worum es geht und das mache ich. Und Wachheit ist zu wissen: der Weg führt dort am Spielplatz vorbei und dort wohnt mein Freund und das sind die möglichen Ablenkungen. Ich muss dranbleiben und die Brötchen bringen. Nicht auf die Schaukel gehen und nicht beim Freund klingeln. Das ist die Wachheit, die uns auf dem Weg hält. Die Ablenkung ist noch gar nicht entstanden. Sie rückt nur in den Bereich des Möglichen.

Oft wird das, wenn man Sati erklärt, alles in einen Topf geworfen. Aber es ist ein anderer Faktor. Wir sind unterwegs, wir sind in diesem wachen Sein und wir merken kleine Schwankungen. Ich kriege das ganz genau mit, wie so eine kleine Bereitschaft. Wäre nicht schlecht, wenn jetzt mein Freund vorbeikommen würde. Wäre nicht schlecht, wenn jetzt ein Gedanke aufkommen würde, da hätte ich irgendwie Lust drauf. Merkt ihr? Und da wach zu bleiben, in dieser Art wach zu bleiben bedeutet, wach in der Entspannung zu bleiben. Das ist ein direktes Antidot sowohl für Dumpfheit als auch für aufgewühlten Geist. Wir bleiben in dieser wachen Präsenz und da haben weder Dumpfheit noch aufgewühlter Geist eine Chance. Das war die grundlegende Erklärung. Ich weiß jetzt nicht, wie ich das in die Meditation einflechten werde. Ihr findet diese Erklärung auch im Skript zum ersten Kurs. Als ich den ersten Mondstrahlenkurs unterrichtet habe, da habe ich natürlich all die Dinge, die wir jetzt kontemplieren und meditieren, etwas ausführlicher erklärt. Da findet ihr das alles.

Ich springe jetzt übrigens im Buch zu einer Stelle hinten Seite 204, 205, 206, wo Dakpo Tashi Namgyal wunderschön erklärt, wie wir diese Faktoren in der Meditation zur Anwendung bringen.

*** Meditation (16:22 - 39:46) ***

Richtet es euch wieder bequem ein. Bequem und so, dass es eine wache Präsenz unterstützt. Ich selbst leite diese Meditationen oft mit geschlossenen Augen an. Ihr dürft aber durchaus auch die Augen offen haben. Für mich ist es einfacher, mich ganz in den Prozess zu sammeln, wenn ich euch nicht die ganze Zeit anschauere,

Wir nehmen als Grundlage der Praxis – als Ausrichtung – das natürliche Sein, das Verweilen, das Aufgehen im natürlichen Sein. Da geht es nicht um Definitionen, sondern um unsere persönliche Erfahrung, so natürlich entspannt zu sein, wie es uns möglich ist, wie es jetzt gerade möglich ist.

Wir verbinden uns mit dem Vertrauen, dass es wirklich guttut, in dieses natürliche Sein hineinzufinden. Wir sind inspiriert davon, wir haben auch schon erste Erfahrungen damit gesammelt und wir richten uns darauf aus. Die Motivation ist jetzt, für die Dauer von vielleicht einer Viertelstunde, ganz in diesem natürlichen Sein aufzugehen. Schon jetzt, bevor die Erklärung überhaupt gegeben wird. Und dies zu tun zum Wohle aller, mit denen wir verbunden sind, zum Wohl dieser ganzen Welt.

Da ist das Ein- und Ausatmen, das gibt uns einen Rhythmus. Und im Atem, in der Atemempfindung können wir gut spüren, ob irgendwo Anspannung sitzt. Der Atem darf gerade so sein, wie er Lust hat. Mal tief und intensiv, mal flacher, gerade so, wie es kommt. Der Oberkörper, bei denen die frei sitzen, ohne angelehnt zu sein, darf sich ein bisschen bewegen, kaum sichtbar. Er schwingt mit, mit dem ein- und ausfließenden Atem. So als würde sich ein junger Baum im Wind bewegen.

Wir lassen es zu, immer entspannter zu werden, wobei das ein Prozess des Öffnens ist. Wir öffnen uns immer mehr für das So-Sein. Da kann es sehr hilfreich sein, die Augen auch zu öffnen. Das So-Sein ist nicht irgendwo anders zu finden, sondern gerade hier.

Damit kultivieren wir schon einen Faktor der Wachheit, des Wachseins. Wir entspannen uns nicht in Dumpfheit hinein, sondern wir entspannen uns in eine wache Präsenz. Wir öffnen uns in eine wache, fließende Präsenz. Das ist die Geschmeidigkeit. Geschmeidigkeit im Körper, Geschmeidigkeit im Geist. Falls wir irgendwo noch den Atem halten, lasst ihn frei, es gibt nichts Besonderes zu entdecken.

Diese Geschmeidigkeit drückt sich auch in einem geschmeidigen Erinnern aus. Fließend geschmeidig erinnern wir uns ans natürliche Sein. Ein sanftes Erinnern.

Ich weiß nicht, ob ihr schon einmal eine Person geführt habt, die nicht sehen kann. Ganz sanft liegen unsere Hände ineinander und wir deuten den Weg an. Das ist dieses sanfte Führen. Und wir sind ganz wach und sehen die kommenden Hindernisse voraus. Da ist eine Stufe, da liegt etwas auf dem Weg, da kommt jemand entgegen. Das ist diese Wachheit. Und jetzt lasse ich uns mal in der Stille diese sanfte Begleitung üben, die aus dieser Kombination besteht. Immer dranbleiben, mich erinnern, dass es ums natürliche Sein geht. Und ganz wach.

*** Ende der Meditation ***

Das ist die Grundübung. Das werden wir immer wieder praktizieren, das wird sich in jedem von uns entwickeln. Wir werden immer vertrauter damit, zu entspannen und dabei wach präsent zu bleiben, in die offene Präsenz zu gehen. Ihr habt das vielleicht auch so erlebt. Das Erste, was auftaucht, wenn wir so konsequent entspannen, ist, dass die meisten von uns nach wenigen Minuten an den Rand der Schläfrigkeit kommen. Das ist ein tiefes Muster, denn so tief entspannen wir sonst nur, wenn wir einschlafen. Das ist miteinander verknüpft.

Da braucht es einen Moment von Sati oder im Vorfeld ein bisschen Wachheit. Und ich merke: Ah, jetzt geht die Entspannung gerade in eine Richtung, wo ich mich quasi raus entspanne aus dem Erleben. Also, eine kleine sanfte Korrektur, wieder zurück ins volle Erleben. Alles in der Offenheit. Wenn man es rechtzeitig merkt, dann ist es nicht ein Aufschrecken, sondern es gleitet ein bisschen. Und dann braucht

es bloß ein bisschen innere Korrektur. Das ist da, wo wir noch ein wenig Willen einsetzen, weil wir noch nicht wirklich im Samadhi angekommen sind.

Wenn wir im Samadhi sind, dann geschieht das von selbst. Dann brauchen wir auch kein Sati mehr. Dann brauchen wir keine Erinnerung mehr, keine Wachheit. Dann sind wir im natürlichen Sein. Die Sammlung im natürlichen Sein geschieht dann von sich aus. Sie bleibt von sich aus stabil, weil wir keine... ja, wir machen einfach nichts, was uns da rausführt, was den Geist da rausführt.

Wenn wir so die Schläfrigkeit korrigieren, dann neigen wir als Anfänger dazu, eine Überkorrektur vorzunehmen. Wir merken zum Beispiel, dass es uns gut tut, gerade zu sitzen. Wir richten uns auf, wir machen die Augen weit auf. Vielleicht nehmen einige sogar die 7-Punkte-Haltung ein, die empfohlen wird, meistens mit ein wenig zu viel Anstrengung. Und das könnte eine aufgewühlte Präsenz einleiten, die dann wieder eine Korrektur braucht.

Die Erfahrenen merken, wie wenig es braucht. Wenn wir rechtzeitig merken, was läuft, braucht es nur... Also, ich habe mir jetzt gerade zugeschaut: diese Momente des Erinnerns, wo Sati merkt, es geht in Richtung Müdigkeit oder ähnlich. Sie waren nicht einmal begrifflich. Es ist nicht einmal so, dass wir innerlich einen Satz hören: Ja, so, Vorsicht, Schläfrigkeit. Es ist nicht einmal das.

Es ist nur so... wir würden vielleicht sagen, aha, oder so ähnlich. Ja, so, aha, oder... Aber nicht einmal das taucht auf. Es ist nur ein kleines inneres Spüren, ein kleines inneres Wissen. Und schon sind wir wieder drin. Das sind minimale Bewegungen im eigenen Bewusstsein. Wenn wir damit noch nicht vertraut sind, dann übersteuern wir immer. Wir merken, es geht ein bisschen zu weit nach rechts und reißen das Steuerwerk nach links rum und dann schlackern wir wieder da rüber. Rauf und runter, links und rechts. Und das macht den Schlingerkurs aus in unserer Praxis. Das sind die Übersteuerungen.

Und jetzt, da ich euch darauf aufmerksam mache, hilft es vielleicht, das zu bemerken. Wie klein die Bewegungen eigentlich sind und wie effektiv. Wie unglaublich effektiv das ist. Mit ganz kleinen, austarierenden inneren Korrekturen unterwegs zu sein. Der größte Teil von dem, was ich bei mir bemerkt habe, ist zu merken: Ah, da war noch eine Anspannung in den Wangen, da war noch eine unnötige Anspannung in den Schultern, und, und, und. Man bemerkt Kleinigkeiten. Es geht nur darum, das Gewahrsein da hineinzubringen. Zu merken, wie unnötig das ist. Und schon lockert es. Und auch bei den Gedankengängen, die auftauchen können, reicht es, sich daran zu erinnern. Zu sehen, wie unnötig sie sind, gerade überhaupt nicht relevant. Wir brauchen gar nicht darüber nachzudenken.

Ihr erinnert euch an die drei Stichworte von Gendün Rinpotsche aus der Mahamudra-Tradition? *Gö me, dön me, nyingpo me*. *Gö me* nutzlos. *Dön me* sinnlos. Und *nyingpo me* ohne Essenz, also leer. Und diese drei haben mir wahnsinnig geholfen im Entwickeln dieser Einheit von Geistesruhe und Einsicht. Es ist wichtig zu sehen: Wenn ich jetzt zum Beispiel meditiere – ich gehe mit euch in den Prozess – jetzt darüber nachzudenken, was ich euch in fünf Minuten sage, ist nutzlos, sinnlos und auch noch leer, das heißt ohne Substanz. *Nyingpo me* heißt ohne Substanz. Ohne Herz, ohne etwas Greifbares. Es kommt noch früh genug, dass die Situation dann da ist und was dann entstehen wird, wird sich dann der Situation entsprechen zeigen.

Das könnt ihr ausweiten. Es ist völlig unnötig, sich Gedanken zu machen, was wir nach dieser Sitzung dann tun werden oder was wir nach diesem Retreat tun werden. Oder zurückzudenken, was vorher war. All das ist für diese 15 Minuten, halbe Stunde und vielleicht irgendwann mal länger, nicht relevant. Das ist ein schönes Wort für dieses *Gö me*, *Dön me*. Nicht relevant. *Gö me* heißt nutzlos. *Dön* heißt Sinn, *Dön me* sinnlos. – Was helfen euch diese tibetischen Wörter? Die helfen euch gar nichts. – *Nying* ist das Herz und *Nyingpo* ist der Wesenskern, das heißt ohne Wesenskern, ohne Substanz. Wichtig ist zu sehen, wie nutzlos das alles ist, wie sinnlos, dieses Beschäftigtsein ist. Der Vogel, der vorbeifliegt, das Auto, das vorbeifährt, brauchen keinen Kommentar. Sinnlos. Nutzlos. Wie Schall und Rauch. Ohne

Essenz, leer, nicht fassbar. Lehn dich nicht auf, es ist schon vorbei, mach nicht mehr davon. Es ist einfach unnötiger Trubel im Geist. Unnötiger Trubel.

Nutzt diese drei Begriffe nicht, um ins Tontaubenschießen zu gehen und jeden Gedanken damit abzuknallen. Darum geht es nicht, sondern seht, schaut hin. Sie sind nutzlos. Wieso braucht wieder dieser Bus, der ganz offenbar wieder so ein Gleitschirmfliegerwagen ist, einen Kommentar von mir? Er braucht keinen. Sehen, das brauche ich mir nicht mehr zu bestätigen. Es gibt so viel, was wir uns sparen können. Es fängt an mit diesem ganz unnötigen Benennen und Kommentieren und geht in all die anderen Bereiche unserer Ich-Identifikation.

Da wird alles auftauchen, was uns irgendwie wichtig ist. Das wird alles in der Meditation auftauchen. Und während der Meditation ist es absolut unwichtig, irrelevant. Wir haben uns jetzt gerade entschlossen, mit unserem sozusagen freien Willen – wir können darüber diskutieren, ob es den gibt –, für eine Weile unabgelenkt zu sein. Wir können über alles vorher und nachher nachdenken, aber jetzt nicht. Während dieser Zeit macht das alles keinen Sinn. Es ist gerade nicht das, worum es geht.

Wir üben es so, als würden wir über diese berühmte schwankende Brücke über den Abgrund gehen. Und da macht es keinen Sinn, über meine Partnerschaft nachzudenken. Da macht es keinen Sinn, darüber nachzudenken, ob ein gutes Essen auf mich wartet.

Es geht darum, voll präsent, so entspannt wie möglich und wach zu sein. Möglichst wenig aus dem Gleichgewicht zu kommen. Und voller Vertrauen ins Nichts zu gehen. In das, was nicht fassbar ist. Wir haben es hier mit einer Meditation ohne Stütze zu tun. Es gibt kein klares Meditationsobjekt. Wir haben uns natürliches Sein als Inhalt genommen, was das auch immer ist. Das ist keine klare Meditationsstütze. Das ist eine Qualität. Das ist kein Ding. Das ist eine Erfahrung, zu entdecken, wie immer weniger Dukkha da ist. Natürliches Sein ist Zero Dukkha, keine Anspannung, keine Ich-Identifikation. Das nennen wir natürliches Sein.

Wie das sein wird, entdecken wir während der Meditation, so wie sich das heute für uns darstellt. Wir werden heute vielleicht noch nicht in dieses non-duale, natürliche Sein eintauchen. Das kann jederzeit passieren, aber es ist uns völlig egal. Es geht uns nur darum, möglichst offen zu sein, möglichst präsent. Und über diese Brücke zu kommen, das ist die Zeitspanne. Die Herausforderung der Meditation, für die wir uns entschieden haben.

Bis wir uns daran gewöhnen, so wach und präsent lange Zeit über Brücken zu gehen. Irgendwann gehen wir und merken: Es ist keine Brücke mehr da. Es gibt keine Brücke. Einfach Sein. Ich habe schon längst aufgehört zu gehen. Es geht nirgendwo hin. Es ist nur ein Bild, das mir geholfen hat. Es geht nirgendwo hin, es ist nur Sein. Und dann merken wir, dass uns auch der Mittelpunkt verloren gegangen ist. Es ist nur noch offen zu sein, wie der Himmel. Das ist ein schönes Beispiel. Lasst euch von diesen Bildern inspirieren, falls sie euch helfen. Tut sie ins Recycling, falls sie euch nicht so helfen.

Es gibt heute Vormittag keine weitere Unterweisung. Ihr macht selbst weiter mit dieser Praxis. Ihr dürft euch jederzeit eine Stütze nehmen. Nehmt die vertrauten Stützen. Ob es der Atem ist, ob es eine Visualisation ist, Licht im Herzen, Präsenz des Buddhas oder unserer Buddhi. Das ist die Herausforderung in dieser Art Retreat. Da ist sehr viel Selbstretreat dabei. Ihr braucht nicht gesagt zu bekommen, wann es für alle am besten zu sein scheint, sich hinzusetzen, dann wieder Gehmeditation zu machen. Taktet euch selbst, findet selbst heraus, welcher Rhythmus euch gut tut, bleibt am Ball.

Ich sage es ehrlich für diejenigen, die das noch nicht viel praktiziert haben: Es ist fast unerträglich, den ganzen Tag natürliches Sein zu praktizieren. Wir sind es nicht gewohnt, so zu entspannen. Probiert es trotzdem, es lohnt sich. Immer dranbleiben, so viel wie möglich. Ihr werdet merken, dass das sehr herausfordernd für eure innere Befindlichkeit ist.

Ich sage das, weil es für alle Praktizierenden eigentlich so ist. Das hört sich interessant an: natürliches Sein. Da sehnen wir uns nach. Und wenn es dann so weit ist, und wir merken, wie anspruchsvoll das ist,

dann laufen wir davon. Dann kriegen wir alle möglichen Emotionen. All das, weil wir nicht vertraut sind damit. Wir sind leider mit entspanntem Sein, so gut es dann halt möglich ist, meist nur in wenigen Situationen vertraut, zum Beispiel im Schlaf, beim Einschlafen. Viele sind auch angespannt im Schlaf, das ist dann nicht so erholsam, weil die Anspannung untergründig weitergeht.

Es gibt Momente von Freude, von Liebe, von in der Natur sein, wo wir zeitweilig entspannen. Aber wie erkennt man das? Man kommt nach einer langen Wanderung auf dem Gipfel an. Das ist toll, da tut sich was auf. Und nach kurzer Zeit muss man etwas machen. Auf jeden Fall schon mal ein Foto machen, ein Selfie und dann muss man etwas essen. Und länger aushalten ist schwierig, gehen wir doch wieder runter. Ich wähle dieses Beispiel, weil die Vorstufen dieses natürlichen Seins, wenn es so erlebt wird, sehr inspirierend sind. Sie sind wegweisend für uns. Für unsere Meditation ist das der Leitstern. Die am tiefsten entspanntesten Erfahrungen in unserem Leben sind der Leitstern für unsere Praxis. Da, wo wir am natürlichsten waren.

Und wenn es dann kommt, wenn es dann da ist, dann braucht es eine spezielle Form von Geduld. Das habe ich gelegentlich schon mal erwähnt. Gampopa beschreibt sie schön im kostbaren Schmuck der Befreiung als die dritte Form der Geduld: das ist die Geduld im Ertragen-Können des Nichtbedingten. Die Geduld des Ertragen-Könnens von dem, was nicht fassbar ist. Die Geduld ertragen zu können, niemand Spezielles zu sein, keine Bezugspunkte zu haben, so offen, dass es keine Referenz gibt. Deswegen habe ich die Brücke in dem Beispiel weggelassen.

Wir fühlen uns wie im offenen Raum. Und im offenen Raum, wenn es dann noch weitergeht, sind wir auch noch keine konkrete Person. In diese Richtung geht es. Es geht um ein Aufgehen im Erleben. Und das Erleben wird nicht mehr mit Greifen erlebt im Sinne von Subjekt und Objekt. Und das ist tief verunsichernd. Das kennen wir so nicht. Aber genau in diese Richtung geht es, dort ist das Erwachen, nirgendwo anders. Das ist in allen Traditionen so, egal ob buddhistisch oder anderswo. Darum geht es, hinein ins Erleben. Und dann lösen wir uns im Erleben auf. Wir werden so natürlich, dass wir diese Trennung nicht mehr aufrechterhalten. Diese künstliche Trennung zwischen einem Mir und dem, was das Ich erlebt. Dieses Ich und mein Erleben. Diese Trennung wird immer sanfter.

Und zwischendurch gibt es Erfahrungen, bei denen man das Gefühl hat, da ist noch eine leichte Trennung, aber ich kann es wie schon durchschimmern spüren, durchschimmern sehen. Es ist so, als ob da noch ein ganz feiner Vorhang ist, so als würden wir einen weißen Schleier über die Fenster legen. Wir könnten die Berge trotzdem sehen, so fein fühlt sich das an. Das sind subtile Erfahrungen von Trennung. Das dualistische Greifen wird deutlich weniger. Und immer geht es darum, nicht zu versuchen, auf die andere Seite zu kommen. Es gibt keine andere Seite, denn die erzeugen wir selbst: diese Trennung dieses Schleiers.

Es geht nur darum, ab und zu mal zu schauen, wer da überhaupt wahrnimmt, wer meditiert. Und weiter öffnen, wach bleiben. Öffnen, vertrauen, wach bleiben. Öffnen, geschmeidig bleiben. Kleine Erinnerungen, ganz subtil, immer subtiler werdend. Nicht begriffliche Erinnerungen. Und zum Schluss kann man sagen, sind es die Kräfte des Vertrauens und der Hingabe, Hingabe ans Sein. Manchmal auch Kräfte der Liebe, der Dankbarkeit, die dann bewirken, dass wir uns vergessen können. Der letzte Schritt ist nur noch sich zu vergessen. Wenn es so kommt, dass ihr es anstrengend erlebt, greift ein bisschen, gebt euch eine Pause, wieder ein bisschen normal sein. Und dann, wenn ihr merkt ihr seid wieder motiviert, dann übt weiter, sodass ihr immer vertrauter damit werdet.

Ich singe zur Abwechslung die tibetische Widmung. Wer sie kann, darf gerne mitsingen.

*** Widmung ***

4.3. Meditation: Mangelnde und unnötige Anstrengung auflösen - Engagement und Gleichmut

Audio: 14 MdM LT 12_MED Mangelnde und unnötige Anstrengung auflösen - Engagement und Gleichmut Bberg_24.08.24_14.15

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Ein schöner Punkt, gerade in der letzten Unterweisung, war diese dritte Art von Geduld. Ich schlage sie nochmal auf. Es ist in diesem roten Buch, der kostbare Schmuck der Befreiung, auf Seite 181: die Geduld des Strebens nach Gewissheit über den Dharma.

Und dies beinhaltet auch die Geduld und das Streben im Hinblick auf die Bedeutung des So-Seins, das von Natur aus leer von den beiden Arten eines Selbst ist.

Diese Geduld, die hier nur kurz angesprochen wird, hat also mit dem So-Sein zu tun. Wir sind dabei, uns da heranzutasten. Dafür haben wir noch ein paar Jahre Zeit. Und dieses So-Sein ist charakterisiert davon, dass es weder ein Selbst der Person zu finden gibt noch ein Selbst in den beobachteten erlebten Phänomenen. Man nennt das das Nicht-Selbst der Person und das Nicht-Selbst der Phänomene. Das sind die beiden Arten des Nicht-Selbst. Wenn wir diese theoretischen Worte übersetzen in die Erfahrung, begegnen wir der Herausforderung, im eigenen Erleben keinen Mittelpunkt zu finden. Das heißt, dass weder das wahrnehmende Subjekt, das Ich zu finden ist, noch das vermeintlich wahrgenommene Andere als etwas Getrenntes oder mit einer gewissen Eigenständigkeit. Und dieses Fehlen jeglicher Bezugspunkte im unmittelbaren Erleben, das ist es, was unsere Geduld braucht. Das ist, was so herausfordernd ist. Das wollte ich nochmal nachbessern.

Wir kommen jetzt zu den beiden Faktoren der bewussten oder fortgesetzten Anwendung des bewussten Strebens. Das ist das Heilmittel für mangelnde Anstrengungen. Und der Gleichmut des Verweilens im natürlichen Sein als Gegenmittel für übertriebenes bzw. unnötiges Anstrengen.

Wir werden das gleich auch in der Praxis umsetzen. Nur ein paar Worte vorher. Wir haben uns bereits darin geübt, uns zu erinnern. Zu erinnern daran, was uns wesentlich ist, dieses Sati. Das achtsame Erinnern von dem, was für uns wesentlich ist, wo wir dranbleiben wollen. In dem Fall nehme ich als Passepartout für uns alle, das natürlich wache Sein. Sich daran zu erinnern. Und dann ist diese Wachheit, diese Wachsamkeit noch da, die schaut, die mitkriegt, wenn wir ein bisschen instabil werden, wenn Herausforderungen kommen.

Und natürlich kommt dann als nächster Schritt, wenn wir es merken, eine Herausforderung. Dann braucht es in dem Moment eine gewisse Bewegung, sich aus dem Risikobereich heraus zu begeben und wieder zurückzukommen zu dem, was uns wichtig ist. Das nennen wir dieses bewusste Anwenden von Gegenmitteln, das bewusste Neuausrichten. Es ist ein bewusstes Wieder-Zurückfinden.

All diese drei Kräfte – das erste Erinnern, mit der Wachsamkeit und das bewusste Neuausrichten – werden für gewöhnlich in den einfachen Darstellungen vom Achtsamkeitstraining alle als ein Faktor erklärt. Dabei sind es tatsächlich unterscheidbare geistige Vorgänge, die sich auch als innere Haltung, wenn sie nicht aktiv sind, etwas anders anfühlen.

Das eine ist diese Vergesslichkeit, das heißt dass ich einfach vergesse, worum es mir ging. Das zweite ist: Ich bin zwar unterwegs in dem, worum es mir wirklich geht, aber ich bin nicht wachsam. Ich lasse mich unbedacht auf ein Spiel mit den Sinneserfahrungen ein. Ein bisschen flirten mit Gedanken und schon bin ich weg: mangelnde Wachsamkeit, das ist eine Nachlässigkeit. Und das dritte ist, dass ich mich zwar ans Wesentliche erinnere, wachsam bin, aber wenn mir etwas auffällt, dass ich dann nicht konsequent bin, dass ich den Geist nicht zurückbringe. Ich bin einfach nicht konsequent im Anwenden,

also im Neuausrichten, sondern ich lasse es laufen. Und das nennt man Nichtanwendung oder Nachlässigkeit. Das ist eine Sorgfalt, die wir da ausüben, dass wir uns wirklich zurückbringen.

Naja, und dann gibt es zum Glück einen Faktor, der uns vor dem übermäßigen Anwenden von Gegenmitteln oder von Anstrengungen bewahrt: das ist der Gleichmut. Eigentlich läuft auf den alles hin. Gleichmut, ein gleichmütiges, ein ausgeglichenes Verweilen und Ruhenlassen des Geistes in dem, wie er ist. Das ist diese Fähigkeit, die es braucht, um den Geist nicht zu stören. Wenn er doch schon in seiner Grundnatur ruht und präsent ist, wach ist, dann ist es wichtig, gelassen zu bleiben und nicht zu meinen, wir müssen noch etwas verbessern.

Dieser Gleichmut ist eine Form der Weisheit, wie wir das ja schon oft bei Gleichmut gehört haben. Ein weises Erkennen, nichts anrühren, nichts mehr und nichts weniger. Einfach lassen. Den Geist so lassen wie er ist. Und das bewahrt uns davor, weiterzumachen mit irgendwelchen Methoden. Zum Beispiel zu meinen, ich müsste immer noch auf den Atem achten. Das kann dann sehr störend wirken. Der Geist ist schon in einer Gelassenheit und braucht nicht noch eine zusätzliche Übung der Aufmerksamkeit.

Oder ich merke, dass es jetzt keine Visualisation oder keine Rezitation von Mantrien braucht. Auch der Körper, der vielleicht angelehnt und entspannt ist, muss nicht angestrengt und gestrafft werden. Alles okay, lassen wie es ist. Der Geist ist wach, offen, natürlich. Es gibt nichts zu verbessern. Das ist ganz wichtig und wird hoffentlich immer häufiger bei uns der Faktor sein. Ein weises Bemerken, dass es jetzt nichts weiter braucht. Und darin können wir uns dann vergessen. Darin braucht es dann – wenn das immer wieder auftaucht und wir damit vertraut werden – unseren geliebten Controlletti nicht mehr. Der darf dann abtreten, der darf in die Ferien gehen.

Diese Kräfte der Wachheit und alles, was ich vorher gesagt habe, sind nur Kräfte, die noch aus dem dualistischen Bewusstsein heraus sehen, dass etwas nicht so ganz so läuft, wie es heilsam wäre. Wenn wir im Heilsamen angekommen sind, dann können sich diese kontrollierenden Kräfte entspannen. Und dann gilt es das auch zuzulassen. Auch mit dem Risiko, dass vielleicht wieder ein bisschen Ablenkung auftaucht, aber die wird dann auch gleich durchschaut. Da findet auch nicht dieses Greifen statt. Da kommt etwas und löst sich gleich wieder auf. Über diese Phase sprechen wir später noch, in späteren Jahren. Das war also die Einführung und jetzt geht es wieder ins Üben. Wir setzen unsere Praxis des So-Seins fort. Einige Gesichter, die ich hier sehe, hätten jetzt gerne, dass ich noch ein bisschen weiter erklären würde, aber wir üben. Das ist das Besondere an diesem Retreat. Weniger reden, mehr üben.

*** Meditation (12:00 – 50:40) ***

Es ist eine gewisse Wärme hier im Raum und wir haben gegessen. Wir sind alle in Gefahr in Dumpfheit zu landen. Deswegen nehmt eine Haltung ein, die es euch ermöglicht, klar zu bleiben.

Wir geben uns eine kleine Übung, das wird es leichter machen. Also nur die, die das wollen. Nehmen wir uns einmal vor, mit dem Atem verbunden zu bleiben. Diesmal das Gewahrsein im Ein- und Ausatmen mit dem natürlichen Sein zu verbinden. Das ist zunächst mal ein freies Atmen. Freies Atmen, nicht kontrolliert.

Das ist eine Stütze für unsere Aufmerksamkeit. Zu erleben, wie es sich anfühlt, einzuatmen und auszuatmen. Immer wieder ein bisschen anders. Eine bewährte Methode, um präsent zu bleiben. Das ist kein Korsett, in das wir uns zwingen. Ihr könnt es auch sein lassen. Es ist nur eine Hilfe, da so viel beginnende Dumpfheit im Saal zu spüren ist. Für diejenigen, bei denen die Dumpfheit schon anklopft: Nutzt es ruhig, mit offenen Augen zu meditieren.

Damit das funktioniert, braucht es dieses grundlegende Vertrauen, dass diese Art des Praktizierens mir guttun könnte. Sonst lasse ich es gleich sein. Jetzt braucht es die Motivation, tatsächlich damit in die Sammlung zu gehen. Und wenn ich beginne zu spüren, dass es mir guttut, so gesammelt und ausgerichtet zu sein, dann stärkt das diese freudige Energie, die auch Ausdauer genannt wird. Die Freude, in klare

Geisteszustände hineinzugehen. ... Und dann achte ich darauf, dass der Geist geschmeidig bleibt, dass ich mich nicht auf ein Ziel fixiere, dass auch bei offenen Augen der Blick geschmeidig bleibt, dass der Körper geschmeidig bleibt.

Ich erinnere mich daran, auf sanfte Weise immer wieder zum Erleben zurückzugehen, das Erleben des Atems. Das Erleben des ganzen Körpers, wie er atmet ... Wenn es mir immer wieder passiert, dass ich fast vom Stuhl falle, dann ist es wichtig, ganz wach zu sein. Ganz wach. Und ein wenig den Organismus, den Körper zu straffen. Augen auf, etwas mehr Tonus in der Wirbelsäule. Das ist dieses bewusste Anwenden von Gegenmitteln. Wenn ich nichts tue, bleibe ich immer in dieser Zwischenphase. Ich bleibe dumpf und immer in Gefahr, vom Stuhl zu fallen.

Wir sind uns alle im Klaren darüber, dass wenn wir jetzt vor einem Computer sitzen würden, dass wir keineswegs so dumpf und schläfrig wären. Das heißt, es braucht dieselbe Intensität von Interesse und Ausrichtung, wie wenn wir jetzt eine herausfordernde Aufgabe zu erledigen hätten. Und was mir hilft, ist die Freude, wenn der Geist trotz warmem Bauch und Verdauung klar und bewusst ist, und diese Freude ist in sich selbst ein Wachmacher. Sie macht uns wach und geschmeidig.

Bei denen, die jetzt in einem wachen Geisteszustand sind, kommt das letzte Glied zum Tragen. Und wir können die Anstrengung entspannen, die wir eben noch brauchten als Gegenmittel. Wir können uns so sanft hinein gleiten lassen, in ein immer natürlicheres Sein.

— —

Für diejenigen, die keine Pause brauchen, geht es einfach weiter. Für die anderen ist es gut, sich das Gesicht zu reiben, den Körper zu massieren, ein bisschen zu strecken.

*** Pause ***

Keiner weiß, ob das jetzt eine Pause ist oder eine Meditation. Das ist gut so. Dieses Verweilen im natürlichen Sein ist wie eine ewige Pause, Pause von der Geschäftigkeit. Es sieht so aus, als ob ihr gerade ganz fein unterwegs seid.

Es mag sein, dass bei einigen von euch erste Anzeichen von Samadhi auftauchen. Dazu möchte ich euch etwas sagen: Samadhi ist keine Trance und es lässt sich unterscheiden. Wenn wir so gelassen, präsent sind, der Geist ruhig wird, dann beginnt sich dieses Sein zu stabilisieren. Wenn ein subtiles Greifen da ist, würde das verfestigend wirken. Dann haben wir das Gefühl, ganz stabil zu sein. Ganz stabil in diesem Geisteszustand, aber irgendwie unfrei, als wäre dieses Sein so ein bisschen eingerahmt, so wie in einem Rahmen an der Wand. Es mangelt diesem Sein an Geschmeidigkeit. Dieser wichtige Faktor der Geschmeidigkeit fehlt. Wir brauchen diesen Zustand nicht zu stören. Wir brauchen nur den Rahmen wegzunehmen. Diese einengenden Kräfte, die irgendwie daran festhalten wollen. Wir achten darauf, dass Körper und Geist geschmeidig bleiben, ohne ihn aufzuwühlen. Bewegung ist erlaubt, aber wird nicht extra erzeugt.

Bleibt der Geist ruhig? Oder war da Greifen?

—

*** Ende der Meditation (12:00 – 50:40) ***

Bevor wir in die Selbstpraxis gehen, noch eine kleine zusätzliche Erklärung aus der Erfahrung. Wenn wir mit dem Meditieren beginnen, dann brauchen wir nicht etwa bei Faktor eins anzufangen und dann immer die ganze Reihe durchzugehen.

Ich fange meistens hinten an, bei Faktor acht. Als erstes, den Geist in Ruhe lassen. Nicht weil ich geübt bin, sondern wir nehmen uns erst einmal Zeit, überhaupt zu spüren, wie der Geist gerade ist, wie wir

uns gerade fühlen. Wir setzen uns hin, wir legen uns hin, wir stehen, wir gehen, was auch immer wir tun. Und wir fangen so an, dass wir den Geist nicht unnötig beeinflussen. Das ist der Startpunkt.

Und dann schauen wir, wie es geht, ob irgendwelche Schleier, Hindernisse zu bemerken sind. Ist nichts zu bemerken, machen wir so weiter. Einfaches Sein, keine Korrektur, nichts zu tun. Nur wenn wir bemerken: ah, driftet ab oder wird schläfrig oder ist aufgewühlt, dann wenden wir eine Methode an. Das ist manchmal ein Fehler bei Praktizierenden, dass sie sich hinsetzen und direkt mit einer Methode beginnen, ohne sich zu vergewissern, ob das überhaupt Sinn macht.

Um es noch präziser zu sagen: Einige mögen im tibetischen Buddhismus die Gewohnheit entwickelt haben, sich hinzusetzen und gleich einen Text aufzuschlagen, Praxis zu rezitieren und, und, und. Nein, erst einmal gar nichts tun. Der Text liegt da, aber gar nichts tun.

Andere mögen, die Gewohnheit entwickelt haben, immer gleich auf den Atem zu achten. Erst einmal sein lassen. Wieso eigentlich? Der fließt doch von selbst. Der Geist ist von selbst bewusst, das ist seine Natur. Und überhaupt: Die Vergänglichkeit braucht auch nicht beobachtet zu werden, weil es sie gar nicht gibt. Die Phänomene lösen sich von selbst auf und eine Vergänglichkeit an sich ist nicht zu finden, sondern nur dieser Wandel. Und der vollzieht sich auch, ohne dass wir speziell drauf schauen. Und das Nicht-Selbst wartet auch nicht auf unsere Entdeckung.

Was ich sagen will: wir setzen uns nicht hin mit einer Menge Aufgaben im Gepäck. Wir setzen uns hin als Geschenk an uns selbst, jetzt im Heilsamen aufzugehen, so gut wie das irgendwie möglich ist. Und wenn es Methode braucht, dann wenden wir sie an, mit Vertrauen, mit der entsprechenden Motivation, mit diesem freudigen Elan, geschmeidig, uns immer ans Wesentliche erinnernd, wach, zurückkehrend zum Eigentlichen. Das heißt: immer dieses bewusste Anwenden, wenn es nötig ist.

Und immer wieder zwischendurch: einfach lassen. Nicht weiter Methode anwenden, nicht weiter etwas tun mit dem Geist. Immer wieder hinfühlen: Braucht es das überhaupt? Es ist ein bisschen wie in der Kindererziehung. Einige von euch sind Eltern und alle kennen sich irgendwie damit aus. Wenn die Kinder in Ruhe spielen oder in Ruhe schlafen oder was auch immer – es läuft einfach – nicht eingreifen. Und auch nicht gleich beim ersten Bisschen, was sich zeigt oder wo ein bisschen Reibung entsteht, auch da nicht gleich eingreifen. Das meiste löst die Vergänglichkeit. Das meiste wird schon durch die Unbeständigkeit der geistigen Phänomene gelöst.

Vorhin, als so viel Schläfrigkeit im Raum war – ich weiß nicht, ob ihr es gespürt habt – aber bei einigen war es ganz deutlich, haben wir diese Dumpfheit, Schläfrigkeit nicht vertrieben, wir haben sie nur nicht genährt. Und dann war sie irgendwann weg, fast weg. Für fast alle war sie weg. Wir haben sie nicht gezielt aufgelöst, wir haben sie nur nicht weiter genährt. Sie ist den Weg aller geistigen Erscheinungen gegangen, sich in etwas Anderes zu wandeln. Nichts Spezielles ist passiert. Die Illusion könnte sein, dass wir eine Klarheit erzeugt hätten. Nein, wir haben es unterlassen, durch weiteres Greifen diese Kräfte, diese verschleierte Kräfte noch zu verstärken. Die Klarheit, die Präsenz ist natürlicherweise da. Sie ist immer da, wenn wir uns auf diese wirklich gute Art in das Erleben hinein öffnen. Dann ist sie da.

Es ist wichtig, sich das so vor Augen zu halten. Die Grundhaltung beim Meditieren ist, den Geist sich selbst zu überlassen. Unser Geist hat nämlich eine wunderbare Grundeigenschaft. Er sehnt sich nach der größtmöglichen Öffnung. Das macht er von selbst, wenn wir es nur zulassen. Ich denke da an die Brownsche Molekularbewegung und die Eigenschaft von Gasen, sich immer größtmöglich zu verteilen, in die größtmögliche Öffnung, Verteilung zu gehen. Ich weiß jetzt nicht, was aus der Schule noch bekannt ist. Man kann ein Gas komprimieren und sobald man den Verschluss öffnet, strömt es aus und verteilt sich. Die Moleküle verteilen sich, verteilen sich und verteilen sich durch diese Molekularbewegung unendlich weit. Unser Geist ist genauso. Wenn wir unseren Geist nicht komprimieren, wenn wir ihn nicht einengen durch Greifen durch Fixierungen, dann weitet er sich. Dieser Herzensgeist weitet sich. Das ist sein natürlicher Zustand. Das brauchen wir nicht zu erzeugen. Das macht er immer, wenn er entspannt. Sobald die Bedingungen zusammenkommen, dass wir uns richtig wohlfühlen, dann können wir bei wachem Geist ganz entspannt sein.

Und jetzt als Schlusspunkt: In dieser Weite kann das Gefühl von Sammlung entstehen. Deswegen bin ich beim Korrigieren dieses Textes dabei, überall das Wort Konzentration durch Sammlung zu ersetzen. Es ist keine Konzentration. Konzentration bedeutet immer wieder, sich auf etwas zu fokussieren. Tatsächlich können wir uns auf etwas Kleines fokussieren, aber eigentlich erlauben wir dem Geist nur, sich auf der Spitze dieser Brille, dieser Brillenfassung zu sammeln. Er sammelt sich, wird ganz stabil und ist gleichzeitig ganz weit. Er muss nicht fokussiert und konzentriert sein.

Diese gleichzeitige Weite in der Sammlung, das ist ein ganz wichtiges Merkmal der Mahamudra-Meditation und eigentlich überall, wo von Meditation im natürlichen Sein gesprochen wird. Das gilt genauso für Zen, fürs Dzogchen und es gilt fürs eigentliche Vipassana. Es ist ein Grundverständnis, mit dem wir meditieren könnten, dass der Geist sich von selbst öffnet und weitet und darin sogar gesammelt sein kann, das heißt unabgelenkt.

Jede dieser sogenannten Ablenkungen ist eine momentane Fokussierung. Was wir Ablenkung nennen, ist ein momentanes Greifen. In dem Moment geht unser Geist normalerweise wieder in eine teilweise Enge – nicht komplett, aber durch das starke Ausrichten auf etwas, reduziert sich die erlebte Weite unseres Geistes. Die grundlegende Natur, die bleibt weiter so weit wie eh und je, aber die erlebte Weite, die nimmt ab und diese geringere Weite, das ist eine höhere Spannung. Und das erleben wir als Dukkha, das ist was der Buddha mit Dukkha bezeichnet. Und Dukkha löst sich von selbst auf. Die Spannung löst sich von selbst auf, so wie der Druck in einer Gasflasche sich vollkommen auflöst, sobald wir es zulassen. Sobald wir den Deckel wegnehmen, den Verschluss.

Das sind Bilder, die unglaublich hilfreich sind, um auch den Druck zu verstehen, der aus unserem Unbewussten entsteht, aus den zurückgehaltenen Verletzungen von früher, den Eindrücken, all dem was uns so innerlich beschäftigt. Da ist ein Deckel drauf. Das ist der Deckel des Nicht-wahrnehmen-Wollens. Und dieses Nicht-wahrnehmen-Wollen ist ein bisschen, als würden wir diese Kräfte in eine Gasflasche einschließen. Ein Teil von unserem Sein ist so verschlossen drin. Und Meditation, gerade diese Meditation des natürlichen Seins, ermöglicht, dass auch solche Inhalte ins Bewusstsein aufsteigen, wenn wir es tatsächlich auch zulassen. Man kann auch da, und ich habe das selbst auch gemacht, man kann sich auch da so sammeln und so wegenspannen aus dem Erleben, dass man doch wieder subtil die Inhalte in Schach hält.

Gut, deswegen spreche ich mit euch drüber. Seid deswegen nicht überrascht, wenn plötzlich ein Bild, ein längst vergessenes Bild auftaucht. Ein längst vergessener Geruch, irgendetwas, was plötzlich auftaucht. Wir werden durchlässiger. Das ist gut so. Wir nehmen den Druck raus aus dem System. Wir können immer wieder den Deckel drauflegen, wenn es zu viel wird. Wir brauchen das nicht zu forcieren, aber es passiert. Bei fortgesetzter Praxis in dieser Art kommen die unbewussten Dinge hoch und werden allmählich bewusst. Und das ist sehr, sehr gut so. Es ist allmählich innerlich aufgeräumt. Es hat sich alles befreit. Das ist das Vertrauen, mit dem wir starten, aus Mahamudra-Sicht.

Das Vertrauen, mit dem wir die Meditation beginnen, ist das Vertrauen in die Selbstbefreiung aller Phänomene, allen Erlebens. Phänomene bedeutet immer Erleben. Deswegen ist dieser Mahamudra-Ansatz sehr minimalistisch. Wir bieten nicht so viel Methode an. Wir insistieren nicht so, dass man so stark lenken und eingreifen muss. Man muss nicht unbedingt diesen oder jenen Zustand erleben. Es geht darum, Vertrauen in diese Selbstbefreiung zu gewinnen, vertraut zu werden mit dem immer natürlicheren Sein. Und dann kommen Prozesse in Gang, über die wir später noch sprechen können, sehr heilsame Prozesse.

Okay. Dann geht es weiter mit der Selbstpraxis. Viel Freude am Praktizieren.

4.4. Meditationsanregungen – stille Meditation (Rainer Künzi)

Audio: 15 MdM RK Meditationsanregungen – stille Meditation Bberg_24.08.24_19.00

Ein Willkommen auch jenen wieder, die zu Hause dabei sind. Vielleicht hört ihr es, wir haben gerade ein besonderes Glockengebimmel. Es sind gerade massenweise Kühe am Zentrum vorbeigezogen und

die weiden jetzt unterhalb des Zentrums. Sie begleiten unsere Meditation und statt zu chanten, wie wir das wahrscheinlich ab morgen verstärkt tun werden, können wir jetzt einen Moment mit dem Glockengebimmel in die Meditation einsteigen.

*** Meditation (0:40 – 58:50) ***

Im ersten Moment für uns einen Zugang finden mit der Ausrichtung, worum es eigentlich geht, mit den Qualitäten von Buddha oder Buddhi. Was schwingt da mit für mich. Was springt bei Dharma, bei Dhamma an? Was ist mir wichtig dabei. Und auch welche Rolle spielt für mich die Sangha? Vielleicht noch unterstützt durch die Motivation von Bodhicitta.

Wenn wir jetzt schon offen sind, merken, spüren wir, was das mit uns macht, wenn wir uns so ausrichten. Ein Teil dieses Einstiegs kann sein, einfach einen Moment in dieser Verbindung mit der Zuflucht zu verweilen. Dann, wenn wir fortfahren, möchte ich ein paar Anregungen geben zum weiteren Einsteigen. Nehmt wie immer einfach das, was ihr brauchen könnt und dann werden wir heute auch länger in der Stille meditieren.

Wenn wir so einsteigen, ist es gut, bewusst nicht sofort direkt in etwas einzusteigen, wie es auch Tilmann heute Nachmittag angeregt hat, sondern im Sinne eines Innehaltens einfach mal hineinzuspüren: Wie ist der Zustand des Körpers, von Herz und Geist jetzt gerade.

Wir können sehen und spüren: Da sind bestimmte Zustände, Bedingungen, die sich vielleicht auch ändern, wenn wir uns mit dem Gewahrsein öffnen. Und wir können uns da Zeit geben. Einfach empfangend zu sein, interessiert zu sein, was präsentiert sich da gerade im Gewahrseinsraum.

Das ist bereits ein erstes Verweilen. Wir verweilen mit dem, was sich gerade präsentiert. Und könnten jetzt zum Beispiel zu diesem Verweilen noch ein besonderes Augenmerk dazunehmen und einfach schauen: Brauche ich gerade etwas? Kann ich einfach so weiter in einem offenen Gewahrsein verweilen, ohne das Augenmerk auf ein spezielles Objekt oder eine spezielle Erfahrung zu legen, sondern einfach offen, empfangend, interessiert und entspannt präsent sein? Ist das gerade so okay, geht das so oder gibt es irgendetwas, was ich bemerke von den Hindernissen, von denen wir heute Verschiedenstes gehört haben? Auch das kann interessant sein, in der Feinheit nachzuspüren: Ist da eigentlich ein Hindernis? Wie zeigt es sich, was macht es, was geschieht damit?

Und weiter wäre es möglich, dass wir jetzt einfach einmal schauen, wie wir fortfahren in der eigenen Praxis. Was brauchen Herz und Geist gerade, damit sie in einem möglichst empfangenden, ruhevollen, offenen und interessierten, freudvollen Zustand verweilen können? Vielleicht wie gestern eine Metta- oder Karuna-Meditation oder ganz konkret einfach eine Meditation mit dem Ein- und Ausatmen. Hilft uns eine Inspiration, ein Bild, zum Beispiel mit einem Zitat von Ajahn Sucitto, einem englischen Lehrer in der thailändischen Waldklostertradition, so als Anregung:

Sammlung ist der Akt eines verfeinerten Vergnügens. Es ist das Sorgsame, sich in die Freude des gegenwärtigen Momentes hineinsammeln. Freude bedeutet, dass keine Angst da ist, keine Anspannung, kein Sollte. Da ist nicht etwas, was wir damit zu tun hätten. Es ist einfach das.

Fühlt euch frei, mit der Praxis fortzufahren, die für euch gerade sinnvoll, unterstützend ist. Eine Anregung noch für diese Meditation auch vom heutigen Tag aufgreifend, dass ihr immer mal wieder ein spezielles Augenmerk darauf richtet, wie ihr mit *vīrya*, mit Bemühen, mit einem freudvollen Bemühen, mit Energie umgeht. Wo ist es möglich, so ein freudvolles, interessiertes Präsentsein, das einfach so weitergeht, stetig ist? Wo brauchen wir *vīrya*, um vielleicht ein Gegenmittel anzuwenden? Und wenn wir dieses Gegenmittel anwenden, wo kommen wir zu heftig damit, zu stark, zu lange? Wo wäre ein feines Justieren oder Anpassen möglich? Oder wo wäre es irgendwie hilfreicher, etwas stärker, weil ein sehr starker Zustand vorherrschend ist? So zu lernen, zu balancieren, welche Art von *vīrya*, von Bemühen, von Energie wir gerade einsetzen, um in dieser wachen, verweilenden Präsenz sein zu können.

Und es ist auch gut, zu schauen, wo es ganz feine Veränderungen braucht? Ein Gedanke, zum Beispiel an Metta und das Herz wird gerade wärmer und öffnet sich. Das reicht schon, es braucht nicht mehr. Oder eine kleine Änderung in der Körperposition, oder ein Bild von Tara vor uns zu haben. Irgendetwas, von dem es manchmal ganz wenig braucht und wir auch wieder sein lassen können und im Nicht-Tun weiter verweilen, bis wir merken, jetzt braucht es wieder etwas, um diese Präsenz, dieses Verweilen aufrecht zu erhalten.

So können wir jetzt in der Stille fortfahren mit der Praxis. Ich werde einmal – etwa in der Mitte – den Gong schlagen, vielleicht zweimal. Wer dieses Zeichen gerne wie als äußere Stütze nutzen möchte, einfach als Erinnerung, vielleicht wieder ein bisschen wacher werden oder aus einem Modus der Gewohnheit oder aus einer Verstrickung leichter hinauszufinden oder auch als Erinnerung. Einfach mal kurz zu schauen: Was braucht meine Praxis gerade? Vielleicht braucht sie gar nichts, einfach weiterlaufen lassen oder der Gong kann ein Anstoß sein, irgendetwas ganz leicht anzupassen oder zu justieren.

— —

Ein äußerer Reiz, wie der Gongschlag kann ein Anstoß sein, der einfach hineinplumpst und wir fahren einfach weiter, ohne dass wir etwas Weiteres tun oder geschieht. Vielleicht sogar, dass sich die Praxis von selbst einfach neu arrangiert, ohne dass wir viel dazu tun müssen oder gar nichts tun. Oder wir sehen bewusster, expliziter, jetzt muss ich mich mal strecken, jetzt mache ich die Augen auf, jetzt stehe ich vielleicht einen Moment auf. Und wir verbleiben, soweit es geht, in der Kontinuität. Wir bleiben dran mit dem Präsentsein, mit dem Verweilen.

— —

Sammlung ist der Akt eines verfeinerten Vergnügens. Es ist das Sorgsame, sich in die Freude des gegenwärtigen Momentes hineinsammeln. Freude bedeutet, dass keine Angst da ist, keine Anspannung, kein Sollte. Da ist nicht etwas, was wir damit zu tun hätten. Es ist einfach das.

— —

Wer das möchte, kann noch eine Wertschätzung und Widmung praktizieren. Vielleicht schauen, dass wir – soweit es gerade geht – möglichst bequem und entspannt dafür eingerichtet sind. Uns bewusst auch damit im Freudvollen und Heilsamen noch weiter verankern. Wenn wir auf den heutigen Tag zurückblicken, was sehen wir da an guten, heilsamen äußeren Bedingungen und inneren Bedingungen? Was wir gelernt, für uns entdeckt haben.

Das muss nicht lange sein. Das kann einfach ein kurzes Nochmal-daran-Denken, ein Antippen sein. Und dann in einem zweiten Teil der Großzügigkeit, des Teilens, all das befreiende Heilsame von heute und uns selbst, vielleicht von allen, die mitpraktiziert haben, in die Welt hinaus wünschen und teilen. Vielleicht mit denen, die uns gerade spontan einfallen.

Und dann heute noch speziell, weil heute eine Abdankung war. Wer das möchte, es hat auch zwei Praktizierende, Regula und Lars, die vor kurzem gestorben sind. Wer das möchte, kann ihnen gute Wünsche, Dharmakräfte nachschicken – wo immer sie auch sind – und auch den Angehörigen, den Nächsten, gute Dharma-Wünsche. Damit sie mit dem umgehen, was sie als Erbe dieser Menschen mitgenommen haben. Dass sie weiter auch inspiriert werden von diesen Menschen. Und das können wir ausweiten auf Menschen, die wir kennen, bei denen der Tod nahe ist, die in einem Sterbeprozess sind oder noch weiter in der ganzen Welt. Lebewesen, Menschen, Tiere, die gerade am Sterben sind, dass wir ihnen Gutes, helle Mondstrahlen von Mahamudra, Weisheit, Metta, Karuna wünschen....

Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks erfahren.

Mögen alle Lebewesen frei sein vom Leiden und von den Ursachen des Leidens.

Mögen alle Lebewesen die höchste Freude erfahren, die frei ist von Leiden.

Und mögen alle Lebewesen in Gleichmut, im So-Sein, verweilen können, wie immer ihre Umstände und ihre Beziehungen im Moment auch gerade sind.

*** Ende der Meditation ***

Ja, dann wünsche ich uns allen ein leichtes, freudvolles, auch sanftes Weiterfließen unserer Praxis in den Schlaf hinein. Und uns hier wünsche ich vielleicht noch, dass diese Kuhherde noch ein Weideland findet, das etwas weiter vom Zentrum entfernt ist. Wahrscheinlich gehen sie, wenn wir schon lange hätten einschlafen wollen.

5. Fünfter Tag (25.8.2024)

5.1. Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 1 – Meditation

*Audio: 16 MdM LT 13a_MED: Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 1
Bberg_25.08.24_6.30*

Einen schönen guten Morgen. Ich bin gestern in der Gruppe mehrfach gebeten worden, wieder einmal zu singen. Also werden wir ein wenig singen. Als erstes möchte ich gerne statt der etwas trockenen Zuflucht die tibetische Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha singen, gefolgt von den vier Unermesslichen und dem Gebet an den Guru, dem Mini-Guru-Yoga. Einige von euch kennen das bereits und die anderen entspannen sich einfach und versuchen das zu genießen so gut wie es geht.

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

*** Meditation (01:10 – 43:00) ***

Und damit verschmilzt die Zuflucht in uns. ... Gendün Rinpotsche würde sagen: Und ab jetzt lassen wir den Buddha in uns meditieren.

Wir lassen das Zentrum unserer Aufmerksamkeit ein wenig tiefer sinken in den Bauch- und Beckenraum. Es gibt nichts zu erreichen. Wir können uns ganz niederlassen im einfachen Sein. ... Das ist so ein Gefühl, als ob wir ganz satt und breit unseren Sitz einnehmen. Ganz hier. ... Und da es der Buddha ist, der meditiert, ist es eine Selbstverständlichkeit, ohne irgendeine Vorstellung. Es ist einfach ein Hiersein, ein Verbunden sein.

Und ihr merkt vermutlich, die meisten von euch, dass es jetzt gar keine Methode braucht. Einfach sein.

— —

Jetzt könnte bei den ersten von uns ein Versuch anfangen, das Sein zu halten, irgendwie festzuhalten, zu greifen. Lasst das gerade sein. Lasst uns ganz geschmeidig bleiben, dieses immer neue Sein.

— —

Spürt einmal hin: Braucht es ein kleines Erinnern, braucht es vielleicht eine kleine frische Ausrichtung. ... Wenn wir damit fortfahren, als Buddha zu meditieren, dann würde dieses Erinnern darin bestehen, uns zu erinnern, wie einfach alles ist. Dass wir dieses freie Gewahrsein in uns zulassen können und dass es da keine Komplikationen gibt.

— —

Bei den ersten scheinen Zeichen von Dumpfheit und Schläfrigkeit aufzutauchen. Es ist gut, direkt zu Anfang ein wenig gegenzusteuern. Das hat in den frühen Morgenstunden oft noch damit zu tun, dass wir noch ein wenig an der Gemütlichkeit, Behaglichkeit und Wärme hängen. Es ist wichtig, diese Ursachen für Dumpfheit direkt zu erkennen und den Mut zu haben, etwas daran zu ändern – vielleicht für etwas frischere Kleidung zu sorgen, sich etwas weniger einzumummeln, etwas gerader hinzusetzen, die Augen zu öffnen oder Licht zuzulassen. ...

Es gibt eine subtile Dumpfheit, bei welcher unsere Präsenz etwas flach wird. Sie ist nicht mehr so vielschichtig. So als würden wir unsere Feinfühligkeit reduzieren und nicht mehr mitbekommen, wie umfassend und auf wie vielfältige Weise wir präsent sind – also mit Körperempfindungen, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, geistigen Bewegungen und verschiedenen Gefühltönen. Die weite, offene Dimension unseres Seins. Und das direkte Gegenmittel für diese flache Meditation ist Interesse am vielfältigen Erleben – ohne anzuhaften. ... Wir lassen es zu, als ein ganz vielseitiger Mensch hier zu sein.

— —

Dieses Öffnen der Sinnestore, diese Feinfühligkeit in allen Sinnesfeldern, kann dazu führen, dass wir in einem etwas aufgewühlten Geisteszustand landen. Und zwar dann, wenn wir die Sinneserfahrungen ergreifen, nicht nur wahrnehmen, sondern kommentieren, uns von ihnen zu Gedankenketten verleiten lassen. Immer wenn so ein Denken beginnt, hilft es, sich ganz bewusst zu entspannen. Vielleicht mit dem Ausatmen ganz bewusst wieder in den Bauch-Beckenraum zu sinken, sodass die Gedanken höchstens für einen Moment dauern, für die Zeit eines Einatmens vielleicht – und schon mit dem Ausatmen fließt es wieder.

— —

Auch die Meditation mit aufgewühltem Geist ist ein wenig flach, anders als die Dumpfheit. Das Flache ist hier das Beschäftigtsein mit der Oberfläche des Geschehens. Wir sind im Denken, Benennen unterwegs – mit den Sinneserfahrungen. Wir nehmen den Hintergrund, die Tiefe des Erlebens nicht wahr. Da hilft es, speziell den Blick in die Weite zu richten, den inneren Blick – ein wenig Mehr wahrzunehmen, in welchem Raum diese Sinneserfahrungen auftauchen und wie sie sich auch gleich wieder auflösen. Das heißt mehr auf die Natur der Erfahrungen zu schauen und in die subtileren Schichten des Seins, die sich gar nicht benennen lassen.

— —

*** Ende der Meditation ***

Die eine Form der Praxis hört auf und die andere Form der Praxis beginnt. Diejenigen von euch, die keine Aufgaben haben in der Frühstückspause, möchte ich sehr ermutigen, sich in der Pause ein Plätzchen zu suchen und diese Meditation des einfachen Seins fortzusetzen. Es kommt jetzt in der Mitte des Retreats wirklich auf die Kontinuität an, möglichst geringe Unterbrüche entstehen zu lassen, auch wenn ihr vielleicht denkt, eure Meditation sei nicht tief. Das macht gar nichts. Bleibt dran, euch möglichst kontinuierlich zu entspannen in dieses Vertrauen hinein, einfach so zu sein. Und immer wenn ihr merkt, ihr verhaspelt euch mit irgendwelchem Denken, Gedankenketten und dergleichen, kein Problem. Sobald ihr es merkt, einfach wieder entspannen. Diese Gewohnheit, sich zu entspannen, egal wie die Situation ist, immer wieder zu vereinfachen, die braucht es jetzt. Und das könnt ihr alle. Es ist nicht davon abhängig, ob man tief meditiert oder nicht, sondern einfach dranbleiben und vereinfachen.

Diejenigen, die jetzt eine Aufgabe vor sich haben nach dem Frühstück, machen das zur selben Praxis, natürlich in Bewegung. Ganz wichtig ist das Schweigen. Und achtet darauf, alles möglichst mit einem einfachen Geist, mit einer einfachen inneren Haltung zu machen. Diese Einfachheit führt in die Geschmeidigkeit hinein. Kompliziert ist ungeschmeidig. Geschmeidig bedeutet, ganz einfach unterwegs zu sein, ohne Widerstände gegenüber dem, das gerade auftaucht. Ein bisschen wie das Wasser, einfach um alles herumzufließen, oder wie der Raum, sich für alles zu öffnen, oder wie die Erde, die ganz geduldig ist, egal wer auf ihr rumtrampelt. Versucht es zu genießen, sei es die eine Form der Praxis, irgendwo dort zu sitzen, zu stehen oder ein bisschen Gehmeditation zu machen, oder in der Aktivität zu sein.

Lasst uns als Widmung noch das Tara-Mantra singen. Das Mantra dieser verehrten Dame hier. Eine Bodhisattvi oder eine Buddhi, je nach Betrachtung. Ihr Mantra lautet: OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ.

*** Tara-Mantra ***

5.2. Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 2 – Meditation

*Audio: 17 MdM LT 13b_MED: Dumpfheit und Erregtheit tiefergehend auflösen 2
Bberg_25.08.24_9.15*

Ich lasse wieder innerlich die Zuflucht vor mir entstehen und umgebe mich mit allen Lebewesen. Die werden um uns herum visualisiert: die Angehörigen und Freunde in unserer Nähe, unsere geliebten Feinde auch in unserer Nähe, aber die schauen auch auf die Zuflucht. Sie schauen uns nicht an, sondern jene, mit denen wir es schwierig haben, gehen mit uns in den Weg des Erwachens. Wir nehmen sie mit auf die Reise. Es ist keine subtile Manipulation, dass wir sie zu irgendetwas zwingen, sondern wir stellen uns vor, dass wir sie nicht ausklammern, dass wir sie mitnehmen und uns mit allen Lebewesen aufs Erwachen ausrichten.

Und damit lade ich euch ein, wenn ihr wollt, diese traditionellen Gebete zu singen, die wir immer gesungen haben, wenn wir Texte studiert haben.

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

Noch ein paar erklärende Worte zu Śamatha und Vipāśyanā. Im englischen Buch bin ich inzwischen auf Seite 30. Ihr braucht aber nicht hineinzuschauen. In dieser Passage geht es darum, nochmal klarzumachen, was eigentlich mit Śamatha, mit Geistesruhe, und was mit Vipāśyanā, intuitive Einsicht oder höhere Einsicht gemeint ist.

Wir können es so zusammenfassen: mit Geistesruhe ist der unabgelenkte Aspekt unserer Meditation gemeint. Wir sind in Geistesruhe, wenn wir unabgelenkt sind. Das bedeutet ziemlich viel. Das bedeutet, dass wir wirklich dabei bleiben bei dem, was wir uns vorgenommen haben. Im einfachsten Fall beim Atem zu bleiben, den Atemempfindungen. Wenn wir unabgelenkt dranbleiben, dann beginnt sich allmählich Geistesruhe einzustellen. Es führt zu einer Beruhigung all der sonst vorhandenen begrifflichen Aktivitäten. Diese zunehmende Beruhigung und Klärung des Geistes nennen wir Śamatha, Geistesruhe.

Und was wir Vipāśyanā nennen, ist das allmählich beginnende Wahrnehmen von Zusammenhängen, von der Qualität unseres Erlebens, was die Natur des Geistes ist. Das ist zunächst vielleicht im Hintergrund, wird aber dank der zunehmenden Klarheit bemerkt. Dank der Geistesruhe werden wir immer sicherer, immer vertrauter mit dem, wie unser Geist ist und wie er funktioniert. Und das ist bereits der Beginn von Vipāśyanā. Die Einsicht in die Natur des Seins. Sie ist das, was unser Erleben fein unterscheidet, was in der Lage ist, Beziehungen herzustellen. Zum Beispiel die Beziehung zwischen der Bereitschaft, mich zu entspannen, immer wieder mit dem Ausatmen Gedanken gehen zu lassen und dann zu merken, dass das nach zwei, drei Minuten zu einer Vertiefung der Geistesruhe führt. Diese Beobachtung ist bereits Einsicht, weil da eine Verknüpfung stattfindet. Wir sind nicht mehr im bloßen Wahrnehmen dessen, wie es im Jetzt ist, sondern wir vergleichen ein wenig. Und diese Fähigkeit, zu vergleichen und Schlüsse daraus zu ziehen, das ist der Beginn von Vipāśyanā. Das ist der Beginn von Einsicht.

Und das wird subtiler bis hin zu transformierenden Einsichten ins Sein, dass wir zu einer Gewissheit darüber kommen, wie es ist. Sogar zu einer unumstößlichen Gewissheit. Das nennt man dann Verwirklichung. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn wir eine unumstößliche Gewissheit haben, dass da nirgendwo ein Ich oder Selbst zu finden ist, im Sinne von etwas Stabilen. Dann schaffen wir es nicht einmal mehr, das alte Ichgefühl zu erzeugen. Das wird unmöglich, so stark ist die Einsicht. Es ist so tief transformierend, dass selbst in Situationen der Bedrohung, in welchen normalerweise eine starke Reaktion kommt, die wie alles nochmal «auf Ich zusammenzieht» und «Schutz des Ichs», dass selbst das dann nicht mehr passiert. Das nennen wir tiefe, transformierende Einsicht.

Ihr merkt jetzt: Wenn sich da nichts mehr zusammenzieht, selbst wenn der Tod droht – und tatsächlich auch im Sterbeprozess –, ist das ein Zeichen für die Geschmeidigkeit des Geistes. Der Geist bleibt

geschmeidig in allen Situationen. Das ist fortgeschrittenes Vipāśyanā, das ist fortgeschrittene Einsicht. Es hat sich so weit entwickelt, dass die Geschmeidigkeit durchgängig da ist.

Und dann gibt es dasselbe Zeichen der Geschmeidigkeit auch im Śamatha. Zu Anfang beruht Śamatha noch sehr stark auf diesem korrigierenden Eingreifen. Da wird noch mit Absicht gearbeitet, da wird gelenkt, da wird gegengesteuert. Das ist noch nicht die Geschmeidigkeit von Śamatha. Das ist noch ein kontrollierender Geist im Heilsamen, er ist im Heilsamen unterwegs. Und in dem Maße, wie wir aus der Impulsivität und der normalen Reaktivität herausfinden, werden wir schon geschmeidiger. Aber die völlige Geschmeidigkeit der Geistesruhe ist dann erreicht, wenn uns gar nichts mehr aus der Ruhe bringt: Wenn die Durchlässigkeit und die Entspannung so tief sind, dass neben uns ein Knall passieren kann oder was auch immer, und der Geist ruhig bleibt. Er geht nicht mehr ins Greifen – nicht aufgrund der Einsicht, sondern aufgrund der völlig unabgelenkten Entspannung und Öffnung, die in Śamatha stattfindet. Das ist wichtig: Wir beschreiben den Prozess der Geistesruhe als einen Prozess der zunehmenden Öffnung und Durchlässigkeit. Keineswegs ist das ein Prozess der Konzentration, das heißt des Ausklammerns. Diese Möglichkeit gibt es auch, aber das ist nicht buddhistische Praxis der Geistesruhe. Buddhistische Praxis der Geistesruhe hat zum Ziel, die Einsicht zu unterstützen und nicht uns irgendwo anders hin in eine Blase oder einen geschützten Geistesbereich hineinzubringen, wo wir gar nichts mehr wahrnehmen und nichts erkennen können.

Diese hohe Flexibilität der weit entwickelten Geistesruhe nennen manche Texte erst Geistesruhe. Da spricht man von Samādhi, von den Samādhis der Geistesruhe – Śamatha-Samādhis. Diese Śamatha-Samādhis kennt ihr als die vier Jhānas (Skt. dhyānas), die fortschreitende meditative Versenkung. Das erst überhaupt nennt man eigentlich Śamatha, alles andere sind Vorstufen. Erst wenn diese Geschmeidigkeit hoch wird, dann spricht man von Śamatha und das ist eine sehr hohe Messlatte. Wir Lehrenden haben uns angewöhnt, schon bei jedem Anzeichen von Ruhe zu sagen: Ja, das ist beginnende Geistesruhe. Aber wenn ihr in den Texten darüber lest, dann meinen die meistens eine recht weit entwickelte Geistesruhe.

Und wenn ihr über Vipāśyanā, über Einsicht lest und hört, dann kann es gut sein, dass ihr auch solch einer hohen Messlatte begegnet, nämlich wenn es sich bereits um Stromeintritt oder um die erste Bodhisattva-Stufe handelt. Erst da spricht man von echtem Vipāśyanā, von echter Einsicht. Erst wenn Einsicht so transformierend ist, dass es ein Nicht-mehr-Zurückfallen in Saṃsāra gibt, dann sprechen manche Texte davon, dass das jetzt endlich mal Einsicht ist. Alles andere wird aus dieser Perspektive als vorläufiges Vipāśyanā betrachtet. Das macht alles Sinn, ist aber auf eine Art auch ein bisschen entmutigend. Wenn man die Messlatte so hoch legt, ist das wie beim Hochsprung. Wenn man mir 2,20 Meter auflegt, dann schaue ich hoch und denke: Da können sich andere damit austoben, aber das ist nichts für mich.

Deswegen ist es angebracht, dass wir für uns diesen allmählichen Prozess des Entwickelns von Geistesruhe und Einsicht mitbekommen und dass wir merken, dass sich in den letzten Jahren unserer Praxis ja schon einiges getan hat. Wir sind vertrauter damit, wie wir in die Öffnung, in die Ruhe finden. Wir wissen immer häufiger, wie das geht, auch wenn wir gerade aufgewühlt sind. Manchmal wissen wir es dann doch nicht mehr, sind wir wie verzweifelt, aber in normalen Situationen kriegen wir das hin.

Wir beginnen Zusammenhänge zu verstehen, diese Zusammenhänge sind offenkundig geworden. So haben die meisten von uns gar keinen Zweifel mehr, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Greifen und Stress. Wo Fixieren und Greifen stattfindet wissen wir, dass das Stress in uns auslöst. Und viele von uns sind sich völlig im Klaren darüber, dass ein Zuviel an Anstrengung beim Meditieren aufwühlend wirkt. Solche Zusammenhänge sind uns klar geworden im Laufe der letzten Jahre und das sind tatsächlich ganz typische Einsichten. Da gibt es viele, die wir aufzählen können.

Im Grunde genommen ist der ganze Dharma Einsicht – wie wenn wir dem Dharma zuhören und so innerlich das Gefühl haben: Ja stimmt, endlich sagt es mal jemand, sehe ich auch so. Das ist, weil Einsicht auf Einsicht trifft. Unsere Lebenserfahrung hat bereits zu diesem Verständnis geführt. Wir können

es vielleicht nicht so ausdrücken, aber wenn es jemand anders sagt, kommt eine sofortige Resonanz in uns und sagt: Klar, genau, das habe ich schon oft erlebt. Das zeigt, dass in uns schon eine Seinsbeobachtung stattgefunden hat mit einer beginnenden Seinserkenntnis. Wir bauen darauf auf und damit gehen wir weiter.

Dem Ansatz, dem wir hier im Buch folgen bzw. dem wir im Mahamudra folgen, ist, dass wir Geistesruhe und Einsicht zusammen kultivieren, dass wir sie nicht voneinander trennen. Das heißt aber nicht, dass wir sie die ganze Zeit in gleichem Maße kultivieren müssen. Was für ein Maß wäre denn das? Es ist schwer zu sagen, wo ein richtiges Maß liegt. Eigentlich misst sich das an den Schwierigkeiten, die wir erleben, wenn wir uns hinsetzen und uns sagen: Okay, wieder eine Gelegenheit, ins einfache Sein einzutauchen. Das ist unser Vorsatz und das gilt für beides, Geistesruhe und Einsicht. Wieder eine Möglichkeit im einfachen Sein anzukommen. Und dann? Wenn der Geist aufgewühlt ist oder dumpf, dann braucht es die entsprechenden Hilfen, um diese Schleier aufzulösen oder die anderen sekundären Schleier, die auch erwähnt wurden, diese verschiedenen Hindernisse in der Praxis.

Und dann probieren wir aus: Wenn der Geist aufgewühlt ist, kann ich mir entweder mit Geistesruhe oder mit Einsicht helfen. Aufgewühlt bedeutet: Ich bin abgelenkt. Da sind viele Gedanken. Es ist etwas los im Geist. Eine Methode der Geistesruhe wäre, in dem Moment die Sammlung zu verstärken, also mir zu sagen: Jetzt mach mal hübsch deine Übung – 20, 50 Atemzüge ganz dabeibleiben. Unterbreche jetzt konsequent den Gedankenstrom so, dass du dich wieder daran gewöhnst, nach nichts zu greifen. Und ich bin dann hochdiszipliniert dabei, zuerst die Achtsamkeit auf dem Atem reiten zu lassen. Da ist die Atemempfindung und die Achtsamkeit ist ganz intim damit verbunden, so wie beim Reiten. Jede Bewegung des Pferdes macht der Reiter mit, das ist eine innige Verbindung. Und dann geht die Geistesruhe aber weiter und lässt es sogar zu, dass Reiter und Pferd eins werden, also, dass wir so im Erleben aufgehen, dass wir zum Erleben werden. Das sind fortgeschrittenere Stufen der Geistesruhe. Die Beobachtung ist nicht mehr so intensiv, sondern das Erleben tritt in den Vordergrund und es kommt schon zu einem mehr geeinten Erleben, wo Subjekt und Objekt nicht mehr so stark getrennt sind. Das wäre die Beschreibung, wie ich mit Aufgewühltheit mittels Geistesruhe umgehe. Und ihr könnt den Atem durch irgendeine Stütze der Meditation austauschen, die euch lieb ist.

Es könnte genauso gut auch das Meditieren auf einen visualisierten Buddha sein. Und dann geht man um diese Aufmerksamkeit zu schärfen innerlich durch vom Scheitelknoten, also hier oben auf seinem Kopf und dann die Haare, dann die Stirn, die breite Stirn, dann der liebevolle Ausdruck seiner mandelförmigen Augen, die Augenbrauen, geht in die Wangenpartie, dann sieht man die Ohren mit den typischen langen Ohrfläppchen, dann geht zur Kinnpartie, zum geschwungenen Mund, dann geht man zur Halspartie mit diesen typischen drei Fältchen und so weiter. Ihr merkt, ich habe das bereits häufiger visualisiert.

Und man stabilisiert den Geist, indem man bei aufgewühltem Geist schneller durch den ganzen Körper wandert, durch diese berühmten 82 großen und 80 geringeren Zeichen. Und wenn der Geist sich beruhigt, wandert man langsamer. Wenn die eigenen Energien durch zu viel Anstrengung weit nach oben gestiegen sind, widmet man sich der Visualisation der Sitzunterlage des Buddhas oder verweilt bei den Dharma-Rädern auf seinen Fußsohlen. Und das bewirkt bei uns, dass unsere auch Energien runtergehen – nur um euch ein Beispiel für die Praxis von Geistesruhe mit einem vorgestellten Objekt zu nennen. Man braucht nicht unbedingt auf eine Buddha-Statue vor sich zu meditieren. Schön, wenn wir eine haben, aber das ist nicht nötig. Es gibt also viele solche Möglichkeiten. Ich habe eine Praktizierende im Retreat, die gerade in der Phase ist, auf eine kleine weiße Lichtsphäre zwischen den Augenbrauen zu meditieren. Einfach nur ein Lichtpunkt, eine Lichtsphäre. Keine größere Stütze als das. Das kann man überall hin mitnehmen und ist unabhängig vom Atem. Und so gibt es ganz viele Stützen für Śamatha.

Wenn ich mit Einsicht diesem aufgewühlten Geist begegne, dann sieht das anders aus: Typische Einsichtsmeditation bei aufgewühltem Geist ist, über Vergänglichkeit zu kontemplieren – dass die Inhalte

dessen, woran sich mein Geist festhält, dass all diese Erscheinungen keine Substanz haben, dass sie vergänglich sind. Oder, klassisches altes Beispiel, dass der Mann, die Frau, Partner, Partnerin, Freunde, Verwandte, Eltern, Kinder, die mich gerade beschäftigen, dass die Vorstellungen im eigenen Geist sind, dass sie gar nicht konkret im Raum sind. Und dass die konkret vorhandenen Menschen sich sowieso ständig wandeln. Und je nachdem, was stärker ist, ob es mehr Begierde ist oder mehr Ärger, oder ob es ein Vergleichen ist, eine Rivalität, je nachdem, was mich da beschäftigt, meditiere ich auf die Natur der Emotionen, der Anhaftung des Ablehnens, auf die Natur der vermeintlichen Objekte, also der Personen und Situationen, oder auf denjenigen, der so aufgewühlt ist. Wo ist eigentlich der, der so viel denkt? Das wäre dann Anatta, das Nicht-Selbst direkt meditieren. Das sind typische Bewegungen, wie wir mit Einsicht, mit dem Kultivieren von Einsicht dazu beitragen, dass der Geist viel weniger greift und dadurch in größere Öffnung und Entspannung findet.

Beides hat ähnliche Auswirkungen. Beides führt zu einer Beruhigung des Geistes, zu einer Öffnung, aber der Weg dahin ist unterschiedlich.

Und ihr merkt, dass der Einsichtsweg jeweils einen begrifflichen Anstoß hat. Vergänglichkeit ist ein Begriff, ist eine Vorstellung. Zu untersuchen, was die Natur der Emotionen ist, ist erst einmal ein Sich-Befassen mit Vorstellungen, mit Begriffen. Da gibt es einen kleinen Impuls, wie eine kleine Unterweisung im Geist, die uns sagt: Schau doch mal dorthin!

Es ist ein ganz anderes Vorgehen, als wenn wir im Stil der Geistesruhe sagen: Einfach sein lassen, nicht weiter greifen, entspannen! Wir beschäftigen uns nicht mit dem, was da läuft. In der Geistesruhe gibt es keine Beschäftigung mit dem Objekt oder mit den Ursachen, den Auslösern oder dem Meditierenden, sondern immer wieder ein Seinlassen. Das ist der nichtbegriffliche Aspekt der Praxis von Geistesruhe, der vielen gut tut, weil wir nichts mit dem Geist zu tun haben, außer zu lassen, immer wieder das Greifen zu lassen. Während Einsichtspraxis gewisse Geistesbewegungen geradezu nutzt und kultiviert, um die Natur der Erfahrungen zu verstehen. Das ist ein anderes Vorgehen. Das ist aber nur die *Vipassana-Methode*.

Die Methode von Vipassana geht über ein fein unterscheidendes, analysierendes, hinspürendes, hinführendes Schauen, sich der Natur der Erscheinungen zu widmen mit einem hohen Interesse. Und da findet auch ein vernetzendes Denken statt und ein Vergleichen mit ähnlichen Erfahrungen. Das mag manchen etwas aufwendig und ein bisschen anstrengender erscheinen, im Unterschied zur Geistesruhe. Aber es hat langfristig gesehen die stärkeren transformierenden Auswirkungen. Langfristig kommen wir da an die Ursachen des aufgewühlten Geistes, des abgelenkten Geistes, des dumpfen Geistes. Wir betreiben Ursachenforschung und entdecken Lösungen. Wir machen überraschende Erkenntnisse.

Das bedeutet nicht etwa, dass wir uns erzählen, was uns im Unterricht gesagt wurde, sondern es geht um ein persönliches Hinschauen, Unterscheiden, feines Analysieren von dem, was ist. Und dann nach diesem Blick, der in die Natur der Erfahrung geht, dann öffnet sich ein Raum. Und dieser Raum, der sich dann so in diesem «Aha» oder «Ah, so ist es» öffnet, dieser Raum, ohne jeden weiteren Kommentar, das ist das eigentliche Vipassana. Das ist da, wo es aus dem Begrifflichen ins Nichtbegrifflichen hinübergeht. Das ist da, wo dann wieder Geistesruhe und Einsicht eins sind im nichtbegrifflichen, intuitiven Erkennen. Wir nennen das im Mahamudra das Verweilen in der Sicht. Das ist – das habt ihr bereits in früheren Unterweisungen gehört – «in der Schau zu verweilen», im direkten Erleben des So-Seins, dessen, wie es ist, aufzugehen. Das ist dann wieder die Einheit von Shamata und Vipassana.

Das war vielleicht gut für euch, nochmals zu hören, dass es unterschiedliche Wege sind, die Ähnliches hervorbringen, nämlich immer wieder eine Öffnung, eine Beruhigung und eine Weitung des Geistes. Aber ohne Einsicht ist Geistesruhe nicht befreiend. Und Einsicht ohne Geistesruhe ist instabil. Es braucht beides. Sonst wird es nie eine stabile Erkenntnis geben. Stabile Erkenntnis zeigt sich dadurch, dass der Geist tatsächlich ruhig, weit und offen wird und aus dem Greifen draußen ist – eine typische Beschreibung von Geistesruhe. In Erwachten, die wirklich transformierende Erfahrungen gemacht

haben, findet sich immer die Kombination der beiden. Das gibt es nicht, dass es nur Einsicht gibt und der Geist völlig aufgewühlt oder dumpf bleibt. Dann ist es keine wirkliche Einsicht, denn das Greifen, was zu Aufgewühltheit und Dumpfheit führt, das scheint ja immer noch stattzufinden.

Es ist wichtig zu sehen, dass die eigentlich zusammengehören, aber dass wir einmal mehr dem einen Weg folgen und ein andermal mehr dem anderen. Und denkt jetzt nicht, dass über die Einsicht zu gehen immer der Königsweg wäre. Es gibt auch bei mir gelegentlich Tage, wo ich das Gefühl habe: Hey, was ist denn los? Der Geist ist sowas von aufgewühlt. Und dann zähle ich hübsch meine Schäfchen, die über den Zaun springen, also meine Atemzüge, so als wäre ich vor 45 Jahren ganz am Anfang meiner Praxis und mache es genauso wie damals. Und es wirkt. Es muss nicht jedes Mal über Einsicht gehen. Es hilft auch nicht immer auf die gleiche Art.

Manchmal haben wir es nämlich mit aufgewühltem *Prāṇa* zu tun, subtilen Energien. Aufgewühlte subtile Energien mit Einsicht zu beruhigen ist deutlich schwieriger, als sie über die Praktiken der Geistesruhe zu beruhigen. Das folgt dann schon: Wenn Einsicht zur Beruhigung führt, dann beruhigen sich allmählich auch die subtilen Energien. Aber wer sich damit auskennt, der kann auch direkt dafür sorgen, dass sich diese subtilen Energien beruhigen, indem wir die Aufmerksamkeit ganz stabil halten, mit dem Atem arbeiten, mit der Körperhaltung. Dann geht es sehr viel schneller. Es gibt da kein Besser und Schlechter, es gehört immer zusammen. Und wenn ihr geschickter und erfahrener werdet, dann sagt euch eure Erfahrung, was ihr als erstes versuchen werdet. Und falls das nicht funktioniert, versucht ihr etwas anderes.

Das war bis Seite 34 oben. Das waren die Erklärungen zur Natur von Shamata und Vipassana. Jetzt meditieren wir noch ein bisschen.

*** Meditation (34:50 – 54:00) ***

Die Praxis geht weiter. Nutzt den Tag, so kontinuierlich wie möglich dranzubleiben. Wenn ihr merkt, dass es in euch gerade stimmt – die Energien beginnen sich zu harmonisieren – bleibt einfach länger sitzen. Da mag es ein paar Wellen geben, dass der Körper sich unwohl anfühlt, ein paar Schmerzen aufkommen und dann ist es wieder vorbei. Bleibt einfach sitzen. Bleibt sitzen. Ihr wisst dann schon, wann es Zeit ist, eine kleine Pause zu machen. Aber bleibt so dran. Ihr werdet merken, dass die Geschmeidigkeit zunimmt, indem ihr euch durch die Wellen hindurch entspannt. Das ist eine schöne Erfahrung. Ich habe sie damals noch im Studium bei Anāgārika Munīndra machen dürfen, der uns damals ermutigt hat: Bleibt doch einfach sitzen, so lange wie es geht.

Es war ganz erstaunlich, was da möglich war. Viele Stunden, das hätte ich nicht für möglich gehalten. Wenn wir spüren, dass es gerade stimmt, dann ist der richtige Zeitpunkt, es tatsächlich einmal auszuprobieren. Ihr kriegt dann auch mit, wann es nicht mehr stimmt. Es gibt ja die einen oder anderen Vipassana und Zen-Geschädigten, die irgendwie von außen auferlegt bekommen haben, so und so lange wird ruhig gesessen.

Manchmal wünschte ich, dass es das in der tibetischen Tradition auch gäbe. Aber es hat auch Vorteile, dass einem nichts von außen auferlegt wird. Damit gehen wir sicher, dass ihr selbst den Punkt spürt, wann es möglich ist, sich noch weiter zu entspannen. Vielleicht eine kleine Veränderung vorzunehmen, das Bein ausstrecken oder so etwas. Und einfach weiterzugehen in der Praxis bis diese selbst verstärkenden Mechanismen auftreten. Dann merkt ihr, es wird immer leichter. So, das war nur als Ermutigung gedacht. Und jetzt gibt es keine Widmung, wir fahren einfach fort mit der Praxis in völliger Stille.

Viel Spaß auf der Entdeckungsreise.

5.3. Stufen der Geistesruhe und Formen der Einsichtsmeditation – Meditation

*Audio: 18 MdM LT 14_MED: Stufen der Geistesruhe und Formen der Einsichtsmeditation
Bberg_25.08.24_14.15*

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

*** Meditation (2:45 – 1:12:10) ***

Lasst uns direkt mit der Praxis fortfahren. Wir werden Geistesruhe praktizieren und dann auch in die Einsichtsmeditation gehen.

Lasst uns zunächst einmal die innere Ausrichtung bewusst machen. Weshalb übe ich mich darin? Diese Frage muss ich mir klar beantworten können. ... Und es tut mir auch gut, wenn ich mir den Rahmen klar mache. Also, ich brauche jetzt unabgelenkte Aufmerksamkeit. Ich werde sie jetzt kultivieren für die Zeit, die diese geführte Meditation, die auch kleine Pausen beinhaltet, dauert. Und danach darf der Geist wieder vagabundieren.

Ich mache mir noch einmal die Qualitäten, das heißt die positiven Auswirkungen von Geistesruhe und Einsicht bewusst.

Stufen der Geistesruhe

Und dann fange ich behutsam an. Ich nehme mir vor, mal für einen Atemzug ganz bewusst wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, einzuatmen und einmal auszuatmen ... und eine kleine Pause ... und dann noch einmal einen Atemzug ... kleine Pause ... und dann, wenn das geklappt hat, kann ich ein wenig verlängern: zwei Atemzüge ... und die kleine Pause nicht vergessen.

Um jetzt weiterzugehen, schärfe ich meine Aufmerksamkeit, bestärke das Interesse. Vielleicht mit einer Instruktion, wie: wirklich jede Phase des Einatmens mitzubekommen und den Umkehrpunkt. Und jede Phase des Ausatmens und den Umkehrpunkt. Und dann mache ich das ... und wieder eine kleine Pause. In der Pause darf die Aufmerksamkeit beim Atem bleiben, aber es ist keine Aufgabe mehr. Wenn die Aufmerksamkeit dort bleibt, ist es einfach, weil es dem Geist guttut, weil er eine kleine Gewohnheit entwickelt hat.

Und ich überprüfe, wie es mir denn gut tun würde, weiter zu üben. Das kann ich natürlich nicht für euch wissen. Aus meinem Erleben heraus würde ich sagen: Ja, dasselbe nochmal, aber mit Freude. Ich würde den Unterweisungen des Buddhas gemäß sagen: die Freude spüren, wie schön es ist, so gewahr zu sein, beim Ein- und beim Ausatmen. Einatmend, wie die Freude einzuatmen, so bewusst zu sein. Ausatmend, mit Freude auszuatmen. Und voller Freude die Übergänge genießen. ... Und wieder eine Pause.

Hat die Wachsamkeit irgendwelche Ablenkungen bemerkt? Wo möchte ich ein wenig präsenter sein? Wo gilt es, vielleicht noch etwas tiefer Muster loszulassen, die noch zu Gedanken führen, Gedankenketten? Und mit diesem Feinen mich erinnern daran, dass ich beim Atmen bleiben möchte, mit der Wachheit, die vor Ablenkungen schützt und der Freude so präsent zu sein – da können wir uns wieder auf ein paar Atemzüge einlassen. ... Und rechtzeitig wieder eine Pause.

Ihr mögt euch fragen, warum immer diese Pausen? Um nicht ins exzessive Üben zu fallen! Das einfache Sein ist jetzt in der Pause sehr gut spürbar. ... Wenn ich jetzt gleich wieder übe, dann nehme ich etwas von der Pausenstimmung mit in die Aufmerksamkeit hinein. Eine etwas entspanntere Aufmerksamkeit. Mehr Vertrauen, dass der Geist wie von selbst beim Objekt bleibt. Das Objekt sind hier die Empfindungen des Ein- und Ausatmens.

Okay, da beginnt es schon. Nur so viel Anstrengung wie tatsächlich nötig. ... Und wieder eine kleine Pause.

Eine Pause, das ist ungefähr so, wie wenn man einen wunderbaren Kaffee genießt, aber zwischendurch mal die Tasse abstellt. ... Da ist eine Nachwirkung, ein Nachgeschmack. ... Vielleicht merkt ihr, dass diese Nachwirkung länger anhält, je inniger wir verbunden waren mit der Erfahrung.

Wir bereiten uns auf die nächste Übungsphase vor. Es geht weiter in Richtung natürliches Sein. Wir achten diesmal darauf, den Atem möglichst nicht zu beeinflussen. Nicht etwa irgendwo den Atem zu verlängern, ihn irgendwo zu halten, sondern ihm zu erlauben, ganz frei zu fließen in seiner Geschwindigkeit. ... Und schon sind wir dabei, spielerisch, mit einer spielerischen Leichtigkeit.

— —

Und wenn wir jetzt eine Pause machen, dann spüren wir wahrscheinlich, dass die Aufmerksamkeit doch ziemlich beim Atem bleibt. Genau das nutzen wir jetzt. Die Übung geht in der Pause weiter.

Bevor sich stärkere Gedankengänge einstellen, richten wir uns wieder auf eine kleine Übungsphase aus. Wir schauen, ob es irgendwelche Schleier gibt, irgendwelche Hindernisse für die Praxis, und wenden die bereits erklärten Heilmittel an: Straffen der Aufmerksamkeit bei Schläffheit oder Dumpfheit. Falls wir merken, dass wir schläff und dumpf sind, braucht es etwas mehr Tonus. Und falls wir merken, dass wir etwas aufgewühlt sind, geben wir mehr Raum. ... Und mit dieser leicht angepassten Haltung, gehen wir wieder ganz bewusst zum Erleben, wie es ist einzuatmen, wie der Ausatem den Kreis schließt ... wie diese Rhythmen unseren ganzen Körper durchwirken, mit Freude, spielerisch.

Und jetzt werde ich euch ein paar Minuten euch selbst überlassen, um es euch zu ermöglichen, ohne Ablenkung durchs Hören in eine natürliche Präsenz hineinzugleiten – vielleicht mit Hilfe des Atems, wo ihr selbst schaut, wann ihr bewusster übt, und wann ihr lieber den Pausenmodus nutzt.

— —

Wir tun mal so als wäre Pause. Vielleicht merkt ihr, dass in der Pause die Aufmerksamkeit mit dem Atem so sanft weitergeht, wo wir die Augen offen haben, frische Luft spüren, vielleicht die eine oder andere Emotionen haben, mag ich, mag ich nicht, zu kalt, usw. Und wie von selbst geht die Aufmerksamkeit immer wieder zu den Atemempfindungen zurück. ... Und aus purem Mitgefühl schließen wir die Fenster auch wieder.

Manchmal ist der Atem so wie eine sanfte Dünung in der See. Eine Dünung sind nicht wirkliche Wellen, das sind breite, flache Wellen. Bewegungen, die durchs Meer gehen, nennt man Dünung. Sie wiegen uns so wie die Boote. Und der Atem, wenn er etwas ruhiger geworden ist, ist so wie eine Dünung.

Ich hatte das noch nicht erwähnt, aber die Wahl unseres Meditationsobjektes sollte immer auf etwas fallen, was wir als grundlegend angenehm erleben – angenehm in Richtung neutral, so dass es kein Anhaften auslöst und es uns leichtfällt, damit zu verweilen.

Von den neun Stufen der Geistessammlung habe ich euch in dieser geführten Meditation die ersten fünf, sechs andeuten können, fünf, sechs, sieben, vom anfänglichen Achtsamsein zum wiederholten Achtsamsein – allmählich setzt es sich, dann werden wir uns der Hindernisse, der Schleier bewusst. Wir arbeiten mit ihnen, auch das löst sich auf. Wir kommen zu einer tieferen Sammlung. Das werden wir nächstes Jahr intensiver besprechen. Das ist Geistesruhe und die führt bis in die neunte Stufe, wo Geistesruhe anstrengungslos wird, völlig anstrengungslos. Sie geschieht von selbst und wir entdecken das tiefe Bedürfnis des Geistes, so gesammelt und wach präsent zu sein.

Ihr habt gemerkt, wie kleinschrittig wir angefangen haben. Das ist des Rätsels Lösung. Wenn ihr euch fragt: Wie geht das? Wie in so vielen Dingen des Lebens ist es die Kunst der kleinen Schritte. Kleiner, als was wir denken. Und sobald wir die ersten positiven Auswirkungen bemerken, richten wir einen Teil unserer Aufmerksamkeit auf die Freude, auf diese Erfahrung des Heilsamen. So, dass wir aus dem anstrengenden Üben dieser Disziplin herauskommen. Wir müssen möglichst schnell aus der Disziplin herausfinden, obwohl sie zu Anfang so wichtig ist.

Wenn es darum geht, die ersten eins, zwei, drei Atemzüge unabgelenkt zu bleiben, dann nutzen wir Disziplin. Das ist wohlthuende Disziplin. Aber dann ist es so wichtig, dass es spielerisch wird, dass wir Spaß daran haben.

Und wenn Hindernisse auftauchen, Schleier, dann gehen wir zunächst ganz sanft damit um. Wir führen den Geist, die Aufmerksamkeit ganz sanft wieder zur Stütze, zum Atem zurück oder dorthin, wo wir ihn sammeln möchten, ganz sanft. Und nur wenn wir merken, dass er immer wieder entgleitet, dann straffen wir ein wenig die Aufmerksamkeit. So bekommt das wieder ein bisschen Geschmack von Anstrengungen, von ein wenig Diszipliniert sein.

Was Geistesruhe leicht macht, ist wenn wenig Greifen nach den Gedanken da ist. Wenn ein starkes emotionales Greifen nach den Geistesinhalten da ist, dann muss unsere Disziplin immer ein bisschen stärker sein als dieses Greifen, diese Emotionen. Das könnte anstrengend werden, wenn wir nicht wirklich loslassen wollen und gleichzeitig praktizieren wollen. Dann wird es mühsam. Aber wenn wir innerlich ausgerichtet sind und es uns tatsächlich unwichtig ist, was gerade für Emotionen und Gedanken durchsausen, dann reduziert sich dieses Greifen nach den Geistesinhalten und wir brauchen entsprechend keine Disziplin. Es reicht wirklich mit der Freude zu gehen, mit der Entdeckung des Heilsamen. Dann wird die Praxis der Geistesruhe extrem leicht. Sie ist so schwierig, wie unser Anhaften groß ist, weil unsere Ich-Wichtigkeit dazu führt, dass wir alles, was in den Geist kommt, so wichtig nehmen.

Formen der Einsichtsmeditation

Und jetzt würde ich euch gerne – sozusagen als Kontrast – noch in die Stufen der Einsichtsmeditation einführen. Die werden hier im selben Kapitel auch erwähnt. Wir sind auf Seite 34, 35 und 36. Ihr braucht das nicht anzuschauen. Wir machen das einfach.

Als Stütze, als grundlegende Stütze, nehmen wir wieder den Atem, genau wie vorher, damit wir gut vergleichen können. Aber der Inhalt unserer Untersuchung ist Vergänglichkeit, anicca (Skt. anitya). Das einfachste und am häufigsten benutzte und da möchte ich euch ein wenig hineinführen, wie die Einsichtsmeditation subtiler wird. Die Texte sprechen von vier Stufen, es gibt auch manchmal 13, das spielt keine Rolle.

Wir nehmen wieder die Körperempfindung als Stütze ... und richten uns so wie vorhin darauf aus, während der Dauer der Übung möglichst dabei zu bleiben. ... Beim Einstreichen und Ausstreichen des Atems ... machen wir uns als Erstes klar: Wandel, das verändert sich.

Wir benennen die beobachtenden Vorgänge und sagen innerlich: vergänglich, unbeständig ... offenkundig unbeständig. ... Da sind auch noch andere Empfindungen im Körper: Ein Jucken auf der Stirn, Gefühle im Knie, in der Sitzfläche, unbeständig, anicca ... Und jetzt beginnen wir etwas feiner zu werden. Wenn wir uns gegen einen kleinen Schmerz beginnen zu verspannen, zu wehren, dann bemerken wir, dass er sich ständig wandelt – kleine Veränderungen erleben wir da. ... Wir merken den Zusammenhang, wenn wir dann «unbeständig» sagen, dass das unseren Widerstand ein klein wenig schrumpfen lässt. Wenn es uns irgendwo juckt, erinnern wir uns daran, dass das ja auch vorbeigehen wird, ohne dass ich mich kratze, dann hilft mir das, mich zu entspannen, und ich kann wieder zum Atmen zurückkehren.

Das Benennen als Wandel ist bald gar nicht mehr nötig. Wir erleben die Veränderung ganz intim. Wir lassen uns darauf ein, den Wandel, die Veränderung von innen her zu spüren.

Da kommt es zu kleinen Einsichten wie: dass das hier genau die eigene Lebendigkeit ist, dieser Wandel. ... Und ich bemerke, dass sich meine Haltung dem Wandel gegenüber ändert. Vergänglichkeit wird nicht mehr von außen betrachtet, sondern von innen her erlebt. Sie ist nicht mehr diejenige, die mir etwas wegnimmt. Sie ist ganz natürliche Lebendigkeit. ... Und ich lasse mich darauf ein, ganz zu diesem pulsierenden Leben zu werden, atmend, fühlend. ... Das ist jetzt ein Aspekt der Geistesruhe, durch Einsicht. ... Dann höre ich das Knarren eines Stuhls, die Geräusche von jemandem, der seine Kleidung

zurechtzieht – vergänglich. Klänge, ihre vergängliche, dynamische Natur. ... Und da finden Schlussfolgerungen statt, dass die äußere Vergänglichkeit im geistigen Erleben, im inneren Erleben wahrgenommen wird.

— —

Und so geht es weiter und weiter. Es wechseln immer wieder Phasen ab von ein wenig kontemplativem Betrachten, Momente, in welchen Analyse, genaues Hinschauen zu einem Verstehen führt und dann wieder einfaches Verweilen. Und im einfachen Verweilen enthüllt sich uns das Sein immer mehr ... bis wir schließlich auch alle Schlussfolgerungen, alle begrifflichen Formulierungen über das Sein, über das Erkannte, in sich auch wieder als bedingt erkennen ... nur von vorübergehender Bedeutung ... und wir schließlich wir in einem Erkennen ruhen können, das nicht mehr analysiert, das ganz fein in Resonanz ist mit allem, ohne irgendetwas benennen zu müssen, ohne irgendwelche Standpunkte einzunehmen. ... Lasst uns in der Ahnung von diesem einfachen So-Sein noch eine Weile ruhen.

— —

*** Ende der Meditation ***

Wichtig für heute ist nur, dass ihr merkt, wie unterschiedlich die Ansätze sind, wenn wir sie in Reinform praktizieren. Das fühlt sich sehr anders an. Man kommt aber zu einem ähnlichen Ergebnis. Und eigentlich ist es gut, wenn in den Prozessen der Geistesruhe immer etwas von diesem Interesse für die Natur des Seins mitschwingt, und wenn in den Prozessen der Einsichtsmeditation gute, lange Phasen sind, in welchen wir in der Schau ruhen und nicht den Geist aufwühlen durch mehr Untersuchen, mehr Analysen. Sonst landen wir in einem puren Kontemplieren der Wirklichkeit und nicht wirklich in der von innen her gefühlten Schau. Das ist das, worum es jetzt vor allem ging. Jetzt wünsche ich euch allen, dass ihr eine schöne Pause macht und weiter praktiziert in der Einheit dieser beiden Ansätze. Ich werde jetzt diese drei Widmungsgebete singen, die auch auf dem Papier stehen.

*** Widmung ***

5.4. Meditation des Hörens (Rainer Künzi)

Audio: 19 MdM RK Meditation des Hörens Bberg_25.08.24_19.00

*** Meditation (00:00 – 52:00) ***

Wir beginnen heute Abend wieder einmal damit, dass jeder in der Stille für sich schaut: Wie finde ich jetzt gerade in die Zuflucht? Wir können schauen, dass wir eine empfangende Offenheit haben, auch da nichts forcieren müssen, wie wir uns in die drei Juwelen und vielleicht auch in Bodhicitta einstimmen, einschwingen können.

Wenn wir nun fortfahren, können wir dieses „in Klang kommen“ der Zuflucht weiterschwingen lassen, weiterwirken lassen, und einfach mal schauen: Wie ist der Zustand des Körpers im Moment? Braucht er noch etwas? Wie ist der Zustand von Herz und Geist? Und schon ein erstes einfaches, offenes Gewahrsein kann eine gewisse Wirkung haben. Es ist interessant, das auch zu beobachten: Was macht es, wenn ich so hineinschaue? Wie geht es mir jetzt gerade?

Wir können auch noch hineinspüren, in welchem inneren Klima wir uns gerade befinden, wie freundlich, wohlwollend, auch resonanzfähig, klar und wach es gerade ist oder auch nicht ist. ... Eine Möglichkeit, eine Vipassana-Meditation zu beschreiben ist, dass wir ein inneres Klima schaffen, das ruhig, klar, offen, resonanzfähig und wohlwollend ist, und dass in einem so heilsamen inneren Klima dann Einsichten und tieferes Verstehen von selbst entstehen. In welchem inneren Klima bin ich jetzt gerade? ... Es ist auch

schon ein erstes Verweilen damit. Wir müssen nichts ändern an diesem Klima, wir müssen nichts verbessern, einfach ein freundliches Feststellen: So ist es gerade.

*** Meditation (6:10 – 52:00) ***

Jetzt möchte ich als nächstes eine Meditation des Hörens anleiten, das ist eine Meditation mit Stütze, und als Stützen gibt es ganz viele Möglichkeiten. Ich schlage vor, das Hören als Stütze zu nehmen und beides, ruhevolles Verweilen oder Sammlung und auch Vipassana zu praktizieren, und so auch hineinzufinden. Ich möchte noch vorausschicken: Wenn jemand einen sehr starken Tinnitus hat, schaut, ob es Sinn macht diese Übung mitzumachen. Falls nicht ist das auch okay, macht einfach irgendetwas anderes, das nicht so auf das Hören fixiert ist, oder eine Körpermeditation.

Wir können zuerst schauen, was eine hilfreiche innere Einstellung oder Haltung ist, mit der wir das Hören praktizieren können. Da ist sehr hilfreich, wenn wir eine sehr empfangende, offene innere Haltung haben, dass wir das Ganze einfach so kommen und gehen lassen. Dazu ist diese Hörmeditation auch ganz gut geeignet, wenn sie uns als Empfangende weiter offener machen kann. Wir können uns ein Bild vorstellen, wie wir in eine empfangende Weite kommen, so dass wir möglichst entspannt werden: irgendwo unter einem Baum liegen, in einem Sessel oder wo auch immer, hier auf der Wiese mit geschlossenen Augen. Ein Bild, das uns inspiriert, einfach loszulassen, uns niederzulassen und einfach mal fürs Hören zu öffnen. Dann kann weiterhelfen, dass das in einem Gewährseinsraum geschieht. Dass wir das Raumbild nehmen und uns vorstellen, da sei ein weiter Raum, in dem innen und außen enthalten sind und auch keine so große Rolle spielen. Was wird da gehört in diesem Gewährseinsraum, was hören wir alles, wenn wir einfach entspannt und empfangend sind?

Wir können vielleicht einen Moment innehalten und spüren: Sind wir empfangend? Können wir einfach so geschehen lassen oder ist jetzt eine Art Bemühen oder Anstrengung spürbar? Sie kann ganz sanft oder subtil sein: Ich will etwas Bestimmtes hören oder es kehrt eine Unruhe ein, wenn ich im Moment gerade nichts höre. Auch immer wieder schauen: Wo ist unnötiges Bemühen, das uns wieder einengt und verspannt?

Es kann gut sein, dass es uns geht, wie wenn wir in den Sternenhimmel schauen: Wenn wir einmal länger und entspannt hinschauen, sehen wir immer mehr Sterne. Es geht auch hier ums Verweilen, empfangend, offen sein. ... Wir können auch versuchen, ganz fein zu spüren, wo Fixierungen, Einengungen oder Verspannungen stattfinden, zum Beispiel, wenn wir ein Geräusch hören, das spontan entsteht und auch wieder vergeht. Was passiert, wenn der Geist versucht, das Geräusch zu benennen, versucht ein Etikett zu geben oder vielleicht auch ein Konzept? Was macht das mit uns? Vielleicht spüren wir, dass das etwas relativ Grobes sein kann, das für das Hören nicht gebraucht wird. Dem einmal nachspüren, wenn es benannt oder nicht benannt wird.

Es kann auch interessant sein zu schauen, wie es ist, wenn ich mich aktiv darum bemühe. Wenn ich meinen Geist immer wieder auf das Hören lenke: wie weit er wegdriftet, wie viel Energie ich brauche, um ihn wieder auf das Hören auszurichten. Nachspüren: Wo braucht es ganz wenig und einen ganz kleinen Impuls, wo ist er viel zu stark und eigentlich unnötig? Und was passiert, wenn ich es einfach laufen lasse, pausiere, innehalte, nichts absichtlich mache, was geschieht dann?

Und auch immer wieder schauen: bin ich noch entspannt, bin ich empfangend, wie präsent und wach bin ich gerade?

Wir können mal schauen, was es macht, wenn wir eine rechte, weise Sichtweise hineinbringen – Weisheit im Sinne von: Wie weit sehe ich einfach: Das ist ein Kommen und Gehen vom Hören, von Gedanken, Kommentaren, von anderen Zuständen. Was macht das, wenn ich diese Sicht, diesen Blick im Moment erinnere?

Wir können vielleicht auch hier schauen, wo wir etwas Geduld brauchen, wie das Tilmann erklärt hat von Gampopa. Wenn wir so offen empfangend, hörend und anderes wahrnehmend sind, wie weit können wir da einfach offen verweilen? Wo kommt eine sanfte Ungeduld oder etwas drängt nach etwas. Und wo ist es möglich, einfach eine Zeit lang in diesem offenen, weiten Zustand des Hörens und Gewahrseins zu verweilen?

Es könnte sein, dass wir zwischendurch wieder etwas achtsamer, im Sinne von aktiver werden müssen, um wieder wacher zu werden, um mehr Interesse und Energie hineinzubringen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, zuerst bewusst nur außen zu hören. Mit dem Gewahrsein bewusst ins Außen zu gehen, alle Geräusche empfangend, entspannt und erlaubend, die wir jetzt gerade im Außen hören.

Wie sind Herz und Geist, wenn ihr versucht, so sanft wie möglich einfach einmal im Außen zu verweilen und zu hören, so ausgerichtet zu sein. ... Wir sehen: Wenn wir uns auf etwas mehr fokussieren, schließen wir dadurch anderes aus.

Dann können wir wechseln, das Gewahrsein bewusst nach innen lenken und einfach einmal innen hören. Was ist in uns hörbar oder auch nicht hörbar. Das Gewahrsein verweilt im Hören dessen, was im Inneren hörbar ist. ... Wie weit ist es möglich, die äußeren Geräusche einfach nicht zu beachten? Irgendein Hören findet trotzdem statt. Interesse und Gewahrsein einmal nach innen richten.

Wie weit ist ein Verlangen da und der Geist will irgendetwas Bestimmtes hören, etwas Spannendes oder Besonderes? Wie weit ist er okay mit dem, was er gerade hört oder nicht hört?

Der Buddha hat gelehrt, dass wir unsere Praxis im Außen, im Innen und sowohl außen als auch innen praktizieren können. Als dritter Vorschlag: sowohl außen als auch innen zu hören. Und das geht dann Richtung Anatta. Das Auflösen von Identifikationen mit außen, innen, ich, ihr, die Geräusche dort. Wenn es keine Rolle mehr spielt, ob das jetzt außen oder das innen ist. ... Vielleicht mit dem Anstoß, eines großen Gewahrseinsraums und in diesem geschehen Hörphänomene. ... Und in diesem großen, weiten Gewahrseinsraum braucht es kein Ich, kein Mir, kein Mein, da geschieht einfach alles.

Und am Ende dieser Meditation können wir das Hören bewusst sein lassen und den Nachhall, die Wirkung spüren. Was hat das mit Körper, Herz und Geist gemacht.

Und bevor wir jetzt in der Stille fortfahren mit der Meditation, können wir vielleicht bewusst einen Moment innehalten und schauen: Was brauchen wir gerade für den zweiten stillen Teil dieser Periode.

Es kann jetzt interessant oder auch sinnvoll sein, nochmals für sich zu meditieren, etwas aufzugreifen, das uns vom Tag hängen geblieben ist oder besonders angesprochen hat. Besonders auch zu beobachten oder auch einfach zu üben, mit dem Balancieren dieser verschiedenen Möglichkeiten, die wir im großen Bereich von Sammlung und Vipassana haben.

— —

*** Ende der Meditation ***

Zum Abschließen würde ich gerne für den Teil der Wertschätzung einen Text vorlesen und für den Teil der Widmung würden wir dann das Tara Mantra wieder singen. Ich habe hier einen Text von Shantideva, dem indischen Meister des siebten, achten Jahrhunderts, über Freude:

Worin besteht die innere Freude? Es ist die Freude und Heiterkeit, das Glück der Verwirklichung, das aus dem nicht verhafteten Sein des Geistes kommt. Es ist das Glücksgefühl, das aus der Meditation kommt, aus der Hingabe an die Lehren der Erwachten, aus der Klarheit und Sicherheit, die ihre Grundlage in der ethischen Integrität und Wahrhaftigkeit haben. Es ist das Gefühl der Zufriedenheit, die geistige Haltung der Demut und Großzügigkeit, die überall das Gute sieht und sich der eigenen Unvollkommenheiten bewusst ist. Es ist die Freude am Geben, die Haltung, die andere nicht verletzt und gewillt ist, allen zu helfen, die um etwas bitten.

*** Tara-Mantra ***

Es ist für mich auch immer wieder schön, hier in diesem Zentrum zu singen und die Verbindung zwischen Vipassana- und tibetisch Praktizierenden zu erleben.

6. Sechster Tag (26.8.2024)

6.1. Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 1 – Kontemplation und Meditation

Audio: 20 MdM LT 15_KONTPL Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 1 Bberg_26.08.24_6.30

Wenn wir die Zuflucht singen und ins Bodhicitta gehen, Guru-Yoga praktizieren, diese drei Gebete, die wir gleich singen werden, dann ist es extrem hilfreich, wenn wir schon zu Beginn mit einer Haltung bzw. Sicht in die Zuflucht und in diese Praktiken gehen, nicht getrennt zu sein von dem, was da erwähnt wird.

Das bedeutet, diese Sicht schon zu haben, dass Buddha, das Erwachen, das So-Sein und Sangha, die Fähigkeit einander zu unterstützen auf dem Weg, schon in uns angelegt sind, so dass wir wirklich als Töchter und Söhne der Buddhas in diese Praxis gehen.

Auch die Sicht, dass wir Bodhicitta – wenn wir sagen, dass wir für das Erwachen aller Lebewesen praktizieren, dass sie alle in Glück und frei von Leid sein mögen und in der letztendlichen Freude aufgehen und in diesen allumfassenden Gleichmut des Erwachens – nicht als weit entferntes Ziel erleben. Sondern wir merken: Ja, eigentlich sind auch diese vier und die Verbindung mit den Lebewesen schon da. Die Verbindung ist schon alleine dadurch gegeben, dass wir denselben Geist haben, dieselbe Art Dinge zu verarbeiten, diese grundlegende Natur des Geistes.

Mir wurde die Frage gestellt, ob denn das So-Sein auch traurig sein kann oder vielleicht müde. Ja, das ist das So-Sein, mit dem wir beginnen. Da gibt es in diesem traurigen So-Sein oder müden So-Sein Aspekte, die wir nicht sehen. Und in der Praxis geht es darum, sehender zu werden. Es braucht sich gar nichts zu ändern an unserer Befindlichkeit. Wir schauen nur genauer hin, genauer in die wahre Natur dieses Erlebens.

Bei den Gebeten jetzt bitten wir um Unterstützung, dass wir so sehend werden.

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

Wer möchte, kann die Zuflucht, die wir uns vielleicht äußerlich als einen weiblichen oder männlichen Buddha vorgestellt haben, in sich verschmelzen lassen, um uns daran zu erinnern, dass wir nicht getrennt sind. Den Buddha in uns meditieren zu lassen, ist Ausdruck unserer Bereitschaft, in die Schau des Erwachens einzutreten und den Kräften des Erwachens mit Gefühl und Weisheit die Führung zu übergeben.

Aus dieser Sicht ist jeder Tag ein kostbarer Tag. Jeder Atemzug, ein kostbarer Atemzug. Kostbar, weil die Gelegenheit besteht, ganz zu erwachen, ganz präsent zu sein, ganz offen.

Natürlich ist aus Sicht des Erwachens ganz offenkundig, wie durch und durch dynamisch das Universum ist und dass es gar keine Ausnahmen gibt. Alles verändert sich. Es verändert sich abhängig von Bedingungen, die sich ändern. Manche Bedingungen bleiben längere Zeit relativ stabil, andere ändern sich ganz, ganz schnell. Die größte Beweglichkeit, die finden wir in unserem eigenen Geist.

Aus Sicht des Erwachens ist unser Geist der Ort, an dem unsere Welt entsteht. Dort verarbeiten wir all die Sinneserfahrungen, alle emotionalen Erfahrungen. Dieses geistige Erleben ist der Ort des Leidens und der Befreiung, abhängig davon, ob wir sehend sind oder nicht, ob wir uns ganz frei und durchlässig, ohne Greifen, in dieser Welt bewegen, oder halt doch aus allem solide Dinge machen, nach denen wir greifen, mit denen wir kämpfen. Wir sehen, dass all das, was wir Samsara nennen, eigentlich nur ein Produkt des Fixierens ist, des Greifens nach etwas, was eigentlich keine Substanz hat.

Mit diesen vier grundlegenden Betrachtungen aus der Sicht des Erwachens ist es dann ganz leicht, in die Meditation hinüberzugleiten. Wir nennen dies In-der-Sicht-Meditieren: die bereits gewonnene Weisheit zu nutzen, um tief entspannt und mit ganz klarem Geist in die Präsenz zu gehen.

Wir werden jetzt für eine Weile still praktizieren in dieser Schau, und ihr habt jetzt schon so viel gehört, über die Möglichkeiten, Geistesruhe und Einsicht zu kultivieren, dass ihr selbst die Rolle übernehmen könnt, euch zu erinnern.

*** Meditation (17:15 – 44:45) ***

Ein paar kleine Bemerkungen zur Unterstützung: Geduld ist die Vorbereiterin von Gleichmut. Geduld ist diese Fähigkeit, Raum zu geben und Zeit, so dass unsere innere Wahrnehmung subtiler werden kann, dass sich Geistesruhe einstellt.

Vielleicht fragt ihr euch manchmal, wo ist denn überhaupt meine Geistesruhe? Sie ist in diesem subtilen, feinen Wahrnehmen, was feiner wird, wenn wir so gut sehen können, dass ein kleines Greifen unmittelbar zu einer Verengung der Schau führt und wenn wir sehen können, wie schon eine etwas andere Sitzhaltung, eine etwas andere Augenstellung, wie das alles Auswirkungen hat.

Wir bemerken die subtilen Anspannungen, nehmen immer genauer wahr, wie Verstrickung funktioniert und werden gleichzeitig Experten im Entspannen: wie wir diese Muster lösen können, wie wir sie nicht weiter bedienen.

Erinnern wir uns also immer wieder daran, ein wenig geduldig zu sein. Geduldig mit dem Zulassen dieser Feinfühligkeit, geduldig mit unseren Verstrickungen, manchmal dumpf, manchmal aufgewühlt, manchmal ein bisschen bedauernd, manchmal ein bisschen zu viel Anstrengung, manchmal zu wenig.

Dann machen wir, falls es überhaupt etwas zu tun gibt, diese kleinen Anpassungen und schauen mal, ob das etwas bringt. Meistens handelt es sich bei diesen Anpassungen um eine feine Veränderung in unserer inneren Haltung, zum Beispiel: jetzt doch wieder kein Ziel anzustreben oder wieder etwas mehr ins Vertrauen zu gehen oder zu merken, dass da ja doch so ein subtiles Gefühl von Freude ist. Freude an diesem feinen Wahrnehmen, Freude am Atmen – kleine Veränderungen der Haltung und der Sicht. Manchmal so ein Staunen, wie sich das Leben vollzieht, ohne dass wir etwas zu tun haben, wie sich etwas scheinbar Solides gerade schon wieder aufgelöst hat. So praktizieren wir noch eine Weile weiter.

*** Ende der Meditation ***

Wie schnell doch immer die Zeit vergeht. Dies war eine kleine Meditation zum Zusammenspiel von Sicht und Meditation. Sicht als Ausdruck von Vipassana, Meditation der Geistesruhe, wie innig die sich durchweben können.

*** Tara-Mantra ***

6.2. Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 2 – Unterweisung und Meditation

Audio: 21 MdM LT 16_UW-MED Zusammenspiel von Sicht und Geistesruhe 2 Bberg_26.08.24_9.15

*** Namo Buddha – Namo Dharma – Namo Sangha ***

Ihr erinnert euch vermutlich, dass der achtfache Weg, den der Buddha gelehrt hat, mit Sicht beginnt, mit Motivation oder Gesinnung weitergeht und dann kommen die drei Faktoren, wo es um das heilsame Verhalten geht. Schließlich kommen die nächsten drei Faktoren, wo es um die Meditation geht.

Schon in dieser einfachen Unterweisung über den achtfachen Weg – Sicht am Anfang, Samadhi am Ende – merken wir, dass Samadhi dann wieder die Sicht nährt. Es besteht eine innige Beziehung zwischen diesen Schritten, mit denen wir die Meditation vorbereiten: Es geht darum, das rechte Streben zu entwickeln, dann die rechte Achtsamkeit/Aufmerksamkeit, gefolgt von Versenkung.

Eigentlich haben wir in all den Tagen bis jetzt nichts anderes gemacht, als den achtfachen Pfad zu erklären. Wir waren die ganze Zeit im Erläutern dieser grundlegenden Unterweisung. Heute Morgen, als ich euch so ein bisschen über die Sicht in die Meditation geführt habe, da haben wir eigentlich auch wieder das getan.

Heute Morgen haben wir die vier grundlegenden Gedanken, das kostbare Menschendasein, Vergänglichkeit, Karma, also Ursachen, Wirkungen und die Nachteile von Samsara, einfach mal aus der Sicht des Erwachens betrachtet. Wir haben es gar nicht so sehr als etwas betrachtet, an das ich mich erinnern muss, sondern mit der Haltung: Das ist ja deutlich, das ist zu sehen! Das war natürlich ein Prozess des Erinnerns und das braucht, wenn ihr das selber macht, euer eigenes Sati, euer eigenes Erinnern, um euch da durchzuführen.

Man nennt das sich-an-die-Sicht-erinnern. Das ist ein ganz wichtiger Prozess, der uns das Meditieren erleichtert. Sich an die Sicht zu erinnern bedeutet, dass wir uns an das schon Verstandene erinnern. Wenn wir geschickt darin sind, uns zu erinnern, noch mal kurz hinzuschauen, wie es ist, was wir schon hunderte Male gesehen haben, aber noch mal jetzt, gerade so als Einstieg hinzuschauen bzw. hinzufühlen: Ja ja – auch jetzt wieder! Es ist in allem meinem Erleben überall total erlebbar, wie sich alles wandelt, wie alles dynamisch ist.

Das ist eine Einsicht, die haben wir schon tausende von Malen gehabt, wir haben sie kultiviert. Und wir erinnern uns daran, noch einmal zu schauen – das geht ruckzuck –, aber wir müssen dann in einem frischen Erleben der Sicht ankommen. Da unterscheiden sich auch die geschickten von den weniger geschickten Meditierenden. Die weniger Geschickten erinnern sich an das Verstandene und drücken das dann dem Erleben auf: Ich habe gehört oder ich habe verstanden. Das habe ich sehr gut verstanden, dass die Dinge leer sind. Also ist alles, was ich jetzt erlebe, leer. Ich habe verstanden, dass alles vergänglich ist, also ist alles vergänglich. Ich habe verstanden, dass es da keine Meditierende gibt, also meditiert hier niemand.

Das ist natürlich jetzt ganz platt ausgedrückt, aber so funktionieren wir manchmal. Unser Erinnern ist leider dann ein Erinnern-und-drüber-Pinseln. Wir pinseln über das Erleben drüber und malen uns das zurecht. Leider funktioniert das sogar ein bisschen. Wir reden uns dann die Meditation so ein bisschen ein. Zum Beispiel erinnern wir uns daran, dass wir erlebt haben, wie weit der Geist sein kann. Wenn man sich an die Weite erinnert, dann kann es sein, dass man jetzt Weite macht. Dieses Den-Geist-weit-Machen, das ist manipulativ – das ist dieses Drübermalen.

Wir machen den Geist nicht weit. Der ist schon weit. Es geht darum, es jetzt wieder zu entdecken. Jedes Mal, wenn ich mich an bereits gemachte Erkenntnisse erinnere, darf das nur ein Anstoß sein wieder hinzuschauen. Die Weite des Geistes, wo ist sie gerade? Ah, ja, da ist sie ja! Nicht den Geist freudig machen, weil ich gelernt habe, dass *piti*, diese meditative Freude, super fürs Meditieren ist. Nicht den Geist freudig machen, sondern die Freude entdecken. Wo steckt sie? Ja, und wenn ich dann Zugang zu meiner Freude habe: Da ist die Freude, so wach zu sein, auch Freude, den Dharma zu teilen, Freude am Erkennen, Freude an eurer Aufmerksamkeit. Es gibt also Freude an etwas und es gibt Freude des Seins – die ist noch ein bisschen subtiler.

Und so entdecken wir die Freude des Gewahrens, des Gewährseins. Wir entdecken nicht nur, dass es gut tut einzuatmen und auszuatmen, sondern wie es ist, so lebendig spüren zu können. Da haben wir Zugang zum *piti*, da kommt es eigentlich her. Es ist nicht die Freude darüber, dass ich es geschafft habe,

unabgelenkt zu sein, sondern zu spüren, wie es einfach gut tut, so einen geeinten Geist zu spüren, immer wieder.

Es geht um unseren Umgang mit Weisheit, das ist worüber ich gerade spreche. Sicht ist ein Synonym für Weisheit, für Verständnis – mit welchem Verständnis wir in den edlen achtfachen Weg eintreten und wie das Samadhi immer wieder dieses Verständnis nährt, sodass wir mit immer mehr Weisheit unterwegs sind. Weisheit, also Erkenntnisse und Einsichten, rufen wir uns nicht in Erinnerung, um sie quasi abzuheften oder wieder dem Erleben überzustülpen, sondern, um sie jedes Mal neu zu machen.

Ich darf mich nie auf eine schon gemachte Erfahrung verlassen – schon richte ich es mir ein in einer kleinen Blase. Und ich bin unter Umständen gerade dabei, mich selbst über den Tisch zu ziehen und etwas zu verdrängen. Die Folge davon ist, dass wir im Laufe der Tage, Wochen und Monate die Freude an der Praxis verlieren. Sie ist nämlich nicht mehr lebendig.

Es ist, als würden wir uns mit unserer Praxis wieder und wieder inszenieren – mit etwas, was mal authentisch war. Ja, das war eine authentische Erfahrung, das war vielleicht sogar mehrfach eine authentische Erfahrung. Doch dann sind wir leider doch so wie die Karikatur des Normalbürgers, der mit seinem Täschchen oder Rucksäckchen zur Arbeit geht und den Weg von zu Hause zur Arbeit natürlich kennt, ihn aber nicht mehr erlebt, ihn nicht mehr geht. Er wird grau. Das ist immer derselbe Weg. Das ist ganz anders als jemand, der diesen Weg jeden Tag frisch geht: Da liegt ein Papierchen auf der Straße. Ach, und die Frau am Kiosk, die scheint heute anders drauf zu sein als sonst. Ach, da ist wieder der Herr mit dem Hund, also heute ...! Wir nehmen die Unterschiede wahr!

Das ist so wichtig, damit das Leben frisch bleibt und auch eben, dass die Meditation frisch ist und fortschreiten kann. Fortschritte in der Meditation kommen durch dieses Interesse. Sechster Faktor im achtfachen, mittleren Weg ist das rechte Streben, dieses Interesse, sich auszurichten darauf, immer wieder neu zu erfahren, wie es ist zu sein, wie es tatsächlich ist zu sein, dieses So-Sein, immer wieder neu sich einzulassen. Es ist nie langweilig.

Es ist wirklich so: Die Erleuchtung von gestern ist Schnee von gestern. Die zählt nicht. Die Einsichten von letztem Jahr, von einem Retreat vor fünf Jahren zählen nicht. Das tun sie nicht. Wieso sollten sie auch? Es zählt nur, wieviel Greifen jetzt gerade da ist, wie frei der Greifgeist ist. Okay, das ist das Einzige, was zählt.

Wenn die Erfahrung vor fünf Jahren eine tiefe Transformation bewirkt hat, dann hat sie hoffentlich bewirkt, dass wir auch jetzt noch weniger greifen, dass wir auch jetzt noch weniger in der Ich-Illusion sitzen. Das wird ihre Auswirkung sein und dies Jetzt. Das ist nicht ein Erinnern an früher. Die muss jetzt sein, sonst hat sie keine befreiende Wirkung und wird auch im Tod nicht hilfreich sein. Das war mal, da war eine Öffnung. Und jetzt?

Das ist, was wir mit Sati machen, Sati erinnert uns ganz geschickt. Das kann dann ganz schnell gehen, sich an die Dinge zu erinnern, die wir schon verstanden haben. Aber dann jedes Mal achtet Sati weise auch darauf, uns dran zu erinnern: Und jetzt? Wie ist es jetzt? Das muss frisch bleiben. Immer frisch. Dann vertieft sich dieses Erkennen, diese Einsicht. Sie vertieft sich dadurch, dass sie wirklich jedes Mal frisch erfahren wird. Jedes Mal wird erfahren, wie es ist und es braucht keine Benennungen dafür. Das, was uns transformiert ist nicht, dass wir etwas benannt haben, zum Beispiel, dass die Erfahrung jetzt gerade weit und nicht fassbar ist. Das sind die Benennungen, die uns als Erinnerungstützen helfen. Aber wenn in der Erfahrung des Jetzt so offenkundig wird, dass da gar niemand ist und dass es gar nichts zu greifen gibt, wenn das so direkt spürbar wird, dann ist direkt auch tiefer Frieden im Geist. Und das alles, ohne dass wir irgendetwas davon benannt haben. Benennen, das ist, um zu kommunizieren.

Doch um loszulassen, braucht es kein Benennen. Wir müssen uns nicht noch erzählen, was wir gerade gesehen haben. Da sind wir immer ein bisschen hinten dran. Das ist immer ein bisschen weniger frisch als das direkte Erleben. Also: Was wir mit Sicht meinen, ist tatsächlich eine Sicht, ein Verständnis, was

zunächst mal durchs Hören kommt, so wie jetzt, durchs Hören, durchs Lesen, durchs Studieren. Dann ist es eine Sicht, die sich mit unserer Erfahrung abgleicht, die durch Kontemplation, d.h. tiefes Bedenken des Gehörten entsteht und durch wiederholte, unmittelbare Erfahrung im Sein – durch Erfahrungen, die uns ein Vertrauen geben.

Die wichtigste Auswirkung von *prajñā*, von Weisheit, ist Vertrauen – das Vertrauen, das zu Gewissheit wird. Weisheit stabilisiert, weil es Vertrauen gibt und weil uns das Leben kein Rätsel mehr ist und weil wir genau wissen, wie der Geist funktioniert. Wenn wir auf gute Art und Weise mit der Sicht arbeiten, dann zeigt sich das daran, dass wir voller Vertrauen ins Leben gehen, in die Meditation – zum Beispiel, dass die Meditation bereits in dem Vertrauen beginnt, dass dem Geist gar nichts passieren kann. Wenn wir diese Erfahrung wiederholt – durch wiederholtes Loslassen, nicht durch Manipulation – erfahren haben, dass der Geist sich einfach öffnet, dass der Geist den Frieden findet und keineswegs durchdreht.

Diese Weisheit, die brauchen wir uns auch gar nicht in Erinnerung zu rufen, die begleitet uns und gibt so ein tiefes Vertrauen. Das ist dann der Startpunkt der Meditation. Heute Morgen sind wir mit der Sicht und dem Vertrauen gestartet. Dann lassen wir uns darauf ein, in der Sicht, also in der Schau, in der unmittelbaren Schau, nicht in der Sicht des Alten, sondern in der Sicht des Jetzt, in der Schau dessen, wie es ist, zu ruhen, ohne weiter zu analysieren. Das ist dann eine Phase – wir merken das, dass die Meditation beginnt –, wo es nichts zu korrigieren gibt. Wer in der Sicht ruht – die Sicht der Vergänglichkeit, also der Unbeständigkeit, der nicht fassbaren Natur, des Nicht-Selbst –, der sieht sofort, weil das alles so offenkundig und aktiv ist, dass der Geist natürlich, frei von Greifen, einfach so verweilt.

Dann sind wir beim letzten Faktor: diesem Gleichmut des Nicht-Eingreifens. Es ist oft so, dass die Meditation genau damit beginnt, dass wir gar nicht einzugreifen brauchen, wenn wir geschickt hineinfinden in die Meditation. Wenn wir sie mit diesem Kultivieren der Sicht im Jetzt vorbereiten, dann kommen wir an einen Punkt, wo es erst mal und vielleicht über längere Zeit gar nichts zu tun gibt. Man nennt das verweilen-in-der-Sicht. Meditation, speziell in Mahamudra, wird so definiert: das Verweilen-in-der-Sicht.

Nur wenn die Schau, also das intuitive, unmittelbare Erleben dessen, wie es ist, unklar wird, dann gibt es ein bisschen etwas zu tun. Das ist ein Schleier. Ein Schleier macht genau dieses Weisheitsauge ein bisschen unklar. Wir sehen nicht mehr so deutlich. Das ist ja kein visuelles Sehen, aber die Beispiele, die Worte kommen aus dem visuellen Bereich. Es gibt eine Verdunklung, eine Verschleierung des unmittelbaren Erlebens, durch Dumpfheit, durch Aufgewühltheit, durch irgendwelche *kleshas* die aktiv sind. Dann kümmern wir uns darum. Da ist dann Zeit, wirklich die kleinen Korrekturen anzuwenden, sei es mit Hilfen, die wir aus der Praxis der Geistesruhe kennen oder mit Hilfen aus der Einsichtsmeditation.

Und dann ist wieder dieser Gleichmut, gibt es wieder nichts zu tun. Wir merken, dass wenn der Geist so aus sich heraus gesammelt ruht, in einem klaren Erleben dessen, wie es ist, dass wir dann die meiste Zeit der Meditation ohne einzugreifen verbringen. Weil das die Natur des Geistes ist, so unabgelenkt zu bleiben und so klar zu sehen. Wenn das nicht der Fall ist, kümmern wir uns darum. Mit der Zeit merken wir: Ja, das passt so. Wir merken, wie die Energien fließen. Es gibt gar nichts zu tun, außer vielleicht ein bisschen die Sicht wach zu halten, wenn wir da in diesem Bereich der Geistesruhe unterwegs sind – zum Beispiel hinschauen, wie tatsächlich alles, was erscheint, sich von selbst auflöst, sich von selbst ins nächste Erleben wandelt und sich in seiner Grundnatur, in seiner nicht fassbaren Grundnatur auflöst.

Das ist das Beobachten von Annica. Das Beobachten wird immer feiner. Am Anfang ist es ein bisschen grob, sehr distanziert. Wir werden mit der Zeit, wenn es feiner wird, selber zu dem Ort, in dem sich alles auflöst. Es löst sich nicht woanders auf. Es löst sich genau in diesem meditierenden Geist auf.

Wir sagen aus der Mahamudra-Perspektive: Erfahrungen lösen sich in ihrem eigenen Urgrund auf: *rang sar shi*. *Shi* heißt beruhigender Frieden, bedeutet aber lösen-sich-auf. *Sa* ist die Erde, ist der Boden, ist der Grund. *Rang* heißt eigen. In dem eigenen grundlegenden Sein löst sich alles immer wieder auf.

Es erscheint, es hat vielfältigste Formen, alles an was wir denken können, als was wir fühlen können, alles was wir hören, sehen und so weiter – die vielen, vielen Formen, die wahrgenommen werden können, die erlebt werden können und alle haben sie denselben Urgrund. Ein bisschen so, wie die Wolken am Himmel, ganz viele, viele Gestalten. Keine Wolke ist exakt wie die andere und doch haben sie alle dieselbe grundlegende Natur und lösen sich schlussendlich in der Weite des Himmels auf. Das ist wiederum eine Hilfe für die Sicht.

Wenn so ein Beispiel – irgendeines von diesen Beispielen, die da im Laufe der Unterweisung erwähnt werden – für uns funktioniert und uns inspiriert, dann ist es sehr hilfreich, mit diesem Beispiel zu arbeiten. Denn es ist etwas weniger begrifflich als das begriffliche Erinnern an den Dharma, das sind ja Sätze. Die Beispiele, die gehen schon so ein bisschen unter den Begriffen durch. Die sind bildlich und da sind schon Erfahrungswerte damit verbunden. Da ist zum Beispiel auch das Bild des Weisheitsfeuers. Das Weisheitsfeuer, das wie ein Lagerfeuer ist, das alles verzehrt, was da hineingeworfen wird. Und da kann man sich vorstellen: Ich sitze jetzt hier wie ein Weisheitsfeuer. Wir haben Visualisationen wie eine Buddha-Gestalt zu sein, die voll in diesem Weisheitsfeuer steht. Das ist eine ganz bekannte Visualisation, zum Beispiel von Vajrayogini mit dem Weisheitsfeuer, was bedeutet: In der feurigen Erkenntnis zu sitzen, dass alles von leerer Natur ist, dass nichts einen Wesenskern hat, dass alles schlussendlich substanzlos ist. In diesem Gewahrseinsfeuer zu sein, zu sitzen, das ist eine Sicht. Wir nehmen eine Sicht des Erwachens ein, die muss aber wach und aktiv sein, dann komme was wolle. Wir brauchen bloß unseren Sitz zu halten, also dieses In-der-Sicht-zu-Bleiben und sie immer frisch zu halten.

In den letzten Jahren habe ich häufiger auch mal das Bild von dem heißen Stein benutzt, wo die Schneeflocken sich nicht drauf ansammeln können. Ach, es gibt so viele, so viele Bilder, die möglich sind. Diese Bilder, die gehen so ein bisschen unterschwellig. Die helfen uns, unter dem begrifflichen Verstehen noch in feineren Schichten mitzuschwingen. Ihr merkt: Wie ich es euch jetzt gerade darstelle, ist dann Meditation die Folge von Einsicht, die Folge von Weisheit, weil in der Meditation bzw. in der Geistesruhe der Geist so klar ist, dass dies genau das ist, was die Einsicht ermöglicht. Also kümmern wir uns um beides.

Zum Schluss dieser Passage in den Mondstrahlen findet sich ein schöner, prägnanter Satz: Shamata ist das, was die Erfahrungen wahrnimmt und sieht, also zum Beispiel den Atem voll und ganz erlebt und Vipassana ist das, was die Natur der jeweiligen Erfahrungen erlebt. Das eine ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, was los ist, und das andere ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, wie es ist, was seine wahre Natur ist.

Eine schöne Art, diese beiden Fähigkeiten des Geistes zu beschreiben, ist: wie mit einem Fernglas, einer Brille zu sehen. Geistesruhe ist, die Brille oder das Teleskop zu putzen und dann unabgelenkt zu schauen und wahrzunehmen was ist. Da müssen die Schleier und Hindernisse weg sein und dann braucht es eine ausreichende Zeit des Erlebens, der Beobachtung. Das ist Shamata oder Klarheit, unabgelenkt und stabil – im Sinne von nicht nur mal ganz kurz, sondern ausreichend, um das Phänomen, also das Erleben, um das es geht, auch wirklich zu erleben. Vipassana, das sind all die Schlussfolgerungen, die wir daraus ziehen aus dem, was wir beobachtet haben, was wir erleben. Das sind all die Erkenntnisse, die uns da kommen. Viele dieser Einsichten sind durchaus im begrifflichen Bereich ausdrückbar und dann gibt es aber ein Verstehen, was sich gar nicht mehr in Worte fassen lässt.

Wendet doch mal euren Blick da raus: Da ist so eine Stimmung, so ein bisschen Suppe, Wolken, Nebel. Das können wir mit den Augen alles ganz klar sehen. Das ist Shamata, dieses Klare-Sehen. Vipassana ist, zu spüren, wie das ist. Wie ist das? Wie geschieht dieses Sehen? Das ist etwas anderes. Vipassana hat eine Qualität des Atmosphärischen, eine Atmosphäre, die wir erspüren, die wir sonst nicht

wahrnehmen, zum Beispiel diese Atmosphäre der Weite, in der jetzigen Wahrnehmung. Auch wenn wir uns jetzt wieder anschauen, oder auch ihr im Zoom, wenn ihr wieder auf den Bildschirm schaut: Ja, Sehen findet statt. Fein, präzise, unverschleiert zu sehen, das ist die Grundlage. Dann gibt es etwas über die Atmosphäre, die Art wie Sehen stattfindet, zum Beispiel, dass dieses Sehen unbehindert ist. Schauen wir nach links, sehen wir alles, was auf der linken Seite ist. Wenn der Blick wandert, sehen wir alles, was auf der rechten Seite ist, dass das völlig unbehindert ist, dass nichts das nächste Sehen stört. Das ist etwas, was wir nicht direkt sehen können, das ist ein unbehindertes Sehen. Das ist eine Schlussfolgerung, die ganz wichtig ist.

Wenn wir das auf den Geist übertragen: Da tauchen jetzt Klänge im Hörbewusstsein auf und werden als Sprache erkannt, als deutsche Sprache und werden auch so verstanden. Die Lücken werden auch gehört und das nächste Wort wird auch gerade wieder verstanden – unbehindert, diese unbehinderte Natur. Zu bemerken, dass wenn das Wort Natur gerade noch gesagt wurde, was das dann ausmacht, welche Wellen das noch haben kann, auch wenn es gar nicht ausgedrückt wird. Das sind diese intuitiven Fähigkeiten unserer Einsicht. Das zu merken, das zu spüren, was nicht so offensichtlich ist – zum Beispiel, dass da draußen ein Baum steht, sieht jeder. Dass der Baum sich verändert, sehen manche. Dass der Baum mal nicht da war und nicht mehr sein wird, das denken wir aufgrund unserer Erfahrung.

Das ist jetzt ein sehr stabiles Phänomen. Wenn ein Gedanke auftaucht, den Gedanken wahrnehmen, das kann jeder mit ein bisschen Geistesruhe. Aber dass es vorher und nachher nichts gab und dass auch währenddem der Gedanke da ist, nichts zu fassen ist, das sieht nicht unbedingt jeder. Dass der Baum eine Abbildung in unserem Geist ist und ihr euch jetzt hier im Zoom fragt – ja, um welchen Baum geht es – könnt ihr bitte mal die Kamera drehen? In dem Moment, wo ihr Baum hört, habt ihr schon einen Baum im Geist. Ihr braucht gar keinen Baum mehr zu sehen. Das zu erkennen, wie das geht, wie kleinste Andeutungen schon zu einer Erscheinung führen und wie die sich gleich wieder auflöst, wenn sie nicht weiter genährt wird, das ist Vipassana.

Das brauchen wir. Wir brauchen dieses Erkennen der Natur des Erlebens, zusammen mit der Präzision, fein wahrzunehmen, was da eigentlich los ist, also nicht irgendwie so unpräzise zu werden. Shamata ist Präzision. Jemand, der achtsam ist, jemand, der richtig präsent ist, der ist präzise im Wahrnehmen und so subtil. Wir werden immer subtiler. Wir hören immer mehr, wir sehen immer mehr, wir spüren immer mehr im Körper, wir merken, riechen, nehmen die Feinheit der geistigen Prozesse wahr, das nimmt alles zu mit der Geistesruhe. Einsicht ist das, was die Zusammenhänge versteht und die Natur dieses Erlebens, das Wesen: Zum Beispiel, dass egal, wie präzise das Erleben ist, es trotzdem genauso dynamisch und vergänglich ist, wie alles andere. Es wird nicht solider, indem es präziser wird – diese Zusammenhänge zum Beispiel zu erkennen.

Es sind diese Irrtümer, mit denen wir unterwegs sind: Weil ich doch etwas so genau erlebe, muss es doch ganz konkret existieren. Das ist so eine Annahme über die Wirklichkeit, die wir so haben. Aber dass wir etwas ganz genau erleben, bedeutet gar nicht, dass es deswegen irgendwie stabiler existiert. Einsicht, ok? Um mit Irrtümern aufzuräumen, mit diesen irrtümlichen Annahmen über die Wirklichkeit. Jetzt nutzen wir die Zeit noch ein bisschen, um zu meditieren. Das waren ein paar Unterweisungen zur Natur von Shamata und Vipassana und von Sicht und Meditation.

*** Meditation (38:25 – 49:25) ***

— —

Jetzt gibt es für die geplagten Meditierenden gar nichts mehr zu tun. Den Geist haben wir jetzt genug strapaziert, jetzt ist Pause.

*** Ende der Meditation ***

6.3. Fragen und Antworten

Audio: 22 MdM LT-RK Fragen und Antworten Bberg_26.08.24_14.15

Ich hatte vorgestern Abend, bei der Abendmeditation, die du gemacht hast Rainer, eine tiefe Geistesruhe erlebt. Und es war eine große Klarheit und ein vollkommenes Gewahrsein, kontinuierlich. Es gab keine Störung, es gab keine Irritation. Es ging eine gute Stunde und ich hatte mit offenen Augen meditiert und habe während der Meditation meinen Körper nicht gespürt. Erst gegen Ende der Meditation habe ich den Druck an der Sitzfläche realisiert. Dann habe ich gemerkt, dass ich die ganze Zeit die Augen offen hatte, aber ich habe nichts gesehen. Es war einfach schwarz, und ich habe keine Farben gesehen, keine Formen, außer ein bisschen in die Richtung, in die ich meinen Blick gerichtet hatte, ganz verschwommene Formen. Aber eigentlich habe ich nichts gesehen. Meine Frage ist, wie das zu erklären ist.

Deine Aufmerksamkeit war stärker nach innen gesammelt, und dann wird der Körper nicht wahrgenommen oder kaum, und wir sehen auch nichts. Du warst offenbar noch mit dem Hören dabei, kann das sein? Du hast Rainer noch gehört?

Ich habe alles gehört.

Ja, dann warst du in diesem Sinn ganz präsent, während die anderen Sinne fast abgestellt waren. Das gibt es. Du warst richtig präsent im Hörsinn. Es ist gut, wenn du darauf achtest, wenn solche innere Sammlung beginnt, dass du diese Präsenz, diese interessierte Präsenz, auch wenn gerade niemand spricht, wach hältst. Aber ansonsten kann es sein, dass du wirklich über lange Zeit den Körper nicht spürst, und auch die anderen Sinne keine Rolle spielen.

Ich hätte noch eine zweite Frage. Ist es möglich, in der Gehmeditation die gleiche tiefe Geistesruhe zu erleben wie in der Sitzmeditation?

Ja, das ist möglich, durchaus.

Obwohl man ja auch mit dem Gehen beschäftigt ist.

Ja, da bleibt halt dieser Sinn offen, dieses körperliche Wahrnehmen. Aber du wirst merken, dass du bei der Gehmeditation in Zustände tiefer geistiger Sammlung kommen kannst und auch in Erkenntnis.

Ich habe eine Frage zum Loslassen, wie ihr das so beschreiben würdet. Als ein inneres Gefühl, ein Gedanke? Ich habe das Gefühl, bei mir ist das manchmal mit so richtig viel Schmerz verbunden. Und ich weiß auch nicht, ist es jetzt wirklich losgelassen oder habe ich es jetzt einfach irgendwohin getan?

RK: Ich beschreibe es lieber als ein Sein-Lassen, weil manchmal die Tendenz beim Loslassen ist, dass wir aktiv etwas dazu tun müssen. Aber es hat mehr etwas von einfach-vorbeiziehen-lassen, und dass es uns nicht mehr besonders beschäftigt. Das kann natürlich auch in schwierigen Zuständen sein, dass diese wie vorbeiziehen. Aber wir sind nicht mehr mit ihnen identifiziert oder fixiert, sondern haben die Beschäftigung mit ihnen, den Kampf mit ihnen und die Auseinandersetzung mit ihnen losgelassen. Die Präsenz ist immer noch da, wir nehmen das immer noch wahr. Aber weil wir es nicht mehr fixieren und sein lassen können, geht es in seiner eigenen Dynamik weiter.

Ja, und wenn man schon in etwas drinsteckt? Also wenn man wie drin ist in so einem Zustand oder Gefühl.

LT: Das heißt, dass du schon sehr stark greifst. Und der Schmerz, den du beschreibst, ist vielleicht, dass du merkst: Das ist ja so wichtig. Und es tut dir fast körperlich weh, es ziehen zu lassen, es sein zu lassen. Eigentlich ist Lassen, Sein-Lassen nur so eine Bewegung, wie mit der Hand, ein Sich-Öffnen. Das, was du vorher gegriffen hast, das kann bleiben oder sich auflösen. Das tut dann, was in seiner Natur liegt. Du schickst es nicht fort, machst es nicht weg, sondern du löst nur die Enge um das herum, was in deinem Geist ist. Und wenn dir etwas sehr wichtig ist, zum Beispiel: Du denkst an einen Menschen, der

dir sehr lieb ist, dann bedeutet das nicht, dass du ihn aus deinem Leben rausschiebst, sondern diesem Gedanken keine weitere Nahrung gibst. Und dann tut er, was alle Gedanken tun.

Wir hatten in den ersten Tagen zum Beispiel beim Atmen, dass wir uns öffnen und entspannen. Heute war das Thema: Wir sind ja schon offen. Das ist wie eine andere Haltung. Das eine ist eben etwas machen und das andere ist ja: Es ist schon. Obwohl es mir klar ist, bin ich trotzdem ein bisschen verwirrt, gerade im Alltag, wenn ich dann zum Beispiel merke: Es fühlt sich eng an. Was mache ich jetzt? Darf ich öffnen? Dann bin ich aber am Machen, oder spüre ich rein, dass es offen ist, und manchmal ist es aber eben halt eng.

Vielleicht untersuchst du das noch genauer. Das, was du als Enge erlebst, ist dieses Greifen. Du lässt nur dieses Greifen. Du brauchst nichts zu öffnen. Die Öffnung kommt von selbst, wenn du nicht mehr so fixierst, so festhältst. Das heißt, Öffnen ist nicht wie ein Paket aufmachen. Es ist nicht diese Art von Öffnen, sondern Öffnen ist das Unterlassen von Engmachen. Der Geist ist natürlich offen. Da brauchst du dich weder mit der einen Formulierung noch mit der anderen zu befassen und fragen: Ist das wirklich eine andere Haltung? Also, Öffnen ist nicht Aufmachen! Du musst nicht etwas tun, sondern es geht um das Aufhören von dem, was so anstrengendes Engmachen ist. Da gibt es zwei Bedeutungen von Öffnen. Du bist jetzt in der aktiven Bedeutung gelandet.

Ich höre immer: Alles ist Geist. Und ich habe mich jetzt gerade mit den Fünf Skandhas befasst. Da ist die Form. Ist die Form auch Geist? Und ist es auch substanzlos? Form ist Körper.

Ja, das wird oft falsch übersetzt. Eigentlich handelt es sich um die Formwahrnehmungen. Und leider haben viele Übersetzer den Fehler gemacht, Rūpa, Form, mit Materie gleichzusetzen, was aber gar nicht der Sinn ist, sondern es handelt sich um Formwahrnehmungen. Und wenn man genauer schaut, was damit gemeint ist, dann sind es die Formen der körperlichen Wahrnehmung, die Formen des Sehens, die Formen des Hörens, die Formen des Riechens und die Formen des Schmeckens. Das ist so der Standard-Abhidharma: Das sind die Formen der fünf Sinnesfelder, der sogenannten äußeren Sinne.

Und hier bedeutet Form das Wahrnehmen von Objekten, die erstmal als Nicht-Geist betrachtet werden. Aber wenn man genauer hinschaut, ist das bereits Geist, denn es ist Wahrnehmen. Und daran schließt sich das zweite Skandha an mit den Gefühlstönungen oder Empfindungen zu dem Wahrgenommenen: Angenehm, unangenehm, weder noch. Eigentlich sind es alles geistige Vorgänge, nur dass wir von dem, was wir als Formen wahrnehmen, denken, das wäre irgendwie materiell, das würde als getrennte Objekte existieren.

Ich habe Mühe mit Schleiern und Gewohnheitsmustern. Ist das das gleiche oder sind diese Muster die Ursache von Schleiern?

Ja, die zweite Bedeutung. Die Gewohnheitsmuster sind im Normalfall die Ursache der Schleier. Schleier sind immer die Folge, das Resultat. Und es gibt drei Bewegungen im Geist, die solche Schleier verursachen können. Die oberflächlichste Bewegung sind die normalen Kleshas, also die verstrickenden Emotionen, die relativ leicht zu identifizieren sind. Darunter gibt es eine Schicht von Gewohnheitsmustern, die auch kontinuierlich Schleier erzeugen. Die sind schwerer zu sehen, weil diese Gewohnheiten oft unbewusst sind. Sie können aber leichter bewusst werden, als die noch darunter liegenden Triebflüsse: diese Neigung zur Existenzbestätigung, die Sehnsucht nicht zu existieren, der Wunsch nach Sinnerfahrung. Das ist im Normalfall völlig unbewusst, erzeugt aber auch Schleier.

Gestern ist mir plötzlich so diese Müdigkeit begegnet, und ich habe gedacht, das ist einmalig, ich hatte einfach gemerkt, ich habe meine Sicht vergessen. Aber heute habe ich gemerkt, dass das wieder aufgetaucht ist. Und dann habe ich eigentlich schon aufgeben wollen, diese Müdigkeit irgendwie zu analysieren oder einen Grund zu finden. Und dann habe ich angefangen, alles doppelt zu sehen. Es war eine totale Verwirrung. Und diese Klangschale, die hat sich da vervielfältigt. Punktuell war sie da wieder allein. Aber dann habe ich gedacht, guck mal nicht in den Kopf, sondern in dein Herz. Und dann kam

plötzlich die Erkenntnis – also so habe ich es wahrgenommen – das ist ein Prozess, da geht es ums Sterben. Es stirbt etwas. Das war wie eine Stecknadel im Heuhaufen. Das ist eine, glaube ich, weiterreichende Geschichte. Und dann habe ich mich natürlich gefragt, was oder wer stirbt da? Und? Da bin ich noch nicht zu einem eigentlichen Resultat gekommen. Ich habe einfach gemerkt, das ist meine Verblendung. Dazu muss ich sagen, dass dann in dem Moment, als ich dachte, es geht ums Sterben, sich dieser Nebel völlig aufgelöst hat, es war plötzlich alles klar, kein Problem, nichts.

Das war wie gestern, wo sich deine Müdigkeit in einem Moment aufgelöst hat. Die Erkenntnis, die dazu geführt hat, war heute ein wenig anders. Obwohl du sie dir noch nicht erklären kannst, war das, was das zum Verschwinden gebracht hat, dass es irgendwas mit Sterben zu tun hat. Magst du den anderen noch sagen, was es gestern war?

Gestern habe ich herausgefunden, es geht einfach darum zum Erwachen zu gelangen. Das große Erwachen habe ich es genannt.

Du hast das große Erwachen im Heuhaufen gefunden.

Und das heutige Erwachen, das war auch wieder eine Klarheit zu finden, aber ich habe noch nicht den eigentlichen Knalleffekt.

Ja, im Moment sind es so Aha-Erlebnisse auf einer Ebene, die noch begrifflich ist. Vielleicht hat Erwachen was mit Sterben zu tun, oder Sterben etwas mit Erwachen. Ich gebe dir das mit für die Müdigkeit morgen.

Ich erzähle das jetzt in der Hoffnung, dass ich morgen diese Müdigkeit nicht wiedererlebe.

Das ist eine schwierige Position. Wenn die Müdigkeit morgen kommt, dann könntest du aus diesen beiden Erfahrungen eine gewisse Gelassenheit ableiten. Morgen würde ich vielleicht dann nicht mehr so verzweifeln wie die letzten beiden Tage, weil du schon gesehen hast, dass sie sich auflösen kann, wenn du in eine Haltung hineinfindest, die wacher ist, die klarer ist, wo du etwas siehst. Ich kann dir das nicht sagen, was du sehen musst. Du hast es zweimal selbst herausgefunden. Soll ich jetzt Wünsche machen, dass morgen die Müdigkeit wieder kommt?

Das überlasse ich dir völlig.

Ich bin nicht so unfair. Ich habe ja gehört, dass du sie nicht haben willst. Aber sie war sehr fruchtbar.

Ja, ich denke irgendwo ist das ein Prozess, der für mich völlig neu ist. Und von daher weiß ich das schon zu schätzen. Aber es ist doch auch irgendwie unbequem.

Ich finde es auch äußerst unbequem, dass meine größten Lernprozesse durch Schwierigkeiten ausgelöst werden. Ich hätte es auch gerne leichter.

Es geht um: „Alles ist Geist.“ Es gibt kein Ding da draußen. Das habe ich verarbeitet. Gestern saß ich draußen, habe einen Baum beobachtet, darauf war ein kleiner Vogel. Dann habe ich mir gedacht, wenn alles Geist ist, wäre es möglich, dass ich die Welt aus der Perspektive von dem Vogel erlebe oder von dem Baum? Nicht immer aus meiner Perspektive?

Ja, und wie bist du da weiter gegangen? Es war eine schöne Frage. Und dann?

Ich denke es ist möglich, aber dann wäre es meine Vorstellung, wie sich ein Vogel fühlt oder wie ein Baum ist.

Genau, du bleibst in einer Vorstellung, wie sich Vogel oder Baum fühlen könnten.

Es geht nicht um die Vorstellung, wie sie sich fühlen, sondern wie sie die Welt erleben.

Dann frag sie doch.

Die Frage ist nicht, wie sie erleben, sondern ob es möglich ist, dass man die Perspektive wechselt, die Perspektive des Erlebens. Weil man sagt, es gibt keinen Beobachter, kein Beobachten und kein Beobachtetes. Wenn alles Geist ist, dann sind dieser Vogel oder Baum mir gleich.

Das sind verschiedene Schlussfolgerungen, die gar nicht zutreffen. Deswegen habe ich dir diese Frage gestellt. Wenn du hörst „Alles ist Geist.“, dann denkst du weiterhin: Und das da draußen ist eine andere Welt und eigentlich auch Geist. Also müsste es mein Geist sein. So ist das nicht. Das bedeutet nicht, dass wir getrennte Wirklichkeiten zusammenfügen, sondern dass du diesen Prozess, dass du merkst: Alles, was ich mir jetzt vorstelle über das, was der Baum fühlt oder der Vogel fühlt, das alles ist auch wieder mein eigener Geist.

Und auch wenn er zu mir sprechen würde, der Baum, was vorkommt. Ich habe diese Woche mit jemandem über Zoom gesprochen, die Zwiesgespräche mit einem Baum gehalten hat. So Sachen kommen vor, es ist trotzdem eigener Geist. Es ist nicht, dass du plötzlich in den Geist von jemand anderem hineingehst, sondern dass da Resonanzphänomene stattfinden. Aber das alles ist Geist. Das ist damit gemeint. Zu sagen, die gesamte Welt ist Geist, bedeutet, dass unser gesamtes Erleben Geist ist. Das heißt nicht, dass wir behaupten, dass die Berge Geist sind, ohne uns, sondern in unserem Erleben, da gibt es nichts anderes. Wir können den Tisch anfassen, wir können ihn berühren. Alles, was dieser Tisch in meiner Welt ist, ist geistig. Das heißt aber nicht, dass der Tisch als ein getrenntes Objekt Geist ist, sondern er ist ein eigenes Sein.

Das verstehe ich auch genauso. Und da gibt es zwei Möglichkeiten aus meiner Sicht. Entweder alles, was wir wahrnehmen, ist ein geistiges Abbild von einer vermeintlich existierenden Realität. Oder alles ist erzeugt wie Bilder im Traum.

Ja, das ist schon mal ganz gut. Du könntest das mit den Traumbildern ein bisschen weiterverfolgen, denn es ist klar, dass du nicht Jungfrau, Mönch und Eiger irgendwie erzeugt hast. Das ist ziemlich offenkundig, die waren schon vor uns da. Es wird sich mehr um den zweiten Prozess handeln, dass das, was wir erleben, sehr ähnlich ist wie Bilder im Traum. Vielleicht nicht ganz dasselbe. Wenn Menschen in der Lage sind, die Gedanken anderer wahrzunehmen, ihre Gefühle und dergleichen, könnte das auch immer noch im Bereich der Resonanz sein. Denn wenn die beiden sich trennen, geht mein Geist nicht mit, wohin der Geist des anderen geht. Der Baum bleibt hier, aber wir werden abfahren. Das ist also nicht eine Einheit, die irgendwie materiell wäre, sondern wir gehen immer wieder in Resonanz. Die Bilder, die in dieser Resonanz dann in uns entstehen, sind schon sehr ähnliche Prozesse wie bei Träumen, wo äußerlich gar keine Sinneswahrnehmung stattfindet, aber wo frühere Sinneswahrnehmungen verarbeitet werden, wo kreative Prozesse stattfinden, wo wir dem, was da auftaucht, genauso Glauben schenken wie dem, was in unserer sonstigen Welt auftaucht.

Das sind sehr viele Ähnlichkeiten. Aber wir dürfen auch da wieder nicht so weit gehen, uns zu sagen, die Welt ist einfach Illusion oder die Welt ist Projektion, das ist alles nur ein Traum. Da würden wir die Ähnlichkeit mit dem Träumen überbetonen. Wie wir das erleben, und wie wir es verarbeiten, ist ähnlich wie in einem Traum, ähnlich wie in einer Fata Morgana. Da bist du auf einem guten Weg, wenn du da weiterforschst.

Ich hätte eine Frage zum Greifen. Und zwar beim Hören. Wenn es grob ist, also zum Beispiel die Türe geht und es stört mich, oder ich fange an zu denken, wo geht die Person hin, dann ist das klar, dann ist das einfach zu erkennen. Aber wenn es feiner wird, fast nur ein Geräusch oder wie Musik, und ich es dann vielleicht weiterverfolge mit Gedanken, es bewegt sich, es knistert, dann habe ich das Gefühl, dass ich etwas mache damit, dass das nicht einfach nur Hören ist. Ein anderes Beispiel ist der Tinnitus, den habe ich auch ein bisschen, und dann höre ich dem zu und habe dann das Gefühl, ich rhythmisiere ihn zum Beispiel. Oder ich mache so Wellen draus, die es aber nicht wirklich gibt. Aber grundsätzlich mag ich das sehr gern. Und meine Grundfrage ist: Ist das bereits Greifen? Und sollte ich nicht drin schwelgen? Ist das jetzt billige Unterhaltung oder ist das ein guter Zustand?

Ja, das ist extrem kostengünstige Unterhaltung. Und du darfst dich selbst entscheiden, ob du das machen möchtest. Viel Dukkha, Leid entsteht dabei nicht. Nur so ein bisschen Fokussierung, so ein bisschen Greifen. Und wenn du meinst, dass das dir eher guttut, dann kannst du diese Art des Greifens ja gerne noch fortsetzen und kümmerst dich mehr darum, zum Beispiel wenn die Tür knallt, nicht in heftige Reaktionen zu gehen. Das ist so offenkundig unnötig und ein zusätzliches Leid, dass wir uns eher auf die Dinge konzentrieren, wo wir echt motiviert sind, uns zu entspannen.

Während mit so einer inneren Symphonie zu spielen und an- und abschwellen zu lassen, das ist zwischendurch mal ganz amüsant. Wenn es nicht zu einer Fixierung wird, ist es relativ harmlos. Gut, wenn du sehr motiviert bist, überall mit Greifen aufzuräumen, dann würdest du dich selbst darum kümmern und sagen: Ne, lass es doch einfach mal wie es ist. Aber ich glaube, wir haben so viele Bereiche in unserem Leben, wo wir merken, dass wir unseren Einfluss gern geltend machen. Wir haben einen Einfluss auf das, was wir innerlich erleben. Und wir gestalten natürlich auch mit, was um uns herum passiert. Und den nutzen wir, diesen Einfluss. Manchmal, um uns gut zu unterhalten. Also die Frage, die du gestellt hast, ist ja auch, soll ich jeden Tagtraum, jede Gedankenkette unterbrechen, nur weil es künstlich ist? Es ist nicht so wichtig sie zu unterbrechen. Es ist wichtiger zu sehen, dass sie ähnlich wie Träume sind, dass sie keine Substanz haben. Das ist wichtiger.

Könnt ihr bitte nochmal was sagen zum Augen-Offenlassen oder Augen-geschlossen-Halten im Rahmen von so einer großen Gruppe? Der Hintergrund ist, dass ich die Augen immer wieder schließe, weil ich mich so abgelenkt fühle. Und das erlebe ich dann über weite Strecken öffnender für mich. Aber irgendwie habe ich dann den Eindruck: Vielleicht schummle ich. Oder gibt es irgendeinen Grund, dass es günstiger ist, auch in diesem Rahmen die Augen offen zu halten?

LT: Also ich mache das auch so wie du. Ich schließe sie oft einfach um ein bisschen aufmerksamer innen wahrnehmen zu können. Ich frage mal Rainer, weil das natürlich eine häufig auftretende Frage ist. Und wir haben beide unsere Erfahrungen damit.

RK: Wir sagen auch gerne: Schau was für dich wichtig ist, was dienlicher ist für dich. Und wenn es dich besser sammeln lässt, dann einfach die Augen zu behalten. Aber wenn du mal mehr erforschen oder experimentieren möchtest, würde ich zwischendurch einfach schauen: Ok, jetzt lasse ich sie mal 10 Minuten auf, und schaue, was dann passiert, was dann mit mir ist. Ich habe ein tieferes Muster, dass wenn ich die Augen schließe, ein unterschwelliges Denken beginnt. Und wenn ich dann, und das wäre nur eine kleine Veränderung, die Augen öffne, hört das schon auf, weil mehr Wachheit da ist. Aber es ist ein tieferes Muster, die Augen zuzumachen und dann so unterschwellig, halb bewusst in ein Funktionieren hineinzugehen. Und so nutze ich das Öffnen der Augen, um mehr Klarheit hineinzubringen. So ist es auch ein Forschungsfeld, wie wir damit umgehen. Mein Lehrer, Sayadaw U Tejaniya, sagt gerne, übt auch mit offenen Augen, weil das sehr dienlich für den Alltag ist, weil wir da mit offenen Augen funktionieren müssen und so auch hier ein gutes Übungsfeld haben, wie wir mit offenen Augen all die Qualitäten leben können.

Vielleicht daran direkt anschließend. Ich meditiere in der Regel mit geschlossenen Augen, außer wenn zu viele Gedanken da sind, dann öffne ich mal die Augen. Aber ich habe festgestellt, dass wenn ich die Augen geschlossen halte und der Blick nach unten geht, ich eher in emotionale Zustände komme. Und wenn der Blick geradeaus geht hinter den geschlossenen Lidern, dass ich klarer bin, dass der Geist klarer ist. Gibt es da irgendwie eine Erfahrung von euch zu?

Da gibt es nichts dazu zu sagen, das ist schön beobachtet. Mach weiter so, beobachte, wie unterschiedliche Augenstellungen selbst bei geschlossenen Augen einen Unterschied machen. Und du wirst merken, dass es sogar noch mehr Unterschied macht, wenn du die Augen offen hast. Dann sind die Unterschiede noch frappanter.

Samadhi der Soheit und das Ganze verbunden mit Tara – wie geht das?

LT: Tara ist der verkörperte Samadhi der Soheit. Sie ist immer im Samadhi der Soheit. Alle Buddhas sind da drin. Und jetzt möchtest du es noch genauer wissen?

Na ja, es wäre nicht schlecht.

LT: Was bräuchtest du jetzt, bräuchtest du noch eine Brücke?

Ja, wie kommt man hinein durch die Visualisation?

LT: So wie wir es heute oder gestern Morgen mal gemacht haben. Diese Meditation, mit den Augen des Buddhas zu sehen, wie den Buddha in uns meditieren zu lassen. Das ist genau die Brücke zu Tara. Wie Tara da sein, wie Tara die Welt erleben, das ist die Brücke. Und dann hilft dir das geschulte Dharma-Verständnis, und es helfen dir deine Ahnungen von einem total offenen wachen Geisteszustand. Diese Ahnungen helfen dir, dich da einzuführen. Durch die Visualisation von dir selbst als Tara oder von dir selbst als Buddha stabilisierst du das. Das ist wie, wenn du nicht mehr in deiner alten Identität meditieren würdest, mit dem Körper von dir und den ganzen Rollenvorstellungen. Sondern du bist plötzlich in einer Dimension, die wir Tara nennen, aber das ist ja nur ein Lichtkörper. Da ist nichts fassbar. Wir sind dadurch, dass da nichts fassbar ist und nur Licht, sehr nah dran an einem Verständnis von Nicht-Selbst und zentrumslosen Wahrnehmen, mittelpunktlosen Wahrnehmen. Das ist, was diese Lichtkörpermeditationen mit sich bringen. Dass es leichter ist, dieses Nicht-Selbst zu spüren.

Und der andere Punkt wäre noch, die Kleshas mit Tara aufzulösen. Ich kämpfe wie jeder mit meinen Emotionen.

LT: Bei Tara spielt das keine große Rolle, denn wenn Tara etwas Emotionales wahrnimmt, sieht sie gleich die leere Natur, die nicht fassbare Natur von dieser Erscheinung. Das heißt, das ist eine direkte Erinnerung daran, in die Essenz, in die Natur der Emotionen zu schauen. Wenn wir einen Yidam praktizieren, arbeiten wir gar nicht mehr auf der normalen Ebene mit Emotionen, mit Gegenmitteln und so. Das machen wir in der Praxis ohne Yidam. Aber wenn wir im Yidam sind, dann lassen wir die Emotionen sich selbst befreien. Was immer da auftaucht, sind Geistesbewegungen, die in ihrer wahren Natur erkannt werden. Das ist ein richtiger Sprung im Arbeiten mit Emotionen. Wir sind nicht Tara und schlüpfen dann doch noch in unsere normale Identifikation, wo wir die ganz normalen Emotionen haben und versuchen mit den Gegenmitteln zu arbeiten, sondern wir sind Tara, Punkt. Das heißt, das, was dann wahrgenommen wird, sind einfach sich selbst befreiende Phänomene im Geist. Das ist ziemlich radikal, das ist die Radikalität des Tantra.

Naja, vielleicht zu radikal. Was ist, wenn man noch nicht Tara ist?

LT: Dann praktiziert man besser die vorbereitenden Übungen und ganz normales Shamata-Vipassana. Rainer praktiziert mit dem Kollegen da oben, mit Chenresig also Avalokiteśvara, der ist so wie Tara, das sind Geschwister.

RK: Ich denke, es ist ein langer Weg. Momentweise kommt das immer mehr, dass ich die Chance sehe, ich kann mitten in einer Emotion in ihre Natur, in ihre Eigenheit sehen. Das hat sich bei mir über die Jahre entwickelt, dass ich immer mehr sehe oder darauf komme oder mich erinnere, jetzt könnte ich einfach mal mitten in die Emotion gehen und dann nichts machen. Das ist ähnlich, wie wenn ich mir vorstelle, jetzt bin ich Chenresig und gehe so in eine Situation, dann schwingt noch etwas Zusätzliches mit, aber ein Teil löst sich dann leichter auf, aber nicht, dass ich durch eine ganze Situation als Chenresig gehen kann, aber es fließt hinein und macht schon etwas. Und das ist dann der Prozess, der da mehr und mehr hineinfließt.

LT: Das wäre so eine Annäherung, was Rainer da beschreibt, ist eine schöne Annäherung, so kannst du das vielleicht auch mit Tara machen.

Ich wundere mich über die Unzerstörbarkeit der Natur des Geistes. Warum unzerstörbar? Es ist eine Warum-Frage, ich weiß nicht, ob es da Antwort gibt. Es scheint ja wichtig zu sein, weil der Vajra ein

Symbol dafür ist und oft vorkommt. Du hast auch erwähnt, dass das eine der positiven Auswirkungen der Meditation ist, dass wir das Wissen erfahren, dass der Geist unzerstörbar ist. Das wundert mich.

Das wundert dich, das ist okay. Und jetzt ist das aber nicht irgendwie etwas, was dem Geist aufgedrückt wurde, sondern etwas, was Praktizierende entdeckt haben. Egal welche Traumata, egal welche Psychosen, egal welche Depressionen, Jahre, Jahrzehnte lang durch den Geist gerauscht sind, die Grundnatur des Geistes bleibt davon unbeeinträchtigt. Das sind Erfahrungen – da kann man nicht sagen, warum: der Grund ist, weil es so ist. Weil der Geist keine Substanz hat, weil in etwas, was keine Substanz hat, du keine Schnitze rein machen kannst, du kannst es nicht verformen, es kann nicht krank werden. Ja, deswegen wahrscheinlich, aber das bedeutet alles dasselbe. Im Grunde genommen, weil der Geist leer ist, kann er auch nicht beschädigt werden. Ich weiß nicht, ob das eine ausreichende Antwort ist.

Warum betont man diese Unzerstörbarkeit so?

Weil Menschen immer denken, sie wären in der Tiefe erschüttert, in der Tiefe beschädigt. Sie wären so traurig, so verrückt, so verletzt, dass es nie wieder einen Ausweg gibt. Dass sie höllische Erfahrungen machen oder sonstige Erfahrungen und irgendwie denken: Ganz kaputt! Das stimmt nicht. In der Arbeit mit Menschen, die Höllisches erlebt haben, ist das für mich eine Riesenhilfe, das so sicher zu wissen und schon mit einigen erfahren zu haben, dass da dieses Grundheile, dieses grundheile Geistesdimension immer da ist. Die kann sogar mitten in der Psychose durchblitzen, oder mitten in höllischen Qualen kann es plötzlich da sein.

Das wäre ein schönerer Grundteil, nicht?

Was gemeint ist, dass es nicht zu beschädigen ist.

Ich möchte nochmals zu Tara zurück und zwar zur Auflösungsphase. Ist das dann gleichzusetzen wie dieses So-Sein? Ist das das Gleiche oder ist das noch etwas anderes?

Ja, wenn das So-Sein in der Praxis noch nicht vorher aufgetaucht ist, dann ist die Auflösungsphase die Gelegenheit, es jetzt dann jenseits von allen Projektionen zu erfahren. Das wäre der Moment, wo es passieren könnte. Wir nennen das Dzogrim, die Vollendungsphase. Die Praxis besteht aber darin, alles, was wir visualisieren, die ganze Entstehungsphase mit der Vollendungsphase zu verschmelzen, also nicht zu warten, bis dann endlich die Vollendungsphase kommt – sondern, während wir noch in der Aktivität sind, in der geistigen Aktivität, darin bereits die leere Natur alles Erscheinenden zu realisieren. Wir warten also dann nicht bis zu dem Punkt, sondern dieser Moment gibt uns nochmals eine andere Möglichkeit, das zu erfahren. Und wenn wir dann wieder entstehen aus der Vollendungsphase, nehmen wir die Erkenntnis wieder mit in die Aktivität. So geht es darum, Erscheinungen und leere Natur miteinander zu verschmelzen. Das ist eigentlich die Richtung.

Ich habe eine Frage in Bezug auf die vier Unermesslichen. In der Meditation habe ich zum Beispiel Gewahrsein oder Mitfreude oder Gelassenheit erfahren. Aufgrund der Erkenntnis, dass alles vergeht, ist man ja gelassen. Diese Qualität erlebe ich in der Meditation. Und dann habe ich mich gefragt: Werden die Qualitäten der Liebe und des Mitgefühls auch erlebbar wie dieses Gewahrsein oder ist es ein Mittel zur Befreiung – also ein aktives, gemachtes Mittel zur Befreiung?

Bei all diesen vier Qualitäten, diesen vier Unermesslichen ist es so, dass die Erfahrungen in den ersten Jahren der Praxis sehr stark sind, auch noch sehr persönlich. Da ist ein Liebesgefühl, so wie wir es kennen. Da ist ein starkes Mitgefühl, da ist Mitfreude – sehr im Kontrast zum normalen Vergleichen und Habenwollen, zur Rivalität. Der Gleichmut ist erstaunlich, im Unterschied zu den normalen Schwankungen.

Wenn die Praxis weitergeht, wird alles subtiler. Auch Liebe wird dann nicht mehr erzeugt oder entsteht nicht mehr als das übliche Gefühl, sondern es ist so ein feines Wohlwollen, das alles Erleben durchdringt. Das Mitgefühl ist auch nicht so, dass wir stark etwas erleben, wenn Leid sichtbar wird, denn wir

haben es schon so oft erlebt, dass es ein Grundmitgefühl – ein Mitschwingen mit allem samsarischen Erleben – gibt, was die ganze Zeit da ist. Liebe und Mitgefühl werden wie zu einer selben Qualität und so geht es bei allem.

Der Gleichmut wird eigentlich gar nicht mehr wahrnehmbar, weil das die Abwesenheit von Greifen ist. Gleichmut wird gar nicht mehr als eine Kontrasterfahrung erlebt, sondern als etwas, was die Liebe durchdringt, das Mitgefühl durchdringt, die Freude durchdringt. Alles ist durchdrungen von dieser inneren Gelöstheit, so kann man das dann vielleicht nennen, die auf der weisen Einsicht beruht.

Wenn du nach starken Gefühlen suchst, die dann Liebe sind, Mitgefühl und so, dann würdest du immer wieder in den üblichen Vorstellungen landen darüber, was Liebe und Mitgefühl sind. Das wird sehr anders, wenn dieser weise Gleichmut alles zu durchdringen beginnt. Dann ist die Liebe frei von Anhaften, das Mitgefühl ist frei von Identifikation mit denen, die leiden. Die Freude ist nicht mehr ein Sich-Mitfreuen an etwas, was passiert, sondern ist diese selbe heilsame Energie, die alles durchdringt, die einfach alles Heilsame immer unterstützt. Das wandelt sich auf dem Weg der Praxis. Wenn du früher mal stärker Liebe, Mitgefühl in Meditationen erlebt und auch etwas stärker erzeugt hast, brauchst du das nicht unbedingt weiter so zu machen. Im Moment scheint Freude zu dominieren und die Erfahrung von Gleichmut, und das wird sich auch wieder auswirken auf Mitgefühl und Liebe. Die werden sich dadurch auch verändern.

Diese geistige Ruhe, die Soheit, ist sie angenehm oder muss sie neutral sein?

Ehrlich gesagt kommst du kaum drum rum, dass sie angenehm ist. Sie wird so lange angenehm sein, wie du noch Zustände von größerem Greifen kennst, dann ist die Geistesruhe im Kontrast dazu immer angenehm. Wenn die Geistesruhe sowieso alles durchdringt, dann wirst du sie nicht mehr als angenehm erfahren.

Solange sie angenehm ist, ist sie noch nicht hier.

Genau, solange sie angenehm ist, macht sie noch einen Unterschied zu einem anderen.

Dann habe ich noch eine Frage zu dieser Soheit oder dieser geistigen Ruhe. Ich saß beim Essen vor dem Teller mit ganz vielen verschiedenen Lebensmitteln. Kann ich mich dann für eines entscheiden? Oder wie soll ich mich dann entscheiden, mit welchem ich anfangen? Ich habe das Gefühl, ich wähle jetzt irgendwie etwas aus, und dann bin ich nicht mehr in dieser Ruhe oder in dieser Soheit, dann manipulierte ich irgendetwas.

Wie wäre es, wenn du im Wählen genauso gelassen bist und einfach deinem Organismus und anderen das schenkst, dass du etwas auswählst, was du für besonders günstig hältst?

Ja, kann ich. Ich hatte das Gefühl, jetzt falle ich da raus, jetzt mache ich etwas, was ich eigentlich nicht tun sollte.

Weil da so eine Ichbezogenheit mit reinkommt. Ich will dir das mit einer Geschichte aus meinem eigenen Leben erzählen. Ich war ja 21 Jahre Mönch im Kloster und kam dann zurück nach Freiburg in eine Beziehung hinein. Und meine Partnerin, die sehr gerne kochte, fragte mich immer, was ich denn gerne hätte. Och, alles gut. Das war die unbefriedigendste Antwort, die ich geben konnte. Sie wollte es wissen, und ich habe dann gelernt – und das ist vielleicht gerade die Frage, vor der du stehst – Wahlen zu treffen, ohne dass es eine Rolle spielt, dass die Wahl vielleicht nicht umgesetzt werden kann. Heute esse ich gerne Kekse, aber wenn es morgens keine Kekse hat, entsteht kein Dukkha.

Der springende Punkt in diesen Unterweisungen ist immer, so zu sein, dass man nicht unnötig noch Leid und Stress erzeugt. Und welche von den Nahrungsmitteln du jetzt da auswählst, es entsteht null Stress. Der Stress entsteht erst, wenn jemand vor dir die Platte leerräumt, und es ist nicht mehr da, und du wolltest genau das. Dann entsteht Stress. Aber sonst kannst du es einfach so machen, wie du es für richtig hältst. Da gibt es keine Vorschriften, dass man irgendwie nicht wählen sollte, sondern wir treffen

ständig Wahlen. Guck mal, du gehst raus und du lenkst deine Schritte nach rechts, geradeaus, nach links, das ist ständig Wahl. Wir müssen wählen. Und wir lernen so zu wählen, dass, wenn es dann mal anders kommt, es auch okay ist. Macht das Sinn, was ich sage? Und beantwortet das auch ein bisschen deine Frage?

Ja, ich war ein bisschen im Stress, weil ich nicht genau wusste, was ich jetzt wählen soll.

Ja, genau. Der Stress kommt – glaube ich – durch ein Ideal, so eine Art von Gleichmut, wo man überhaupt nicht mehr unterscheidet nach Präferenzen. Tatsächlich haben wir ein klares Gefühl oder hoffentlich ein klares Gefühl dafür, was unserem Körper in welchen Situationen gut tut. Das sollten wir auch wählen. Wenn es dann nicht möglich ist, ist es gut, daraus kein Theater zu machen. Erst da entsteht der Stress.

Ich habe noch eine Frage zu Nahtoderlebnissen. Ein Freund hat sich sehr damit auseinandergesetzt, dann habe ich auch ein paar Mal von solchen Erlebnissen gehört. Da geht es ja immer darum, dass sie im Licht und Raum und Zeit wie aufgehoben sind. Ist das dann so wie die reine Buddha-Natur oder was ist das? Kann man da was dazu sagen?

Da kann man oder da kann ich nicht so verallgemeinernd etwas dazu sagen.

Im Buddhismus, wie wird das dann ausgelegt, solche Erlebnisse?

Zuerst mal wird darauf hingewiesen, dass die noch nicht tot waren. Und dass man natürlich jederzeit Erfahrungen von totaler Offenheit haben kann. Und dass es möglich wäre und nicht auszuschließen ist, dass es eine Erfahrung von Erwachen sein könnte. Wir schauen als Dharmalehrende gar nicht so sehr darauf, was das wohl für eine Erfahrung war. Wir gucken einfach hin, wie sich der Typ verändert hat, oder wie sich die Frau verändert hat. Was für eine Transformation hat es ausgelöst? Wie entspannt ist jemand dadurch? Oder hat sich eine neue Identifikation entwickelt? Wenn sich eine neue Identifikation entwickelt hat, sind wir uns sicher, dass es sich nicht um eine Erfahrung des Erwachens handelt.

Wenn diese Lichterfahrungen zum Beispiel Gegenstand des Greifens sind und begeistert davon allen erzählt wird, ist das genauso wie eine Lichterfahrung in der Meditation. Das ist eine Glasperle, das ist keine echte Perle. Du kannst aus den Reaktionen, aus den Nachwirkungen einer Erfahrung mehr verstehen über die Erfahrung, als wenn ein Mensch versucht, die noch genauer zu beschreiben und noch genauer hinzugucken. Mit den Beschreibungen landen wir sowieso immer in dualistischen Beschreibungen, obwohl vielleicht etwas in der Erfahrung vor dem dualistisch Beschreibbaren war. Und das kann halt nicht wirklich beschrieben werden. Im normalen Sterbeprozess passieren solche Auflösungsprozesse, dass wir uns in non-duale Erfahrungen, Geisteszustände hinein auflösen. Das scheint allen so zu gehen, aber die wenigsten bekommen das mit. Dass es passiert, bevor man richtig gestorben ist, ist eher selten.

Also dann ist das auch nur eine Idee.

Guck mal, das ist eher so wie eine Meditationserfahrung. Das ist eher so, wie wenn wir in der Meditation das Beschäftigtsein mit allem Äußeren lassen. Die sind ja in einem Sterbeprozess, in einer Nahtoderfahrung. Das heißt, das Leben, die normale Rolle, mein Alter, mein Geschlecht, das alles ist weg. Das spielt überhaupt keine Rolle mehr. Der Geist öffnet sich in innere Räume, die von all dem unbelastet sind und erfährt deswegen ganz Neues, sehr Spannendes, sehr Beeindruckendes auch. Und hat die Möglichkeit, all das zu erfahren, was wir in meditativen Versenkungen erfahren, in Samadhis: Da sind diese energetischen Phänomene, die Lichterfahrung, da öffnen sich Räume, alles ist da möglich.

Umfasst Mahamudra auch tantrische Praktiken?

Ja, Mahamudra ist die Grundlage für tantrische Praxis. Mahamudra und Tantra gehören innigst zusammen. Dass es überhaupt ein Mahamudra ohne Tantra gibt, ist eine spezielle Entwicklung. Früher in Indien wurden Mahamudra und Tantra fast immer zusammen unterrichtet.

Werden wir uns im Laufe der Zeit auch mit Vajrayogini und den 6 Yogas von Naropa befassen?

Genau, das werden wir alles hier machen. Wir haben vor, Beatenberg in ein Mahamudra-Retreatzentrum umzuwandeln. Und alle, die kommen, die bleiben einfach hier. Und dann gehen wir ein paar Jahre ins Retreat miteinander. Nein, werden wir nicht machen. Tantra und die Sechs Yogas von Naropa unterrichte ich nur im Privaten und werde ich nicht hier in den Kurs einfließen lassen. Nur so ein paar der Verständnisse, die daraus entstehen.

Kannst du etwas zum Segen des Lamas sagen und seiner Wirkweise?

Ja, der Segen des Lamas, der Segen des Gurus. Da lässt sich schon ein bisschen was zu sagen. Du hast Erfahrung damit? Oder magst du es gerade so allgemein hören, wie du die Frage gestellt hast? Oder interessiert dich etwas Spezielles?

Ich hatte schon Erfahrungen.

Ja, und du möchtest diese Erfahrung besser verstehen?

Ja.

Das beginnt mit Vertrauen, da ist eine Inspiration. Der Segen des Gurus beinhaltet auch den Segen der Buddhas. Du hörst oder liest von einer Person oder begegnest ihr, wo eine starke Resonanz entsteht, sehr viel Inspiration, da ist eine Bereitschaft. Und auf Seiten der Gurus, der Buddhas und Erwachten ist eine unbeschreibliche Offenheit. Das ist ein ganz starkes geistiges Feld. Das können wir uns so vorstellen, dass da Geistesströme in Samadhi sind, aber das sind Mahamudra-Samadhis. Das sind so weite, offene Geisteszustände – auf Tibetisch *djinlab* genannt – die Wellen der Inspiration möglich machen. Diese Felder pulsieren mit Seinserkenntnis, Liebe und Mitgefühl.

Jetzt kommst du als inspirierter, offener Mensch daher, vielleicht auch mit einer früheren karmischen Verbindung und dein Feld geht mit diesem starken Feld, das auch noch mit einer Linie verbunden ist, in Resonanz, und dann geht die Post ab. Dann entstehen überraschende Weitungen des Geistes, das Meditieren fällt viel leichter, als wenn ich das zu Hause tue. Du bist vielleicht mit zehn Fragen hingekommen, und du sitzt vor dem Menschen, und du kannst dich an nichts mehr erinnern. Es ist alles so offenkundig, so klar, und du fragst dich, was mit dir passiert ist. Und da entsteht ein Wunsch: Wow, wenn ich so werden könnte, wenn ich tatsächlich auch so für andere da sein könnte, dann wäre ich überglücklich. Der eigene Lebenssinn wird auch so deutlich in dieser Segenserfahrung. Darum geht es eigentlich. Das ist so ein inneres Gefühl wie: Danach habe ich mich immer geseht, und jetzt ist es da, und der Geist ist so offen und so fließend. Wer hätte das gedacht in so einem verrückten Typen wie mir selbst, dass das einfach so passieren kann. Und da entsteht ein großes Vertrauen, dass es eigentlich jederzeit möglich ist, weil es ja jetzt auch so plötzlich passiert ist. Obwohl ich aus dem größten Durcheinander in so eine Situation komme oder ein Gebet mache und dann plötzlich dieser Segen spürbar wird. Ich war vorher so neben der Kappe, und jetzt ist so eine Offenheit da. Das schafft eine Überzeugung, eine Dankbarkeit, eine Liebe, das ist so viel, was dann in uns passiert, wenn dieser Segen so spürbar wird. Magst du noch ein bisschen nachfragen?

Ich wollte nur sagen: Als ich zum Diamantweg kam, hatte ich keine Ahnung davon, ich wusste nichts. Und ich kam in eine Halle, die im dritten Stock war, da waren 500 Leute. Ich habe da mittendrin einen Mann gesehen. Ich wusste nicht, wer das ist. Ich lief dann zum Fenster, wollte es öffnen und rausspringen und guckte zu ihm, dass er sagt: „Spring!“ Er hat mich gesehen und kam durch die Leute zu mir und sagte: „Da bist du wieder. Jetzt sind wir wieder zusammen“. Ich meine: Man springt ja nicht einfach zu einem Fenster raus. Ich hatte keinen Grund dazu, außer, dass er mir das Herz geöffnet hat, in dem Moment, wo ich ihn gesehen habe, ohne zu wissen, wer er ist.

Ja, das ist so eine starke Verbindung, die du da beschreibst. Da bist du, ohne etwas zu ahnen, einfach so reingetappt in so ein Feld.

Das hat mich an die Geschichte mit Naropa erinnert und ich habe dann verstanden, wieso er gesprungen ist. Danke.

Gerne.

Da ist jetzt im Moment gerade Stille. Wollen wir ein bisschen meditieren und hinübergleiten in den meditativen Nachmittag? Streckt euch, steht kurz auf. Ich erinnere euch nochmals daran, dass das Meditieren immer damit beginnt, nichts zu tun. Wir sorgen einfach für eine gute Haltung, in der wir uns erstmal wohlfühlen und das Gefühl haben: Ja, darin könnte ich jetzt eine Weile aushalten. Und dann erlauben wir uns, in dieses Sein hineinzuentspannen, uns zu öffnen, alle unnötige Anstrengungen zu unterlassen.

— —

Und so praktizieren wir weiter, jeder nach seinem Rhythmus, ganz still, bis zum Abendessen – sitzend, stehend, gehend, eventuell liegend. Eigentlich ist die einzige Aufgabe der Praxis, aus dem unnötigen Stress herauszufinden, das, was der Buddha Dukkha nannte, Leid, hervorgerufen durch Haften am Angenehmen, dem Abwehren von Unangenehmen und der Identifikation mit unseren geistigen Prozessen.

6.4. Vipassana gemäß Sayadaw U Tejaniya (Rainer Künzi)

Audio: 23 MdM RK Vipassana gem. Sayadaw U Tejaniya – stille Meditation Bberg_26.08.24_19.00

Ich möchte als Einstieg ein bisschen erklären, wie das Verständnis der Praxis meines burmesischen Lehrers Sayadaw U Tejaniya ist. Und weil das eben sehr nahe und auch gut kompatibel ist, lässt sich das hier und auch in meiner Praxis ganz gut verbinden.

Sayadaw U Tejaniya lehrt auch, dass Vipassana und Shamata, das Sammeln, zusammen gehören. So lehrt er von Beginn an rechte Sichtweise, also Weisheit. Einen Teil des achtfachen Pfades lehrt er auch von Anfang an auf die Weise, dass er stark die Bedingtheit betont, dass verschiedene Bedingungen zu verschiedenen Wirkungen führen – dass wir diesen Blick von Anfang an hineinbringen, so wie wir das heute auch gehört haben, dass wir sehen: Wenn wir so und so mit dem Atem und entspannt dabei sind, und wenn Freude reinkommt, dann folgt daraus diese und diese Wirkung. Dass wir mit diesem Blick immer auch schauen, wie sich die Praxis entwickelt und dadurch auch das Interesse genährt wird: Ich schaue, wie die Bedingungen jetzt gerade sind, und wie sie sich entwickeln.

Ein Wort, das für mich zentral ist, ist das Geschehen, dass unser Erleben wie ein Geschehen ist. Bei einem Geschehen gibt es nicht irgendeine zentrale Schaltstelle – in diesem Verständnis –, sondern das ist einfach ein vielfach bedingtes Geschehen, sodass wir sagen können: Es geschieht. Das verringert in unserem Erleben dieses Ich-Erleben: Ich höre, Ich mache jetzt meine Praxis, Ich entspanne mich. Das nimmt schon mal viel von diesen Ich-Gefühlen heraus, die eigentlich unnötig sind.

Darum schaue ich auch immer wieder, dass ich es sprachlich so ausdrücke: Es denkt jetzt gerade, es fühlt jetzt gerade. So versuche ich, dieses Ich-Gefühl zu verringern. Ich kann immer noch sagen „Ich bin der Rainer und du bist das.“, aber im Geschehen drin versuche ich mehr so dieses „Es geschieht.“ hineinzubringen. Das hat etwas Entspanntes – ich muss dann nicht so viel machen für meine Praxis – und das ist ähnlich, wie es Tilmann von seiner Seite lehrt.

U Tejaniya hat ein sehr breites, offenes Verständnis. Wir schauen einfach mal, wie es unserem Herz, Geist oder auch Körper gerade geht. Und wir schauen, was die brauchen, um präsent zu sein, um entspannt zu sein, um freundlich zu sein, erlaubend, interessiert. Dazu nutzen wir einfach verschiedenste Hilfsmittel. So kann ich mich auch mal mit Tara verbinden, wenn ich das Gefühl habe, das würde mir jetzt für meine Art von präsent Sein gut tun. Ich kann eine Zeit lang OM MANI PADME HÜM rezitieren, dann auch die Metta-Sätze: Zuerst die Metta-Qualität hervorrufen, wie wir gehört haben, dann nur noch in Metta verweilen und dann einfach Metta sein. Und dann bin ich wieder weg, dann ändert sich das, und dann muss ich es wieder mehr hervorrufen.

So schaue ich immer wieder – und das ist eine Form von Wissensklarheit –: Was braucht meine Praxis jetzt gerade. Sayadaw U Tejaniya sagt, dass gerade erfahrene Praktizierende gerne zu viel machen. Wir wissen ganz viel darüber, was wir alles tun könnten – die unzähligen Hilfsmittel und Bilder. Dann besteht die Tendenz, dass wir das anwenden wollen und zu viel machen. Darum empfiehlt Sayadaw U Tejaniya „den Dharma meditieren zu lassen“ – ähnlich wie „den Buddha meditieren lassen“. So sage ich mir manchmal: „Ich lasse jetzt einfach den Dharma meditieren“. Sayadaw U Tejaniya sagt, es gibt Phasen, wo wir aktiver sind, wo wir uns bewusst in irgendeiner Form mehr sammeln, und dann wieder mehr mit Einsichtsmeditation kommen.

Und dann gibt es mal eine Phase, wenn einfach alles läuft. Er bezeichnet das als ein Momentum. Dann bemerken wir bewusst: Jetzt läuft eigentlich alles ganz gut, jetzt muss ich mal gar nichts mehr machen. Einfach dort auch mal alles loslassen, es ist jetzt ein Momentum, es läuft von selbst. Die Kunst ist, für uns immer mehr zu wissen: Jetzt braucht es mehr das, jetzt ist das Momentum da, jetzt mache ich mal mehr Sammlung oder Vipassana. Das üben wir hier, und so auch wieder jetzt in dieser Stunde. Soweit ein paar einleitende Worte.

Ich würde sagen, wir machen das wieder persönlich für uns in der Stille, wenn wir uns jetzt in die Praxis begeben und in der Meditation einrichten und uns fragen: Wie komme ich zur Zuflucht? Wie kann das für mich jetzt gerade eine Inspiration sein? Wie gestalte ich das jetzt gerade?

Dann können wir auch beim Zufluchtnehmen dieses aktive Hervorrufen wieder sein lassen und bewusst einen Moment ins Verweilen übergehen, einfach in dem Nachhall, in der Resonanz dieser Zufluchtnahme einen Moment verweilen.

Wie auch immer wir jetzt in der Stille fortfahren – eine Möglichkeit wäre, mit der Haltung einzusteigen: Ich lasse jetzt die Praxis einfach mal entstehen, einfach mal geschehen und schaue, was sich da so aufbaut.

Als letzte Anregung für die Meditation in der Stille ein Zitat von Ajahn Chah, ein beeindruckender thailändischer Meister in der Waldkloster-Tradition.:

Sei einfach präsent und lass die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen, dann wird dein Geist in jeder Umgebung still werden, wie ein klarer Waldteich. Alle Arten wunderbarer und seltener Tiere werden zu diesem Teich kommen, um zu trinken. Und du wirst die Natur aller Dinge klar erkennen. Du siehst viele wunderbare und seltsame Dinge kommen und gehen, aber du wirst still sein. Das ist die Freude des Erwachens und der Buddhas.

*** Meditation (9.50 – 51.10) ***

— —

Der Gong gibt uns die Möglichkeit, für einen Moment innezuhalten und dank dieses Innehaltens vielleicht ein bisschen besser, klarer, bewusster, feiner zu spüren: Wie sind wir unterwegs? Was braucht es gerade? Zum Beispiel die Fenster einen Moment öffnen.

Dieses Innehalten auch als Praxis sehen, uns vielleicht neu zu arrangieren, wieder nochmal mehr zu entspannen.–

Und dann kann es jetzt neu interessant sein, in diesen momentanen Bedingungen, in diesem momentanen Geschehen die Praxis wieder entstehen zu lassen oder fortlaufen zu lassen.

— —

*** Ende der Meditation ***

Jetzt würden wir auch wieder die Widmung praktizieren. Wir können uns dazu nochmals einrichten, entspannen, etwas lösen, lockern, soweit es gerade geht. Ich würde zuerst einen Text lesen und dann

würden wir auch wieder das Tara Mantra rezitieren. Der Text ist eine Widmung nach Shantideva. Der Dalai Lama hat sie zusammengefasst. Auch hier ist es interessant, präsent und wach zu bleiben, zu schauen, welche Resonanz diese Worte aus dem siebten Jahrhundert bei uns bewirken.

Mögen alle Wesen in allen Richtungen, die krank sind, körperlich oder geistig leiden, Kraft dieses positiven Potenzials ein Meer von Glück und Freude erlangen. Möge nie ein Wesen leiden, schädlich handeln oder krank sein. Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden und möge niemand mehr unglücklich sein. Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist und Taube allzeit Klänge hören. Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist, blühende Gesundheit erlangen. Mögen die Unbekleideten Kleidung finden, die Hungrigen Nahrung, die Durstigen Wasser und köstliche Getränke. Möge den Armen Reichtum zuteilwerden, mögen die von Kummer geplagten Freude finden, die Verzweifelten neuen Mut fassen, und finden, was vollkommen verlässlich ist. Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen, mögen die Ernten reichlich sein, mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten und Rezitationen von Mantras erfolgreich sein. Möge jedes Wesen, das krank ist, schnell von seiner Krankheit genesen, und möge keine Krankheit der Wesen je wieder in Erscheinung treten. Mögen die Furchtsamen furchtlos werden und die Gefesselten Freiheit erlangen. Mögen die Kraftlosen Stärke finden und einander Freund:innen werden. Solange wie der Raum besteht, solange wie es lebende Wesen gibt, solange möge auch ich verweilen und ihr Leiden zum Aufhören bringen.

*** Tara-Mantra ***

Nutzen wir die kostbare Gelegenheit mit einer freudvollen Praxis. Gute Nacht.

7. Siebter Tag (27.8.2024)

7.1. Notwendigkeit von Geistesruhe und Einsicht – Kontemplation

Audio: 24 MdM LT 17_KONTPL Notwendigkeit von Geistesruhe und Einsicht Bberg_27.08.24_6:30

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

*** Meditation (4:25 – 13:35) ***

Wieder ein Tag, in dem wir uns ganz auf das einlassen können, was in der Tiefe gut tut.

Die Praxis der Geistesruhe sammelt den Geist, löst uns aus all den unnötigen geistigen Aktivitäten und ermöglicht uns, ganz klar, bewusst, unabgelenkt zu erleben. ... Möge dies wieder ein Tag sein, an dem ich tiefe geistige Ruhe kultiviere.

Die Praxis der Einsichtsmeditation ermöglicht uns, tiefer zu erkennen, was die Natur unseres Erlebens ist, wie die Ursachen und Wirkungszusammenhänge sind, wie Leid entsteht, wie freier Geist sich zeigt und was die wahre Natur unseres Erlebens ist. ... Möge dies wieder ein Tag sein, den ich nutze, um in befreiende Erkenntnis zu gehen.

Geistesruhe und Einsicht zusammen machen den Geist geschmeidig. Sie lösen uns aus der Täuschung, aus der Ichbezogenheit. Es entsteht eine neue Form von Liebe und Mitgefühl. Sie entspringen aus dem tiefen Verstehen, was eigentlich glücklich und frei macht. Ein tiefes Verstehen der Ursachen von Glück, Ursachen von Leid und wie man diese Ursachen von Leid auflösen kann. Also sind Liebe und Mitgefühl ständige Begleiter. Sie sind die Früchte eines immer tieferen Verstehens.

Sie sind von dieser Freude begleitet, die Freude an allem hat, was heilsam ist, an allem, was guttut. Freude am Gewahrsein, am klaren Geist, am weiten Herzen – Freude an jeder Sinneserfahrung, weil sie uns immer wieder zeigt, was die Natur des Erlebens ist.

Diese Freude durchdringt den Gleichmut. Es ist keine Praxis von Geduld mehr, sondern einfach ein wohlwollendes Mitschwingen, ohne eigene Absichten zu verfolgen, ohne sich Sorgen zu machen um einen selbst, frei von Hoffnung und Furcht. Dieser liebevolle, mitfühlende, freudige Gleichmut ist dann die Frucht. Ein ganz geschmeidiger Geist, ganz flexibel, ganz empfindsam, fein mitschwingend, fein verstehend und völlig durchlässig.

Lasst uns nach dieser kleinen Kontemplation genau das praktizieren. Wir können den Atem wieder nutzen, dem Geist eine Stütze zu geben. Aber vielleicht ist er ja auch schon ruhig und weit, durchlässig.

Dann nehmen wir diese warme Weite selbst als innere Ausrichtung für die Praxis – weiter darin aufzugehen, weiter darin zu verweilen, ohne diese weite, fein empfindsame Offenheit irgendwie einzuengen. Ohne irgendetwas zu fixieren. ... Das ist dieses wunderbare Jetzt, in dem es immer wieder überraschende Wendungen gibt, immer wieder neue Erfahrungen. Und alle befreien sich von selbst.

*** Ende der Kontemplation ***

*** Stille Meditation (13:35 – 42:00) ***

*** Tara-Mantra ***

Schaut sie euch an. So können wir in den Tag hineingehen. Ihr merkt es schon, das Mantra, da ist Rhythmus drin, da ist so ein bisschen Rap drin: OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Ihr merkt, da ist diese Energie, da ist dieses Sanfte drin. Und sie ist die Mahamudra-Lady. Ihr wisst: Der ausgestreckte rechte Fuß, das ist die Bereitschaft, direkt in die Aktivität zu gehen – so wie bei Chenresig normalerweise auch.

Wir haben sogar stehende Formen. Und diese Bereitschaft, sich auf alles einzulassen, ohne Mahamudra zu verlassen, ist, wo die Reise hingeht. Eigentlich geht es dahin, dass wir in die Aktivität gehen. Der Geist bleibt natürlich in Geistesruhe und diese Geistesruhe ist durch Einsicht bedingt.

Und das ist auch nicht eine Tara, die irgendwie verhätschelt. Sie dient uns. Wir dienen allen Lebewesen, wenn wir Tara sind. Aber wir dienen nicht ihren Neurosen, versteht ihr? Eine Tasse Kaffee ist genug, vielleicht eine zweite, aber nicht zehn! Oder die Freigebigkeit, die Tara ausdrückt, diese freudige Energie, dieser Einsatz, all das dient immer, um in allen von uns, unsere Buddhanatur zu wecken, das, was an Potenzial in uns liegt. Die Befreiung, darum geht es jetzt – sie ist ja die Befreierin – die Befreiung zu ermöglichen. Also geht sie nicht unbedingt mit unseren Gewohnheitsmustern mit, sondern hat durchaus auch eine energische Seite, wo sie uns mal eine ganz andere Richtung zeigt. Mit derselben Liebe, mit derselben Freude und Energie, aber: Schau mal, da geht es nicht lang, da geht es lang! So, diese Leichtigkeit und immer on the spot, immer so richtig präsent, unabgelenkt, sich nicht durch unsere Schleier verwirren lassen. Sie ist jenseits von allen Schleiern. Wir sind, wenn wir Tara sind, wir sind immer in diesem Sein, wo wir uns nicht auf die Schleier einlassen. Vieles davon könnte man ganz genauso auch über Chenresig sagen und über andere dieser Gestalten – vielleicht, da einige von euch davon gesprochen haben, was für eine Inspiration das für euch ist, deswegen hier ein paar Worte zu ihr.

7.2. Früchte von Geistesruhe und Einsicht 1 – Unterweisung

Audio: 25 MdM LT 18_MED Früchte von Geistesruhe und Einsicht 1 Bberg_27.08.24_9.15

*** Namó Buddha – Namó Dharma – Namó Sangha ***

Wir nähern uns dem Ende des ersten Kapitels im Mondschein-Mahamudra. Und dort geht es um die Früchte, die Resultate von Shamata und Vipassana, was das eigentlich bringt.

In meiner Erfahrung fällt es schwer, die Früchte von Geistesruhe und der Einsichtspraxis voneinander zu trennen, weil die immer zusammengegangen sind, weil die Geistesruhe immer Grundlage war, um dann tiefer zu verstehen und das Verständnis wiederum die Geistesruhe vertieft. Aber wenn wir versuchen, die Dinge – man würde vielleicht sagen pädagogisch geschickt – zu erläutern, dann sind wir gleichzeitig auch wieder pädagogisch ungeschickt, weil wir auftrennen.

Aber es heißt, dass Geistesruhe zu einem wirklich edlen Verhalten führt, also einem Verhalten, einem Sein in dieser Welt, das frei von der Beeinträchtigung von verstrickenden Emotionen ist. Weiter hinten heißt es dann, und das ist auch sehr wichtig: Ja, das ist wohl der Fall, aber ohne Einsicht kommt es nicht zum Auflösen der Gewohnheitsmuster, die, sobald man gerade nicht in einer geistigen Sammlung ist, dann doch immer dazu führen, dass sich die emotionalen Tendenzen, die Muster zeigen. Allen voran Stolz und dann der ganze Rest. Und so tun wir gut daran, wirklich beides zu praktizieren.

Vipassana, Einsicht, Einsichtspraxis führt tatsächlich dazu, unsere Weisheit, unser Seinsverständnis so weit zu entwickeln, dass auch die tiefsten Schleier aufgelöst werden können. Das wäre so unser Ziel. Ob wir das in diesem Leben erreichen oder im nächsten Leben, spielt eigentlich keine Rolle, denn jedes bisschen mehr an Seinsverständnis wirkt schon befreiend. Es macht den Geist geschmeidiger, die Geistesruhe leichter, führt zu Frieden, wirklich glücklicheren Zuständen, sogar zu der Fähigkeit, zu der ganz natürlichen Erfahrung, inmitten von eigentlich leidvollen Erfahrungen immer noch einen freien, weiten Geist zu haben.

Einige von uns haben vielleicht Begegnungen gehabt mit diesen tibetischen Meistern, die vertrieben wurden, die zum Teil viele Jahre in Arbeitslagern verbracht haben – es ist beeindruckend, wie frei wir sein können.

Und ein Beispiel aus jüngster Geschichte: Ich war in Israel und habe dort viel mit israelischen Vipassana-Lehrern zusammen unterrichtet und mich mit ihnen ausgetauscht. Sie waren und sind auch jetzt

noch bei mir zu Besuch, benutzen gerade meine Wohnung. Da war es wunderbar zu sehen, wie sie inmitten von diesem hohen Stresslevel unterwegs sind: Das ist wirklich ein Land, wo man gar nicht mehr weiß, in welche Richtung man denken soll, wo man hinschauen soll, weil alles einfach auf dem Kopf steht. Hass und Wut bestimmen alles, Partei ergreifen geht gar nicht mehr, man sieht nur: Überall läuft alles schief. Und in so einer Situation, wo man so viele Menschen kennt, die jemanden verloren haben, in den verschiedenen Kriegen oder im Gazastreifen oder auf den Golan-Höhen oder egal, wo wir hinschauen, überall Stress und Leid, da konnten sie ganz, ganz deutlich den Unterschied sehen, was es ausmacht, Shamata und Vipassana zu praktizieren und zu wissen, wie wir Einkehr im eigenen Geist halten können.

Der Unterschied ist groß, schon nach ein paar Jahren der Praxis. Das ist ein großer Unterschied. Und je gelassener wir mit den kleinen Herausforderungen des Alltags werden und je mehr wir durchschauen, was für ein Spiel von Projektionen das ist, wird es auch in ganz schwierigen Situationen leichter sein. Da möchte ich euch sehr ermutigen. Der Nutzen dieser Praxis ist enorm, wirklich, ist außerhalb des Gewöhnlichen.

Wir sprechen da von Freiwerden von zwei Schleiern. Das eine sind die Schleier der Emotionen, der emotionalen Verstrickung, die Kleshas. Das andere sind die Schleier, die die Seins-Erkenntnis schwierig machen, unmöglich. Wenn man die Dinge didaktisch oder pädagogisch aufzählt, sagt man: Die Einsichtsmeditation beseitigt die Gewahrseins-Schleier und die Shamata-Praxis beseitigt die emotionalen Schleier. Aber wenn man genau hinschaut, weiß man, dass die Gewahrseins-Schleier die Wurzeln der emotionalen Schleier sind, dass sie auch dazu gehören. Also darf man das nicht trennen und noch keiner ist durch Shamata frei geworden. Es ist nur eine Beruhigung, wenn man es dann so trennt voneinander. Aber es sind viele frei geworden durch die Verbindung von beidem. Das ist der Weg. Und das ist auch der Weg, wie er in den ursprünglichen Lehren des Buddhas beschrieben wird.

Immer diesen Weg auf der Basis von heilsamem Verhalten gehen, das heilsame Verhalten, dieses respektvolle Verhalten, voller Freigebigkeit, sich dem widmen, was allen guttut, geduldig bleiben dabei, und die freudige Energie, die das unterstützt. Das ist die Basis. Dieses heilsame Verhalten wird natürlich unterstützt durch Shamata, also durch Geistesruhe. Geistesruhe macht es sehr viel leichter, heilsam zu handeln, und wenn da noch Weisheit dazu kommt, dann weiß man sogar, warum man das macht. Dann folgt man nicht nur irgendwelchen Regeln, sondern sieht die Zusammenhänge.

Weisheit bedeutet, dass wir Zusammenhänge sehen, dass wir unmittelbar den Zusammenhang spüren, wenn eine ichbezogene Motivation im Geist auftaucht und unser Spannungszustand – wenn Mitgefühl auftaucht und die einsetzende Entspannung. Wir sehen diese Zusammenhänge. Das ist Weisheit und dann wissen wir, dass wir den Weg nicht deswegen gehen, weil irgendwelche Vorschriften existieren, sondern weil diese Zusammenhänge wie Naturgesetze sind. Das ist Weisheit. Weisheit erkennt einfach, wie die Welt funktioniert. Es ist dann kein Mysterium mehr, wie der Geist funktioniert, wie er frei wird und wie er in Gefangenschaft landet, sondern es ist offenkundig. Jede neue Situation zeigt es uns wieder und wenn der Geist klar ist, kann man es umso deutlicher sehen.

Ich habe gestern Abend noch ein Zoomgespräch mit einer israelischen Vipassana-Lehrerin gehabt, die viele Schüler hat und da ging es zum Beispiel um die Qualität von Shamata bei jemandem, wo die Einsicht schon vorhanden ist. Shamata bedeutet: Wenn wir da ganz still und klar werden, dass wir auch die winzigen geistigen Impulse, die Bewegungen wahrnehmen können und eben wahrnehmen können, wie die feinsten, normalerweise unbewussten geistigen Impulse, wie die eigentlich unser ganzes Leben bestimmen. Die Gedanken, die wir so haben, deren wir uns bewusst sind, sind die letzte Auswirkung von feinsten, ganz schnellen Bewegungen, die auf den sogenannten Triebflüssen beruhen, auf dieser Existenzbestätigung, dem Sich-bestätigen-Wollen durch Sinneserfahrungen, dem Bejahen und Verneinen von Existenz, diesen grundlegenden Impulsen oder dem schnellen Weghuschen des Nicht-Gewahr-Sein-Wollens. Das sind feinste geistige Bewegungen, die wir ohne Geistesruhe nicht mitbekommen.

Da sitzen jetzt vielleicht einige von euch, wenn wir zusammen üben, und fragen sich, was er da wohl spricht. Wir haben das in dem Gespräch über Geistesruhe gestern so verglichen: Zunächst beginnen wir mal, die großen Fische zu sehen. Das ist ein Beispiel von Gendün Rinpotsche. Wir sind an einem Teich, der Teich wird allmählich klarer und zuerst sehen wir die dicken Karpfen. Der Teich ist unser Geist. Und dann wird der Teich noch klarer, der Schlamm setzt sich und wir beginnen, die kleineren Fische zu sehen. Und dann sehen wir die ganz kleinen Fische, die kleinen Flitzer, von denen die anderen leben. Wir sehen, wie das alles zusammenhängt. Wenn wir noch klarer werden, dann sehen wir das Plankton, wenn wir uns ein Meer vorstellen. Dann sehen wir die feinsten Mikrobewegungen der aller kleinsten Lebewesen im Teich. So klar kann unser Geist werden, was die eigene geistige Aktivität angeht.

Shamata wäre hypothetisch gesprochen das reine Beobachten von dem, ohne Schlüsse daraus zu ziehen. Vipassana ist, dass wir aus dieser Beobachtung Schlüsse ziehen, dass wir merken, was das aktiviert, was das zur Ruhe bringt, wie sich bestimmte Bewegungen gar nicht mehr zeigen, weil grundlegende Muster sich aufgelöst haben – also eine Atmosphäre im Wasser anders ist, so dass sich dann Bestimmtes gar nicht mehr zeigt.

Es ist höchst spannend, dieses Zusammenwirken mitzuerleben. Ein Geistesstrom, der an Befreiung interessiert ist, würde nie Klarheit von Erkenntnis trennen, Geistesruhe von Weisheit. Das würde nie passieren, weil das Interesse ist, frei zu werden. Das Interesse ist nicht einfach nur, ruhig zu sein oder irgendwo den Deckel noch besser zu verschrauben, sondern das Interesse an Befreiung bewirkt, dass wir eigentlich frei werden wollen von all dem Unnützen, all diesem Gewirbel von geistigen Impulsen, die so verschleiern, dass wir oft gar nicht mehr richtig mitkriegen, in was für einer Stimmung wir eigentlich gerade sind oder welche verschiedenen Anteile da sind. Da muss uns jemand anders darauf hinweisen, dass wir vielleicht gerade ein bisschen gereizt sind. Wir sind so aufgewühlt, dass wir das selbst gar nicht mitkriegen. Oder wir kriegen nicht mit, dass wir unterschwellig vielleicht traurig sind.

Wir kriegen gar nicht mit, dass wir an unserer Existenz haften. Wir denken: Ich bin völlig cool, wenn ich an den Tod denke, ich bin völlig gelassen, ich bin supergut vorbereitet. Aber jede Bewegung ist davon bestimmt, irgendeinem Schmerz auszuweichen, und kaum, dass man uns ein bisschen piekt, ein bisschen kritisiert, sind wir gleich aufgebracht. Also: Extremes Haften an Existenz, aber wir kriegen es gar nicht mit. Der Geist ist so vernebelt und da braucht es diese klärende Praxis der Geistesruhe, immer verbunden mit Einsicht.

Einsicht bedeutet nicht nur, Vergänglichkeit und Nicht-Selbst zu sehen, das reicht nicht. Einsicht bedeutet zum Beispiel auch, die Ursachen von Leid zu verstehen. Die zweite edle Wahrheit: Was führt eigentlich zu bestimmten Geisteszuständen? Also Karma zu verstehen. Karma ist kein abstraktes Thema. Karma ist das, was sich uns an Zusammenhängen offenbart, wenn wir genau hinschauen und immer luzider werden für die subtilen Zusammenhänge und dann auch verstehen, dass Karma nicht irgendwie so eine Bank ist von irgendwie etwas Seltsamen und irgendetwas ist da abgespeichert und irgendwann wird das dann aktiv. Karma ist die ganze Zeit aktiv, unermüdlich aktiv. Karma ist reine Dynamik, nur ist sie größtenteils unbewusst.

Es ist schwer, in der Tiefe unseres Seins all dieser Dynamik gewahr zu werden, um dann zu sehen, dass es tatsächlich bestimmte Situationen braucht, dass sich eine unterschwellige Dynamik dann als ein bewusstes Erleben zeigen kann. Aber all das ist genau die Praxis, die unsere Vorfahren, unsere wertvollen Großeltern im Dharma und Urgroßeltern und Ur-Ur-Urgroßeltern, praktiziert und uns hinterlassen haben an Weisheit über diese Zusammenhänge.

Und wenn wir wollen, dass das weitergeht an unsere Ur-Ur-Urenkel, dann braucht es unser Zutun, dann braucht es unsere Praxis. Es geht gar nicht nur um uns selbst. Selbst frei zu werden ist schön; das ist die Hauptmotivation. Aber dann geht es auch darum, dass dieses Geschenk an die nächste Generation und die übernächste weitergegeben wird. Und das ist auch eine Frucht von Geistesruhe und Einsicht. Wir erlangen dadurch eine solche Stabilität. Da war noch so ein schönes Zitat von Gampopa: Durch

Geistesruhe werden wir völlig stabil und durch Weisheit werden wir felsenfest, unerschütterlich. Das ist so und das ist genau das, was es braucht.

Es mag ja gut sein, dass irgendeine Krise auf uns zurollt, eine mächtige vielleicht, kann ja gut sein. Es gibt ja viele Anzeichen dafür, aber irgendwie schafft es Mensch ja doch immer wieder, einen Schlenker hinzulegen, dass es dann doch nicht gleich so kommt. Aber unsere Großeltern und Eltern, ein Teil der Eltern hatten ja die Weltkriege und da waren auch so einige andere Krisen in verschiedenen Ländern. Da gibt es überall auf der Welt auch Hungersnöte, es gibt Kampf um Ressourcen, Kampf ums Wasser und so weiter. Und Geistesruhe und Einsicht, die sind das, was uns stabil macht in diesen Zeiten und das erlaubt uns dann, das Mitgefühl zu leben. Nicht das Mitgefühl macht uns stabil. Das Mitgefühl muss mit Geistesruhe und Weisheit verknüpft sein, damit es stabil ist.

Mitgefühl ist nur unsere Fähigkeit mitzuschwingen. Aber das zu tun, was dann aus dem Mitgefühl heraus sinnvoll erscheint, dafür brauchen wir diese innere Stabilität. Und die höchste innere Stabilität kommt, wenn man keine Angst mehr vor dem Tod hat und keine Sorge mehr um den eigenen Geist. Da kommt die höchste Stabilität her und das ist genau, was diese Kombination von Geistesruhe und Einsicht bewirkt: dass wir so belastbar werden, weil wir so geschmeidig sind. Auch in schwierigen Situationen kommen wir nicht in eine innere Not und Enge. Das ist die Frucht der Praxis. Das leuchtet doch ein. Ihr merkt das ja. Ihr merkt das aufgrund eurer eigenen Praxis.

Wir haben jetzt immer wieder mal diese Geschmeidigkeit erwähnt, die das wichtigste Zeichen ist. Genau das Gegenteil von Fixieren und Enge, Sturheit, all das gibt es nicht. Kein Festhalten an irgendetwas. Nicht mal ein Festhalten an diesem Leben, an der eigenen Wichtigkeit. So weit zu gehen, immer weiter in diese Richtung, das ist das Anliegen des Dharma. Und wieviel auch immer wir in diesem Leben so davon praktizieren können, wunderbar. Alles, was noch möglich ist, das nehmen wir mit.

Was es dafür braucht ist unablässige Praxis in allen Situationen. Es muss eigentlich, um diese Früchte zu ernten, unsere höchste Priorität sein. Anders geht es wohl nicht. Dann werden sich die Früchte immer wieder verflüchtigen. Das heißt: Wir haben ein tolles Retreat gemacht, wir waren zumindest im Retreat einigermaßen ausgerichtet und dann kommen wir nach Hause. Und die Prioritäten sind sowas von anders, dass das, was sich da gerade aufgebaut hat, recht schnell wieder an Kraft nachlässt. Da bräuchte es diese kontinuierliche Praxis. Da braucht es auch zu Hause Sangha, da braucht es Unterstützung, da braucht es tägliche Inspiration durch Hören und Lesen und dann wird das ganze Leben zu einem Weg. Wir müssen uns nicht zurückziehen, aber wir brauchen das, dass wir täglich am Ball bleiben, damit Geistesruhe und Einsicht täglich zunehmen.

Dabei dürft ihr Geistesruhe nicht vergleichen mit der Geistesruhe im Retreat. Retreat ist easy. Da gibt es weniger Herausforderungen. Da ist es leichter, eine gefühlte Geistesruhe zu entwickeln. Aber ein wenig ruhig zu bleiben bei den hohen Herausforderungen des Alltags könnte eine stärkere Geistesruhe sein als das, was wir im Retreat erlebt haben. Obwohl die Erfahrung der Geistesruhe im Retreat tiefer war. Also legt nicht dieselben Maßstäbe an. In der täglichen Praxis ist jedes bisschen, was wir gelassener bleiben, jedes bisschen, was wir offener bleiben, eine richtig tolle Entwicklung und hat natürlich zur Folge, dass es dann auch im Retreat leichter geht. Das unterstützt sich wechselseitig, die Praxis unter besonderen Bedingungen und die Praxis in den Alltagsbedingungen.

Und damit sich das gut vermischt, braucht es im Alltag ein tägliches Kultivieren; sich bewusst – also auch unter geschützten Bedingungen, bei den meisten von uns ja morgens, bei vielen aber auch morgens und abends – die Zeit zu nehmen, die aktiven Muster der Verstrickung zu bemerken, zu entspannen, möglichst so weit zu entspannen, dass wir in einen offenen Geisteszustand kommen. Um uns dann wieder aus der Offenheit kommend auf neue Art der Herausforderung zu widmen. Das spreche ich vielleicht später noch mal. Aber es gilt, die Früchte der Praxis weiter zu kultivieren und auch durch dieses weitere Kultivieren zu schützen – schützen kann man die gar nicht, man kann sie nur weiter nähren. Diese Früchte, die wollen sich weiterentwickeln. Die kann man nicht irgendwie tiefgefrieren oder so. Und

dann nehme ich die beim nächsten Retreat wieder raus und kultiviere sie wieder ein bisschen und dann werden sie wieder tiefgefroren und zwischendurch findet irgendwie ... so geht das nicht.

Wir gehen ins nächste Retreat, also nächstes Jahr, wenn wir uns hoffentlich im März schon ganz bald wieder treffen, das kommt rasend schnell. Wie wir dann ins Retreat einsteigen, wird die Folge davon sein, wie wir die Zeit von hier und jetzt bis dahin gelebt haben. So einfach anzuknüpfen an das, wie es jetzt ist, ist nicht so leicht. Alles, was wir leben, wird Auswirkungen haben. Und wenn wir dranbleiben, dann werden sich die Früchte recht schnell deutlicher zeigen, recht, recht schnell.

Schauen wir noch rein in den Text. Hier steht noch etwas Schönes von Tashi Namgyal:

Vipassana bringt Glück zu allen Lebewesen. Das ist die Einsicht, dieses Seinsverständnis, das sich mit anderen teilt. Es befreit uns natürlich von unfreiwilliger Wiedergeburt.

Und bei Gampopa heißt es:

Shamata und Vipassana sind die Tore zu allen Dharma-Unterweisungen. Die Tore stehen weit, weit offen.

Und das kann ich nur bestätigen, denn wer tiefe Geistesruhe kennt und diese auch nutzt für Einsichtspraxis, der kann sich eigentlich fast jeden Text erschließen. Wenn der Text einigermaßen klar formuliert ist, dann können wir uns einen Text nehmen, – und das empfehle ich euch auch – den aufmerksam lesen, und damit beginnen zu kontemplieren. Zum Kontemplieren braucht es bereits Geistesruhe, sodass wir nicht in Anderes abgelenkt sind. Nach der ersten Kontemplation den Text, die Textstelle nochmal lesen, wieder hineinnehmen, ins nicht-begriffliche Hören hineingehen, in die Meditation, eventuell nochmal lesen, wieder diesen Übergang machen, bis sich uns das erschließt, was eigentlich gemeint ist. Da braucht es diese Kombination. Ihr merkt ja, beim Lesen und dieses Interesse verstehen zu wollen, das ist der Vipassana-Aspekt. Dann das unabgelenkte Dabeibleiben, so dass nichts anderes dazwischenkommt und wir innerlich genau diesen Bereich der Erfahrung erforschen, der da beschrieben wird, dann eröffnet sich uns alles. Das ist eine persönliche Erfahrung. Es ist nicht so, dass das alles schon da stehen würde. Eigentlich ist die Kontemplation eines Textes ein Eintrittstor, die Worte sind ein Eintrittstor. Das sind die groben Konzepte, auch wenn sie schön geschrieben sind, das sind immer noch grobe Konzepte. Wir treten ein, wie durch diese Begriffe hindurch, in das ganze Feld der Erfahrung, das zu diesen Formulierungen geführt hat.

Also, Kontemplieren und dann Meditieren ist wie durch das Tor dieser Worte hindurchgehen, in den Erfahrungsbereich, von dem diese Worte sprechen. Und wenn wir diese Erfahrung ganz gemacht haben, dann verstehen wir, dass diese gewählten Worte genau die richtigen sind, um das zu beschreiben, dann kriegen wir das richtig mit. Dann verstehen wir, warum das wohl so formuliert wurde. Und es ist wichtig, dass ihr das macht. Das ist euer großer Vorteil. Denn es gab vielleicht noch nie eine Zeit in der Welt, wo so viele von uns so hervorragende Texte zur Verfügung hatten. In Tibet hatten die Yogis keine Texte bei sich liegen, irgendwie gestapelt, wie unsere Bücherwände. Nein, sie mussten sie auswendig lernen. Und wenn sie Glück hatten, dann durften sie sich, wenn sie im Kloster lebten, mal ein paar Seiten von einem Reispapier-Text für ein, zwei Tage mit ins Zimmer nehmen. Und dann mussten sie den wieder in die Bibliothek zurücktragen, weil es für alle da war, eine unglaubliche Kostbarkeit. Und wir haben Zugang auf unserem Smartphone, wir brauchen bloß in die verschiedenen Bibliotheken zu gehen. Aber wir machen den nächsten Schritt nicht. Wir lesen und dann kommt schon das nächste. Also in die Tiefe zu gehen damit und zu wissen: Wow, das habe ich durchkontempliert, durchmeditiert. Da enthüllen sich für uns diese ganzen Erfahrungsbereiche unserer Vorgänger. Und dazu möchte ich euch wirklich sehr inspirieren.

Okay, so viel für heute Morgen, für heute Vormittag. Heute Nachmittag haben wir noch mal eine Unterweisung. Da kann ich diese letzten Sätzchen hier angehen. Wir haben auch noch einiges anzukündigen, aber lasst uns jetzt erst mal meditieren miteinander.

*** Meditation (32:10 – 52:00) ***

Wenn wir es spielerisch angehen, dann stört selbst das Anwenden einer Methode nicht, auch wenn wir sie vielleicht gerade nicht brauchen. Wenn ich jetzt spielerisch einfach beim Atem verweile ... und die wunderbare Qualität der Geistesruhe genieße ... einfach mal nur bei diesem Erleben zu bleiben, wie der Atem einstreicht und ausfließt ... dann behindert das in keiner Weise meine Seins-Erkenntnis, das klare Sehen davon, dass niemand atmet, dass alles von selbst geschieht. Dass es keinen Mittelpunkt in diesem Erleben hat. Atmen, Atemempfindungen finden statt.

— —

Ja, und dann gibt es eigentlich nichts mehr zu sagen. Ruhe und Einsicht verbinden sich. Niemand kann mehr sagen, ob wir mehr Einsicht oder mehr Ruhe praktizieren. Es ist einfach ein ruhiges Sehen. Unmittelbares, ungestörtes Erleben.

— —

Es wird wieder ein ganzer Vormittag der Praxis sein. Als Übergang singen wir vielleicht mal das Mantra von Chenresig. Nur die, die wollen. Die anderen können weiter meditieren.

*** Ende der Meditation ***

*** Chenresig-Mantra ***

7.3. Früchte von Geistesruhe und Einsicht 2 – Unterweisung

Audio: 26 MdM LT 19_UW Früchte von Geistesruhe und Einsicht 2 Bberg_27.08.24_14:15

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

Und mit dem Buddha im Herzen gehen wir in die letzte formelle Unterweisung von diesem ersten Retreat mit den Mahamudra-Mondstrahlen. Und ich bin in einer kleinen Passage ganz zum Schluss des ersten Kapitels, auf Seite 44, 45. Da fasst Dakpo Tashi Namgyal noch einmal zusammen, was mit Shamata und Vipassana gemeint ist.

Er zitiert Gampopa, als dessen Wiedergeburt er ja angesehen wurde. Ich weiß nicht, ob er sich selbst zitiert, ob man das so sagen kann, aber eigentlich haben diese Meister das Gefühl, wenn sie so wiedergeboren werden, dass sie wie die Schüler der früheren Inkarnation sind. Also nicht ein Gefühl von Identität, sondern eine Dankbarkeit für das, was der Vorgänger, die Vorgängerin so hinterlassen hat. Ein Karmapa fühlt sich zum Beispiel nicht als der Karmapa, sondern ist voller Dankbarkeit für die Aufgaben, die die Vorgänger schon gemeistert haben, was sie hinterlassen haben, und fühlt sich einfach dankbar in der Fortsetzung dieser Aktivität. Nur um euch ein Gefühl dafür zu geben.

Gampopa schreibt dort, dass diese beiden Formen der Praxis, Geistesruhe und Einsicht, jeweils unterschieden werden können nach Ursache, Funktion, Hindernissen, Schleiern und dann der reine Weg. Das ist nochmal eine schöne Zusammenfassung von dem, was wir die Tage über geteilt haben. Am liebsten würde ich ein Ratespiel mit euch machen. Ich habe immer Spaß an so Sachen, aber das ist unfair, nicht wahr?

Wenn ich euch jetzt frage: Was ist die Ursache von Geistesruhe? Diejenigen mit einem exzellenten Gedächtnis, die werden sich erinnern, dass mehrere Ursachen angesprochen wurden. Was ist denn wohl *die* Ursache? Rhetorische Frage, ihr braucht nicht zu antworten, aber vielleicht fiebert ihr mit. Heilsames Verhalten, Shila, das, was ich euch so ausführlich erklärt habe mit den vier ersten Paramitas. Das ist die Voraussetzung, dass wir in meditative Sammlung eintreten können. Wenn es also eine Ursache zu benennen gäbe, dann wäre es das, ganz so wie es der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren erklärt hat.

Was ist wohl die Ursache von Prajñā, also von Einsicht, von Vipassana? Was bereitet das vor? Auch da, spürt hin, was es sein könnte? Diese Einsicht, die durch Meditation geboren wird, wird vorbereitet durch die Einsichten, die durch das höhere Studieren gekommen sind und die Einsichten, die durch das Kontemplieren gekommen sind. Das sind die notwendigen Vorbereitungen, die den Raum dafür schaffen, dass es dann tatsächlich in der Meditation auch gesehen werden kann.

Ein sehr wichtiges Beispiel dafür ist, also auch aus meinem eigenen Erleben, ich war damals Ende Zwanzig, und die Mahamudra-Meister, Kalu, Tenga, Gendün, die ich gehört hatte, die haben immer wieder über die Natur des Geistes gesprochen. Und sie haben in diesen Unterweisungen ganz deutlich gemacht, dass die Natur des Geistes nicht etwas ist, das gesehen werden könnte. Es ist kein Gegenstand der Betrachtung. Sie haben auch darauf hingewiesen, dass die Natur des Geistes manchmal einfach gewöhnlicher Geist genannt wird, *tamal-gyi shepa* auf Tibetisch, der gewöhnliche Geist, der Geist der gewöhnlichen Menschen. Womit sie dann auch sagen wollten, dass er so einfach ist, dass er uns normalerweise entgeht, dass wir ihn nicht wahrnehmen. Weil es kein besonderes Ereignis ist, sondern einfach die Grundnatur des Seins.

Das gehört zu haben, gelesen zu haben, war unglaublich hilfreich für mich. Zuerst dachte ich zweimal in meiner Praxis, das wäre jetzt das Erwachen, das wäre die Natur des Geistes, und ich war einer sehr deutlichen Meditationserfahrung aufgesessen, die ich dafür hielt, weil sie so umwerfend war. Das war's nicht. Und wenn ich nicht vorbereitet gewesen wäre, dann wäre dieses Unscheinbare, was dann irgendwann passiert ist, als ich mich vergessen habe, als ich nichts mehr beobachten konnte, das wäre mir nicht aufgefallen, dass das da war. Aber dank dieser Vorbereitung, Dank des Hörens und Studierens, dank des Kontemplierens auf dieses Unscheinbare, was nicht mehr dualistisch wahrgenommen werden kann, da war es dann klar. Das hat das tatsächlich vorbereitet, dass überhaupt ein Erkennen möglich war.

Wir suchen immer nach dem Besonderen. Wir denken, das müsste etwas ganz Besonderes sein, was besonders auffällig ist. Ist es aber nicht. Es ist besonders gewöhnlich, besonders einfach, eben überhaupt nicht kompliziert. Und es entgeht normalerweise der Beobachtung, weil es kein Gegenstand des Beobachtens ist und es die Natur des Geistes selbst ist.

Und so gibt es viele Dinge und viele Aspekte unseres Erlebens, die wir nicht so sehen würden, wenn sie uns nicht schon ein bisschen vorbereitet würden. Das heißt nicht, dass wir dann das, was wir gehört haben, irgendwie nachbauen, so, ja, wir haben das gehört und wir erzeugen das jetzt. Tatsächlich gibt es so vieles, von dem ihr noch nie etwas gehört habt, was ihr später mal hören und lesen werdet, und dann sagt: Ah, genau, so ist es ja bei mir auch gewesen. Davon gibt es noch genug, auch wenn ihr viel Dharma gehört und gelesen habt. Ihr werdet nie alles beschrieben bekommen.

Das war für mich auch ganz besonders schön im Laufe der Jahre der Praxis und ist bis heute noch so schön, dass das Neue, was ich entdecke, was mir klar wird, dass es da ja immer schon steht! Da kommt irgendeine Aufzeichnung aus irgendwelchen Unterweisungen, das wurde ja schon erklärt. Und so gibt es auch sehr absonderliche Erfahrungen, von denen man denkt, die wären einzigartig. Und plötzlich findet man sie in den Beschreibungen Praktizierender früher Jahrhunderte. Das gibt eine zusätzliche Sicherheit. Das ist für mich das Schöne, wenn ich in dieser Tradition unterrichte, dass alles so verlässlich ist, dass es denen allen um die Erfahrung ging und nicht um Konzepte, nicht um Bestätigen einer Theorie, sondern das sind Erfahrungen, die sind schwer in Worte zu fassen. Man bemüht sich trotzdem, damit es andere etwas leichter haben.

Das ist das Weitergeben der Erfahrung an kommende Generationen. Praktizieren müssen wir trotzdem, sonst hat es nicht die Kraft der Erkenntnis, die von tief innen herauskommt. Weisheit durch Meditieren hat eine ganz andere transformierende Kraft als die Weisheit, die durchs Hören und durchs Kontemplieren entsteht. Aber diese beiden bereiten sie vor.

Was würden wir denn wohl sagen ist die Funktion, die Aufgabe von Shamata? Was ist dann die Aufgabe von Vipassana? Darüber haben wir zwar schon gesprochen, aber ihr würdet es vermutlich nicht so sagen.

Die Aufgabe der Praxis von Geistesruhe ist, uns aus den Fesseln der Merkmale zu befreien. Was heißt denn das? Das Haften an Merkmalen, das tsen dzin auf Tibetisch, ist das Hingezogensein zu Objekten, das Hingezogensein zu dem, was wir Ablenkung nennen. Jede sogenannte Ablenkung ist eine geistige Erfahrung – irgendetwas, was wir sehen, hören, denken, spüren, ja alles. Und alles, was wir sehen und hören und denken und spüren, hat Merkmale. Wenn ich mich zu dem Geräusch da hingezogen fühle, dann hat das die Merkmale dieser Klangfrequenz. Wenn ich mich zu einem visuellen Objekt hingezogen fühle, dann hat das die Merkmale dieser Farben und Formen, plus die Merkmale zum Beispiel Frau oder Mann zu sein, Alterszuordnung und so weiter - all das, was die Merkmale einer speziellen Person ausmacht. Und das, was wir Ablenkung nennen, ist das Hingezogensein zu Merkmalen, denen wir eine Bedeutung beimessen. Und wir vermuten, dass hinter den Merkmalen, weil da ja Merkmale sind, auch etwas konkret Existierendes ist.

Aber erstmal ist die Aufgabe von Shamata, sich aus diesem Sog zu lösen. Das ist eigentlich kein Sog, der vom Objekt ausgeht, sondern ein Sog, der von unseren Mustern ausgeht und der dieser Art Objekt immer eine Bedeutung beimisst. Die Aufgabe der Geistesruhe ist, dieses Hingezogensein zu den Wahrnehmungen aufzulösen, so dass wir ganz ruhig bleiben können, egal was auftaucht. Und dadurch sind wir in der Lage, diese vermeintlichen Objekte mit Merkmalen, diese Dinge, die Merkmale haben, objektiver zu erleben, ohne in den subjektiven Sog der eigenen Prioritäten zu gelangen.

Das ist die eigentliche Aufgabe von Geistesruhe, uns so tief entspannen zu lassen, dass wir nicht mehr zu Merkmalen hingezogen sind, oder wie es der Text hier ausdrückt, nicht mehr gefesselt sind. Das ist nämlich etwas Zwanghaftes. Wir sind wie gefesselt, wir sind wie im Bann unserer eigenen Muster, die kaum, dass wir dieses oder jenes sehen oder hören oder spüren, bewirken, dass wir nicht mehr frei sind. Wir sind im Bann, zum Beispiel von Schmerzen, zum Beispiel im Bann einer wunderbaren Erfahrung. Egal an welchem Ende des Spektrums ihr schaut, es wird ganz offenkundig. Die unangenehm eingestuften Erfahrungen und die angenehm eingestuften Erfahrungen, alle werden von uns so stark mit einer Wichtigkeit versehen und einer realen Existenz. Und das macht dann die Ablenkung aus. Und das genau nennt man Haften an Merkmalen.

Geistesruhe hat also direkt etwas mit Gelassenheit zu tun, hat direkt etwas damit zu tun, nicht emotional impulsiv zu reagieren durch Greifen. Das ist, was Geistesruhe bewirkt. Wenn das tatsächlich perfekt, vollkommen da ist, dann sprechen wir von der vollkommenen Geschmeidigkeit der Geistesruhe. Wir sind so geschmeidig und durchlässig, so nicht im Anhaften, dass da kommen kann, was will, wir bleiben immer beweglich. Da ist kein Fixieren mehr. Und das ist die tolle Voraussetzung, um zu erkennen, was da überhaupt los ist.

Was ist wohl die Aufgabe von Einsicht, Vipassana? Das hängt wahrscheinlich zusammen mit dem, was wir über Shamata gehört haben. Einsicht, Vipassana hat die Aufgabe, uns von den Fesseln der nicht heilsamen Muster zu befreien. Diese nicht heilsamen Neigungen, das ist all das, was uns verschleiert. Alles, was uns bindet an Samsara, an eine samsarische Art zu funktionieren – allem voran dieses Haften an Merkmalen. Aber jetzt geht es nicht mehr darum, das Haften selbst zu entspannen, sondern jetzt geht es darum, die Merkmale zu durchschauen. Alles, was auftaucht, wird in seiner wahren Natur erkannt. Wir erkennen, dass Merkmale als solche gar nicht als etwas Bleibendes existieren. Dass sich jedes Merkmal eines sogenannten Objekts ständig verändert und somit das gesamte Objekt der Wahrnehmung sich auch ständig verändert.

Nehmt mal einen Menschen, angenehm oder unangenehm. So eine Person, von der ihr kaum wegkommt, wenn sie mal in eurem Geist auftaucht. Alles Äußere an der Person verändert sich. Ihre Gefühlslage verändert sich. Ihre Stimme, die Gedanken. Es gibt nichts, was wir in dieser Person finden könnten, was wir an Merkmalen beobachten können, was sich nicht verändern würde. Also ist da keine stabile Person.

Das geht mit allem so. Ihr schaut einen Baum an, ihr schaut einen Berg an. Das sieht ziemlich solide aus. Aber da ich seit meiner Kindheit auf diese Bergkette Eiger, Mönch und Jungfrau schaue, sehe ich Veränderungen. Da ist viel Veränderung, die sehen nicht mehr so aus wie damals. Die sind brüchiger geworden. Da hat es viel weniger Gletscher. Da hat es viel, ja ... und so weiter und so fort. Wenn man hingehen würde, würde man bis ins Detail, ... früher gingen die Gletscher bis nach Grindelwald runter. Jetzt sind sie weit zurückgewichen. Nur um euch ein ganz offenkundiges Beispiel zu geben. Selbst das Stabilste in der Welt – wenn wir die Merkmale untersuchen, sehen wir, dass jedes dieser Merkmale ist Bedingungen unterworfen – entpuppt sich als dynamisch, als nicht stabil. Also ist das vermeintliche Objekt, das diese Merkmale besitzt, ebenfalls nicht stabil. Damit wird unsere Neigung, unsere Tendenz, Dinge zu vergegenständlichen und ihnen eine bleibende Existenz zuzuordnen, dieses tiefe Muster wird dadurch aufgelöst.

Jetzt könnten wir die klassischen Muster durchgehen. Die Muster, sich selbst eine Existenz zuzuschreiben. Und dann auch noch, sich mit anderen zu vergleichen und stolz zu werden, sich mit anderen zu vergleichen und sich kleiner und eine Null zu fühlen. Und, und, und, ... Eifersucht, Begierde, Ärger. Wir können jetzt all die Muster untersuchen, die uns traurig machen, die uns glücklich machen. All das wird durch Vipassana, also durch unterscheidende Weisheit, durchschaut. Das ist die Aufgabe von höherer Einsicht. Vipassana kann man auch als klares Sehen übersetzen. Dieses klare Sehen, diese höhere Einsicht, die löst all diese Neigungen auf, die so viel Leid in dieser Welt erzeugen. Und damit befreit uns Vipassana von Leid.

Geistesruhe hat schon sehr viel das Leid reduziert. Aber da es noch an Einsicht mangelt, sind die grundlegenden Muster noch nicht aufgelöst. Und eines der grundlegendsten Muster ist zu glauben, dass ich doch irgendwie existiere und dass ich mich um meine Existenz kümmern muss – dieses Haften an Existenz. Oder dann manchmal auch in der Version, das Aussteigen-Wollen aus der Existenz. Wenn ich doch existiere und dann Selbstmord begehe, dann existiere ich doch nicht mehr. Solche Annahmen über die Wirklichkeit in der Tiefe aufzulösen, das geht nur durch ganz, ganz tiefe Seinserkenntnis.

Und darum geht es in Vipassana. Es geht nicht um ein bisschen Erkennen von Anicca, ja, so, Vergänglichkeit. Das ist tiefe Vergänglichkeit. Das ist vollständige Erkenntnis von Unbeständigkeit. Die geht so tief, dass damit alles verstanden wird. Das Nicht-Selbst wird verstanden, die leere Natur aller Dinge wird verstanden, es ist eine Erkenntnis der dynamischen Natur des Seins – und welche Kräfte diese dynamische Natur des Seins dann gestalten. Das ist die Einsicht auf der relativen Ebene. Das ist Einsicht in Ursache-Wirkung, Karma, Bedingtheiten, wie jenes und dieses entsteht und sich auflöst, und so weiter. Diese Einsicht beschränkt sich nicht nur auf diesen vermeintlich letztendlichen Aspekt, sondern auch auf das, was wir Intersein nennen, das Wechselspiel der Bedingungen, Interdependenz. Das alles wird von den Kräften der Weisheit durchschaut. Und damit ist das Sein kein Mysterium mehr, wenn all das klar wird. Dann kommt es zu tiefster Gelassenheit und die nennen wir: unerschütterlich durch Einsicht. Das ist die Aufgabe.

Wollen wir mal gucken. Was behindert Shamata und was behindert Vipassana? Was hindert uns daran, zur Ruhe zu kommen? Das ist eine blöde Antwort, die da steht. So einfach und peinlich. Dass wir uns so sehr um unseren Körper kümmern und so sehr um das kümmern, was wir haben und nicht haben. Merkt ihr, was uns das für einen Spiegel vorhält? Wenn ich unruhig bin, dann kann ich das tatsächlich meistens darauf zurückverfolgen, dass ich mit irgendetwas in diesem Körper nicht zurechtkomme – ständig am Zappeln, Schmerzen müssen direkt mit einer Reaktion beantwortet werden. Keine Geistesruhe, weil Körper so wichtig ist.

Mit Körper ist hier natürlich mehr gemeint. Das ist die Identifikation mit dieser Existenz. Da müsst ihr den Körper noch ein bisschen weiter verstehen und das ist auch mit dem Besitz gemeint. Die meisten hier bei uns kümmern sich nicht allzu sehr um Besitz, weil wir genug haben. Weil wir genug zu essen haben, weil wir ein Dach über dem Kopf haben. Kaum ist da etwas in Gefahr, dass uns die Rente flöten

geht oder dass uns das Konto leergeräumt wurde, oder, oder, oder, ... dass eine Krise droht, schon sind wir am Zappeln, innerlich. Das heißt, immer wenn es uns an den Bereich geht, wo unsere Identifikationen stark sind, dann entgleitet uns die Geistesruhe. Wow.

Vielleicht wollen wir etwas dran ändern. Es ist ein unangenehmer Spiegel, aber vielleicht sind wir ja motiviert, wenn wir merken, dass so viel Unruhe in uns ist, weil wir so beschäftigt sind mit diesem Körper, unserem Erscheinen, unserem körperlichen Wohlbefinden, unserem Besitz, unserem sozialen Wohlbefinden, unserer Sicherheit, und, und, und. Wer nicht mehr so mit sich selbst beschäftigt ist, mit seinem Körper, Besitz, hat es tatsächlich schon viel leichter, in Geistesruhe einzutreten.

Gendün Rinpotsche hat es noch ein bisschen anders gesagt: Er hat es im Grunde genommen mit einem Wort gesagt: Was uns an der Geistesruhe hindert, ist Ichbezogenheit. Und was zur Geistesruhe hilft, ist Bodhicitta. Und damit meinte er, für alle zu praktizieren und nicht für einen selbst. Eigentlich war aus seiner Sicht die Ursache für mangelnden Samadhi, dass wir nicht im Bodhicitta sind. Dass es uns immer noch so um uns selbst geht. Und deswegen hat alles, was mit diesem Selbst zu tun hat, das Potenzial, uns unruhig zu machen. Wenn das Bodhicitta stark ist, wenn es wirklich um alle geht, und wir sind ein kleiner Teil von diesem Allem, dann wird das Meditieren leicht. Körper und das, was wir haben oder nicht haben, ist ein Aspekt dieser allumfassenden Ichbezogenheit.

Jetzt kommt eine Formulierung zu den Hindernissen von Vipassana, die schon sehr speziell ist. Die könnte man religiös verstehen, aber es ist nicht so gemeint. Da steht: Was uns an Vipassana hindert, ist, nicht mit den Worten der Erwachten zufrieden zu sein. Damit ist nicht gemeint, dass es Vipassana hilft, den Worten der Erwachten zu glauben, sondern was die Einsicht erschwert ist, wenn wir kein Vertrauen haben und die Erfahrungen der früheren Generationen nicht wirklich nutzbringend einsetzen können. Dann haben wir schon beim Hören von Unterweisungen solche Störfaktoren. Zum Beispiel unterstellen wir den Erwachten, die uns unterrichten, einfach als pure Projektion eigennützige Motivationen, wenn sie solche Dinge sagen oder schreiben. Wir gehen mit unserer ganzen Skepsis dran: Oh, wer weiß, das ist doch auch nur eine Philosophie. Das ist doch auch nur ..., die haben sich das so ausgedacht ... und, und, und. Wir sind nicht zufrieden, wir stellen in Frage. Wir haben aus unserer beschränkten Perspektive das Gefühl: Das müsste man doch eigentlich besser sagen können. So, ja, und wir haben so keine Ahnung, welche Welten uns trennen von diesem erwachten Erleben, dass wir völlig unnötige Zweifel anbringen, da, wo die Zweifel nicht gerechtfertigt sind.

Die Leidtragenden davon sind wir, nicht die Erwachten, denen ist das egal. Die geben uns die beste Kost, die sie kennen. Die teilen uns ihre Erfahrungen mit. Und das, was sie für nutzbringend halten von all dem, was sie von früheren Generationen erfahren haben. Und wir sind nicht zufrieden. Wir denken ganz schnell daran: Was könnte ich daran auszusetzen haben? Was könnte daran nicht stimmen? Wir verbringen sehr viel Zeit und Energie damit, hin und her zu überlegen, statt einfach mal ins Anwenden zu gehen, ins echte Testen. Vipassana-Praxis ist das Testen von dem, was wir im Hören und Kontemplieren verstanden haben. Wir testen das in der Erfahrung. Und eigentlich bräuchte uns gar nichts daran zu hindern. Wenn da Vertrauen wäre und wenn uns die Worte der Erwachten genügen, wenn die zufriedenstellend sind, dann gehen wir ins Umsetzen. Und dann kommt die persönliche Erfahrung. Und wir können ja immer Rücksprache halten. Da wird also keine Hörigkeit beschrieben, sondern es wird eigentlich beschrieben, wie wir unsere Zeit verplempern.

Ich hab ja Medizin studiert und musste da vor dem Physikum auch durch diese ganzen Grundlagenfächer, mit den Professoren in Biochemie, Physiologie und so weiter. Man kann sich sehr viel Zeit ersparen, wenn man denen einfach mal glaubt. Dass dieser Chemieprofessor schon weiß, wovon er redet. Oder in der Biochemie. Und dass die Experimente, die sie uns vorschlagen, tatsächlich schon tausende von Malen funktioniert haben. Man verliert so viel Zeit, wenn man meint, alles neu erfinden zu müssen.

Und das ist so wie im Dharma. Wenn wir den Dharma hören und meinen, den müsste man jetzt neu erfinden, das müssen wir erstmal neu formulieren, bevor ich ins Anwenden gehe, boah, dann verlieren

wir eine Zeit. Dann versuchen wir, den einen Kommentar gegen den anderen auszuspielen, das kleine Fahrzeug gegen das große Fahrzeug, den Lehrer gegen die Lehrerin und, und, und. Versteht ihr? So sind wir dann unterwegs, bevor wir überhaupt anfangen, intensiv zu praktizieren. Wir könnten so viel durch die Praxis lösen. So, so viele Fragen könnten wir uns beantworten. Was für ein Hindernis für Einsicht. Versteht ihr? Das versteckt sich hinter diesen banalen Worten: mit den Lehren der Erwachten, mit den Worten der Erwachten nicht zufrieden zu sein.

Ich habe viele solche Prozesse gesehen und begleitet. Ich habe immer ein offenes Ohr für Menschen, die viele Fragen stellen. Das ist auch gut. Es gibt diese konstruktive Art, Fragen zu stellen. Und dann mit der Zeit fällt es auf, dass manche Praktizierende lieber Fragen stellen, als zu praktizieren. Die findet man dann am Ende des Lebens ungefähr dort wieder, wo man sie zu Anfang des Lebens angetroffen hat. Ja, das ist leider so.

Wollen wir noch ein bisschen was hören? Ich glaube, da kommt noch was. Da gibt es noch etwas, was hier aufgezählt wird bei den Hindernissen, was beide hindert, sowohl Shamata wie Vipassana. Geschäftigkeit hindert beide. Immer mit etwas beschäftigt zu sein bedeutet, mit etwas anderem beschäftigt zu sein. Und immer die besten Ausreden zu haben, jetzt gerade, heute nicht praktizieren zu können. Einen Tag um den anderen. Geschäftigkeit behindert beide – und sich zufrieden zu geben mit ein klein bisschen Geistesruhe, mit ein klein bisschen Einsicht. Das ist eine Zufriedenheit, die wird dem Bereich der Faulheit zugeordnet. Das ist aber jetzt ein bisschen ernster gesprochen. Tatsächlich brechen manche Entwicklungskurven in der spirituellen Praxis auf dem Weg des Erwachens ab, wenn ein Level des Wohls erreicht ist, wo es mir eigentlich schon ganz gut geht. Ich komme ziemlich gut durch die Welt. Jetzt weiß ich nicht mehr, warum ich eigentlich weiter praktizieren soll. Es reicht, es reicht mir, ich bin zufrieden, ich bin aus dem Gröbsten draußen. Es mag noch mehr Einsichten geben, mag noch mehr Geistesruhe geben, okay. Ich bin so aber nur auf einem Level, wo wenn dann größere Schwierigkeiten auftauchen, wie zum Beispiel die Wiedergeburt im nächsten Leben, dass ich – Schwupps – wieder in den alten Mustern bin. Da ist noch gar nichts stabil geworden, keine stabile Einsicht.

Was da hilft, wenn man an diesem Punkt der Kurve ist, ist jetzt wirklich zum Wohle aller weiter zu praktizieren. Oder sich über die garantiert auf uns wartenden Schwierigkeiten im Klaren zu werden. Was tatsächlich auf uns zukommen wird, wenn wir ganz verrückt in unserem Bardo träumen und umherirren. Oder in Wiedergeburten in etwas unangenehmeren Zuständen landen als jetzt gerade. Was weiß ich? Wir brauchen uns nur vorzustellen, wir hätten das Glück, als Menschen wiederzukommen. Wir würden aber in einem dieser Länder wiedergeboren, wo sich die verschiedenen Gruppen ständig die Köpfe einschlagen und die Menschen nichts mehr zu essen und zu trinken haben. Irgendwo dort, das gibt es ja genug auf diesem Planeten.

Es gibt also die Möglichkeit, sich über das Mitgefühl für andere zu motivieren oder über das Mitgefühl für sich selbst, über die Selbstfürsorge. Beides wirkt und beides ist dann klar: Okay, ich gehe weiter, ich höre hier noch nicht auf. Der Antrieb aus der richtigen Sorge um mich selbst, weil der Leidensdruck so groß ist, der ist dann erstmal schon vorbei und wenn ich gerade eine Krankheit bewältigen konnte oder eine Krise, dann sehe ich eigentlich nicht ein, warum ich so viel Energie in die Praxis hineinstecken sollte. Da braucht es Mitgefühl und eine viel tiefer gehende Selbstfürsorge.

Was sind die typischen Schleier für Shamata und für Vipassana?

Aus der Sicht der Geistesruhe behindert oder verschleiert es die Geistesruhe am meisten, wenn wir aufgewühlt sind, wenn wir im Bedauern feststecken und wenn wir Zweifel haben. Das möchte ich euch mal herleiten. Aus der Sicht der Geistesruhe, da ist Aufgewühltsein natürlich das direkte Gegenteil, das stört, das verschleiert, da sehen wir nicht klar. Mit dem Bedauern haben wir uns in diesem Retreat nicht so viel befasst. Das ist der Bereich, wo wir mit unserem eigenen Verhalten nicht d'accord sind, also nicht im Frieden sind mit dem, was wir so getan und erlebt haben. Das heißt, wir hadern im Grunde genommen mit unserer Biografie. Wir hadern mit dem, was wir selbst an Nichtheilsamen getan haben oder was uns

an Schädlichem und Nichtheilsamen passiert ist. Dieses Hadern mit dem eigenen Schicksal ist ein ziemlicher Schleier für Geistesruhe, macht es sehr schwierig, in Ruhe zu finden. Da braucht es dann natürlich eine Beschäftigung damit. Da müssen wir mehr hineingehen, um zu einer tiefen Akzeptanz zu finden, dass es jetzt halt so ist. Ich kann es in Zukunft anders machen, aber rückwirkend kann ich nichts mehr ändern. Und der dritte Punkt, das ist das Zweifeln. Hier ist eine spezielle Form von Zweifeln gemeint, nicht das, was ich unter Nicht-Zufriedensein mit den Worten der Erwachten beschrieben habe, sondern hier sind es Zweifel an dem Sinn von Geistesruhe, Zweifel an dem Wert von Samadhi – dass wir also so ein bisschen anfangen, Geistesruhe zu praktizieren und dann schon wieder denken: Ach, wieso eigentlich, das brauche ich doch gar nicht. Diese Art Oszillieren, das ist ein oszillierender Geist.

Und dann stehen da bei Vipassana die Faktoren Schläfrigkeit und Schläffheit, Dumpfheit. Das verstehen wir gut, wenn wir wissen, dass Einsicht immer dort entstehen kann, wo Interesse ist. Wenn wir kein Interesse an Seinserkenntnis haben, dann kann auch keine Einsicht entstehen. Es braucht diese Motivation. Und diese Dumpfheit und Schläffheit reduzieren genau, verschleiern genau dieses so wichtige Interesse. Wir sind manchmal auf sehr subtile Art und Weise dumpf. Wir können in sehr klaren Geisteszuständen sein, wo man sagen würde, das fühlt sich schon nach Samadhi an. Aber es ist eine Dumpfheit des Nicht-wissen-Wollens in unserem Geist aktiv.

Jemand hat mir diese Frage zugesteckt: Wie ist das mit dieser Schafsmeditation, die Gendün Rinpotsche angesprochen hat? Diese Schafsmeditation, das ist eigentlich ein Zustand von Klarheit und Wachheit, den wir in der Praxis der Geistesruhe erleben. Aber es mangelt an diesem Interesse und durch dieses mangelnde Interesse daran zu verstehen, wie das Leben ist, wie das Sein funktioniert, sind wir trotzdem in so einer Blase drin. Wir sind total zufrieden, wie ein Schaf auf der schönsten Bergwiese, was irgendwie so ein meditierendes Schaf wäre. Wir kennen das ja, es gibt doch da kleine Büchlein, oder? Wisst ihr noch, mit diesen lockigen Schafen? Total zufrieden, aber eigentlich kein Interesse an Seinserkenntnis.

Ich habe leider – Gendün Rinpotsche hat mir das auf dem Kopf zugesagt, dass ich in so einem Schafs-Shine, in so einem Schafs-Shamata war – im ersten Jahr meines Retreats so ungefähr sieben Monate darin verbracht. Ich war in solch schönen Zuständen der Geistesruhe und so, aber da war ein Abschotten aktiv in meinem Geist. Es war so ein die Beweglichkeit des Geistes, die Dynamik des Geistes nicht ganz zulassen wollen, weil das ja immer irgendwie die Ruhe störte. Ich musste also aufmachen. Es war wichtig, in die Frische zu gehen. Und das ist diese feine Schicht der Schläffheit. Ich war nicht richtig motiviert, mich auf die ganze Dynamik des Seins einzulassen. Versteht ihr? Ich spreche jetzt über eine sehr subtile Schläffheit und Dumpfheit. Nicht über die, die wir immer schon direkt wahrnehmen und die sich dumpf anfühlt. Erst im Nachhinein merkt man das. Und deswegen habe ich euch einmal hier im Retreat darauf hingewiesen. Hey, da war diese spezielle Meditation, wo ich merkte, dass einige wohl in so etwas wie Samadhi-nahe Zustände eintreten. Da habe ich gesagt: Passt auf, keine Trance! Diese Schläffheit, das ist dann nämlich eine Trance. Man richtet sich darin ein. Und das stabilisiert sich selbst, aber man ist wie eng, man ist wie gefangen in diesem Zustand. Er ist nicht wirklich beweglich. Das war der Grund, warum ich heute darauf hingewiesen habe.

Okay, das sind also klare Hindernisse für weitergehende Erkenntnis, weil die nötige Offenheit dafür, dieses frische Interesse, diese Offenheit für eine frische Schau fehlt. Darum geht es eigentlich hier.

Und jetzt kommt der schöne letzte Punkt. Was ist denn nun der reine Pfad, der reine Weg des Shamata und der reine Weg des Vipassana? Also, Shamata in voller Blüte. Und jetzt kommt etwas Geniales bei Gampopa. Shamata in voller Blüte ist, alle Dumpfheit und Schläffheit aufgelöst zu haben. Moment mal, das hatten wir doch gerade bei Vipassana gehört. Moment mal, ist das ein Fehler? Nein, kein Fehler. Genau das, was der Einsicht im Wege steht, in der Shamata-Praxis aufzulösen, das ermöglicht dann später die Einsicht. Okay, also diese Schleier, dieses Kokonhafte, dieses Trancehafte, das findet im Shamata statt. Es verhindert die Einsicht, aber es findet in der Praxis der Geistesruhe statt. Also ist die

höchste Form der Geistesruhe nicht nur die, wo keine Geschäftigkeit, kein Aufgewühltsein, kein Bedauern, und – was war der dritte Faktor – keine Zweifel da sind, sondern wo zusätzlich auch noch die Dumpfheit und das mangelnde Interesse aufgelöst sind. Dieses frische Shamata, das ist das vollentwickelte, total geschmeidige Shamata. Diese volle Geschmeidigkeit der Geistesruhe kommt, wenn wir auch die Hindernisse für das Entstehen von Weisheit aufgelöst haben.

Ich hoffe, das macht Sinn. Also für mich macht es total Sinn. Aber versteht ihr, was ich meine? Wenn wir schon im non-dualen Geisteszustand wären, in der Weisheit, dann würde man nicht mehr von diesen Hindernissen sprechen. Wo sie auftreten, die Hindernisse für Weisheit, ist in der Praxis von Geistesruhe. Und die ist vollkommen entwickelt und wird vollkommen rein, wenn alle bekannten Hindernisse aufgelöst sind. Und dann treten wir in Erkenntnis ein.

Und jetzt interessiert uns natürlich der schöne Schlusspunkt dieses Kapitels. Was ist denn nun der reine Pfad des Vipassana?

Wenn Aufgewühltheit und Bedauern beseitigt sind. Moment mal, das hatten wir doch gerade bei Shamata gehört. Moment mal. ... Das nimmt hier eine andere Bedeutung an: nicht mehr aufgewühlt von Sichtweisen der Existenz und Nicht-Existenz, nicht mehr aufgewühlt vom Streben nach dem eigenen Überleben, nach Objekten der Sinnesfreuden, nach ... und so weiter. Nicht mehr aufgewühlt zu sein durch all das, was die Anzeichen für mangelnde Weisheit sind. Das ist genau dann die Vollendung der Weisheit. Nicht mehr aufgewühlt zu sein von Bedauern bedeutet hier, weder etwas zu bedauern noch sich zu schämen, weil es einfach überhaupt keine Ichbezogenheit mehr gibt. Wir sind aus unserer Biografie ausgestiegen. Diese Ichbezogenheit, die gibt es gar nicht mehr. Die setzt sich gar nicht mehr zusammen. Bedauern über die Biografie eines anderen? Nee, das war früher mal etwas, mit dem ich mich identifizierte, aber das ist weit zurück, da ist kein Bedauern mehr. Es steht hier, auch was das eigene Sein angeht, da ist kein Greifen mehr nach: Ich muss irgendwie so sein und darf nicht anders sein. Das alles hat sich aufgelöst. Bedauern meint also hier den ganzen Komplex der Ichbezogenheit.

Und jetzt hört Gampopa damit auf und sagt: Wenn beide völlig entwickelt sind, dann sind die beiden Schleier aufgelöst. Die Schleier der emotionalen Verstrickung genauso wie die Gewahrseinsschleier. Und das Zusammenwirken von Shamata und Vipassana ist in der Lage, diese Schleier in der letzten Tiefe aufzulösen. Und dann sagt er: Dann verwirklichst du als Frucht den reinen Dharmakaya, den Wahrheitskörper. Das ist ein anderer Ausdruck für Buddhaschaft. Wenn also Shamata und Vipassana so weit entwickelt sind, ist das der reine Weg und dann ist tatsächlich das vollkommene Erwachen die Folge.

Das war die Zusammenfassung. War gut, dass ich sie heute Morgen nicht noch gemacht habe, oder?

*** Widmung ***

8. Achter Tag (28.8.2024)

8.1. Morgenmeditation

Audio: 27 MdM LT Morgenmeditation Bberg_28.08.24_6:30

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

*** Meditation (2:55 – 13:35) ***

Spüren. ... Spüren wie es uns geht. ... Vielleicht schon genießen: das Ein- und Ausfließen des Atems. ... vielleicht schon genießen wieder wach zu sein, gewahr zu sein,

Vielleicht gibt es das ein oder andere Danke, das auftaucht: Dank an diesen Körper, Dank an diese Umgebung, Dank an all diejenigen, die dies möglich machen.

Und so bewegt sich unsere Aufmerksamkeit unmittelbar ins Heilsame – heilsame, geistige Vorgänge. Sati, diese erinnernde Aufmerksamkeit, die ist bereits am Werk. Und führt uns ganz sanft dort entlang, wo es gut tut.

Unsere Wachheit hat vermutlich schon bemerkt, dass der Geist dazu neigt, voraus zu eilen zu dem, was der Tag noch so bringen mag. Und Sati erinnert uns daran, jetzt und hier zu bleiben. ... Und da uns Sati so liebevoll erinnert, folgen wir dem auch und merken, dass es gut tut. ... Besonders hilfreich ist es, diese beginnende Geistesruhe zu stabilisieren mit Freude: zu genießen, so aufmerksam zu sein, zu genießen, so unabgelenkt zu sein.

Und auch wenn Gedanken an Wandel und Unbeständigkeit kommen, genau das zu genießen, Freude am frischen Erleben zu entdecken.

— —

Und da ist dieses immer neue Erleben, das uns doch in der Tiefe so vertraut ist. Es hat einen Geschmack, etwas Vertrautes, wir nennen das den einen Geschmack – diesen einen Geschmack, nicht fassbar zu sein und doch so lebendig. Keine Substanz zu haben und sich in dieser Substanzlosigkeit immer wieder neu zu formieren. ... Es hat auch den Geschmack, dass es von vielen Kräften gestaltet wird. Viele Bedingungen wirken in dieses frische Erleben hinein. Und eine ganz wichtige ist, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wir könnten es auch einfacher sagen, was wir für wichtig halten.

Und da ist es sehr, sehr hilfreich, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was uns hilft, aus Täuschungen auszusteigen. Und dann voran die offenkundige Täuschung, dass wir das Zentrum der Welt sein. ... Also lassen wir den Geist weit werden, erinnern uns vielleicht an das Beispiel, dass er so wie der Himmel ist, wo sich kein Mittelpunkt finden lässt.

Und so lenken wir unser Interesse dorthin, wo es uns hilfreich erscheint. Und damit lasse ich uns wieder eine Weile in der Stille praktizieren.

— —

Schauen wir noch einmal hin. Schauen wir hin, wo unsere Aufmerksamkeit jetzt wohl die letzte Zeit war – schmunzeln über unsere Muster, die uns vielleicht in die einen oder anderen Gedankengänge geführt haben. Und bringen die Aufmerksamkeit noch einmal zurück in dieses einfache So-Sein, das immer da ist und keinen Mittelpunkt braucht.

Vielleicht kennt ihr die Aussage des Buddhas, dass man den Dharma mit dem Ozean vergleichen kann. Da gibt es mehrere Aussagen. Ich meine jetzt die, dass so wie das Wasser des Ozeans überall salzig ist, überall den Geschmack von Salz hat, haben die Unterweisungen des Erwachens überall den Geschmack der Befreiung. Und das können wir übertragen. Der Dharma, das ist eigentlich unser Leben, so wie es

ist. Überall hat es den Geschmack der Befreiung, des völligen Freiseins im bedingten Entstehen. Wir denken vielleicht, das sei die Freiheit des Nicht-Greifens. Es ist ein bisschen subtiler als das. Es ist diese Freiheit, dass überhaupt nichts zu ergreifen ist. Dass es gar keinen Greifenden gibt.

Weil es so schön ist, lasst uns noch einmal das Mantra von Tara singen, der großen Befreierin, die uns genau in diesem Verständnis nährt.

*** Tara-Mantra ***