

# **Mondstrahlen des Mahāmudrā**

**von  
Dakpo Tashi Namgyal**

**Kurs 10**

**Abschrift der Unterweisungen von  
Lama Tilmann Lhündrup  
Kurhaus, Titisee  
13. – 21. August 2022**

## **Hinweise zur vorliegenden Abschrift**

Dies ist die Abschrift des zehnten Kurses zu Dakpo Tashi Namgyals ›Mondstrahlen des Mahāmudrā‹ (›Moonbeams of Mahāmudrā‹, übersetzt von Elizabeth Callahan, erschienen im Snow-Lion-Verlag). Lama Lhündrup hatte von seinem Lehrer Gendün Rinpoche den Auftrag erhalten, dieses zentrale Werk der Mahāmudrā-Überlieferung zu übertragen, in dem der gesamte Mahāmudrā-Weg von den vorbereitenden Übungen, die erste Erkenntnis der Natur des Geistes, die Stabilisierung der Verwirklichung bis zum vollkommenen Erwachen beschrieben wird. Die Übertragung wurde im Kurhaus in Titisee im April 2022 gegeben.

Im folgenden Kurs wurde das Kapitel dreizehn erklärt, in denen Dakpo Tashi Namgyal erläutert, wie die Mahāmudrā-Praxis zwischen den Meditationssitzungen aufrechterhalten werden kann und wie Fehler und Abweichungen in der Praxis eliminiert werden können.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine fruchtbare Praxis.

Dank geht an Christoph Bendzulla, Sabine Boffin, Jakob Dordevic, Angela Giesselmann, Thomas Hauser, Marion Matschuk, Antje Padmaketu, Regina Schär, Petra Scheefeldt, Heidrun Zügel für das Abschreiben, und Ellen Schmitz für das Lektorieren und Fertigstellen dieses Textes.

Die Unterweisungen Buddhas zu lesen  
oder anderen zur Verfügung zu stellen  
ist eine spirituelle Praxis.

Mögen die Buddhas durch diese Gabe erfreut sein  
und ihren Segen gewähren.

Möge sich die hieraus entstehende positive Kraft  
mit dem Strom all der heilsamen Handlungen verbinden,  
die seit anfangslosen Zeiten  
in unzähligen Welten ausgeführt wurden,  
und möge diese gesamte Energie  
der Erleuchtung aller Wesen gewidmet sein.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Unterweisungen des ersten Tages (Samstag 13.08.2022)</b> .....	6
<b>1.1 Einleitung – Kurzer Überblick über die bisherigen Kapitel</b> .....	6
Unterweisungen erster Tag, Samstag 16h00 – Audio 1-01 .....	6
<b>1.2 Geleitete Meditation</b> .....	10
<b>Kapitel Dreizehn</b> .....	11
Zweite Unterweisung am Samstag Nachmittag Seite 381 – Audio 1-04 .....	11
<b>1.3 D) Stabilisieren von Mahāmudrā: Schlussfolgerung, dass der Geist ungeboren ist</b> .....	11
<b>D) 1) Durchbruch in die ungeborene Transparenz des Geistes</b> .....	11
<b>Unterweisungen des zweiten Tages</b> .....	16
Unterweisungen 10h15, Seite 382 – Audio 2-03 .....	16
<b>2.1 Anmerkungen zum Hören der Mahāmudrā Unterweisungen</b> .....	16
<b>2.2 Wann geschieht der fundamentale Wechsel der Sichtweise?</b> .....	17
Unterweisungen Sonntag Vormittag, 10h15 Seite 382 – Audio 2-03, 12:00 .....	17
<b>2.3 geleitete Meditation</b> .....	25
Audio 2-04 .....	25
<b>2.4 Weitere Zitate</b> .....	25
Weitere Unterweisung Sonntag Vormittag, Seite 384 – Audio 2-05 .....	25
<b>2.5 Welche Kraft ermöglicht den Durchbruch: die wahre Natur des Geistes zu sehen</b> .....	29
Unterweisung Sonntag Nachmittag 15h45, Seite 386-387 – Audio 2-09 .....	29
<b>i) Die essentielle Natur der Denkvorgänge und Erscheinungen zu sehen</b> .....	29
<b>2.6 geleitete Meditation</b> .....	35
Audio 2-10 .....	35
<b>2.7 Das Ziel der Praxis</b> .....	35
Weitere Unterweisung Sonntag Nachmittag, Seite 387-388 – Audio 2-11 .....	35
<b>2.8 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden - Teil 1</b> .....	39
<b>Unterweisungen des dritten Tages</b> .....	41
<b>3.1 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden – Teil 2</b> .....	41
Unterweisung Montag Vormittag, 10h15, Seite 389 – Audio 3-03 .....	41
<b>3.2 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden – Teil 3</b> .....	48
Weitere Unterweisung Montag Vormittag, Seite 389-391 – Audio 3-05 .....	48
<b>3.3 Geleitete Meditation</b> .....	51
Audio 3-07 .....	51
<b>3.4 Erklärungen zum »Nichtstun«</b> .....	52
Unterweisung Montag Nachmittag 15h45, Seite 391-393 – Audio 3-10 .....	52
<b>3.5 d) Was ist dieser Quantensprung in die ungeborene Durchlässigkeit</b> .....	53
Unterweisung Montag Nachmittag 15h45, Seite 391 – Audio 3-10, 11:00 .....	53
<b>3.6 Weitere Zitate</b> .....	63
Weitere Unterweisung Montag Nachmittag, Seite 394 – Audio 3-12 .....	63

<b>Unterweisungen des vierten Tages .....</b>	<b>66</b>
<b>4.1 Freie Unterweisung über die Entwicklung von Mahāmudrā .....</b>	<b>66</b>
Unterweisungen Dienstag Vormittag – Audio 4-03 .....	66
Stille Meditation – Audio 4-04 .....	72
<b>4.2 weitere Zitate.....</b>	<b>72</b>
Unterweisung Dienstag Vormittag, Seite 394-395 – Audio 4-05.....	72
<b>4.3 weitere Zitate.....</b>	<b>78</b>
Unterweisung Dienstag Nachmittag, 15h45, Seite 395-396 – Audio 4-09 .....	78
<b>4.4 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>84</b>
Audio 4-10 .....	84
<b>4.5 Kontinuierliche Gewährseinspraxis Tag &amp; Nacht .....</b>	<b>86</b>
Unterweisungen Seite 396 – weiter Audio 4-10, nach 22:30 Minuten.....	86
<b>Unterweisungen des fünften Tages.....</b>	<b>91</b>
<b>5.1 Weitere Zitate zur kontinuierlichen Gewährseinspraxis Tag &amp; Nacht –Teil 1.....</b>	<b>91</b>
Unterweisung Mittwoch Vormittag 10h15, Seite 397 – Audio 5-02.....	91
<b>5.2 Weitere Zitate zur kontinuierlichen Gewährseinspraxis Tag &amp; Nacht – Teil 2.....</b>	<b>96</b>
Weitere Unterweisung Seite 398 – Audio 5-04.....	96
<b>5.3 Zuflucht nehmen durch Einkehr im Wesentlichen .....</b>	<b>101</b>
Mittwoch Nachmittag 15h45 – Audio 5-07.....	101
Unterweisung – Audio 5-08 .....	101
Geleitete Meditation – Audio 5-09 .....	102
<b>5.4 D) 2) Verfeinerung der Mahāmudrā Praxis durch Formen des Verhaltens.....</b>	<b>103</b>
Weitere Unterweisung Mittwoch Nachmittag, Seite 399-402 – Audio 5-10 .....	103
<b>a) Wann ist es Zeit, alles auf den Weg zu bringen? .....</b>	<b>103</b>
<b>Unterweisungen des sechsten Tages .....</b>	<b>110</b>
<b>6.1 Wie wir Aktivitäten so nutzen, dass sich die Mahāmudrā-Praxis vertieft.....</b>	<b>110</b>
Unterweisung Donnerstag Vormittag 10h15, Seite 402-403 – Audio 6-02 .....	110
<b>6.2 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>118</b>
Audio 6-04.....	118
<b>6.3 Die fünf Arten von Aktivität.....</b>	<b>120</b>
Unterweisung Seite 403-404 – Audio 6-04, nach 41:00 Minuten .....	120
<b>6.4 b) Erläuterung der universellen Schlüsselpunkte, alles auf den Weg zu bringen. ....</b>	<b>122</b>
Unterweisung Donnerstag Nachmittag 15h45, Seite 404 – Audio 6-06 .....	122
<b>6.5 c) Wie wir die verschiedenen Aspekte unseres Alltags für den Weg nutzen können .....</b>	<b>130</b>
Unterweisung Seite 407-409, Teil eins – Audio 6-06 nach etwa 60 Minuten.....	130
<b>Unterweisungen des siebten Tages .....</b>	<b>133</b>
<b>7.1 c) Wie wir die verschiedenen Aspekte unseres Alltags für den Weg nutzen können.....</b>	<b>133</b>
Unterweisung Freitag Vormittag 10h15, Seite 409-411, Teil 2 – Audio 7-03 .....	133
Geleitete Meditation – Audio 7-04 .....	140
<b>7.2 Wie Emotionen auf den Weg gebracht werden .....</b>	<b>140</b>

Weitere Unterweisung Seite 411-412 – Audio 7-05.....	140
<b>7.3 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>142</b>
Audio 7-06.....	142
<b>7.4 iii) Unterweisungen um Hindernisse in Siddhis zu verwandeln.....</b>	<b>144</b>
Unterweisung Seite 412-414 – Audio 7-09 .....	144
Geleitete Meditation – Audio 7-10 .....	150
<b>7.5 Wie wir Leid nutzen können: die Unterweisung zu Bodhicitta.....</b>	<b>150</b>
Unterweisung Freitag Nachmittag, Seite 414 – Audio 7-11.....	150
<b>Unterweisungen des achten Tages .....</b>	<b>154</b>
<b>8.1 Wie wir Krankheit für den Weg nutzen können .....</b>	<b>154</b>
Unterweisung Samstag Vormittag, 10h15 , Seite 416-417 – Audio 8-03 .....	154
<b>8.2 Weitere Unterweisung, um Krankheit in den Weg integrieren .....</b>	<b>162</b>
Unterweisung Seite 417 – Audio 8-05 .....	162
<b>8.3 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>165</b>
Audio 8-06 .....	165
<b>8.4 Geleitete Meditation .....</b>	<b>167</b>
Audio 8-07.....	167
<b>8.5 Die Instruktionen, die uns aufzeigen, wie Mutter und Kind Dharmatā begegnen.....</b>	<b>168</b>
Unterweisung Samstag Nachmittag, 15h45, Seite 418-420 – Audio 8-08.....	168
<b>8.6 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>174</b>
Audio – 8-09.....	174

# Unterweisungen des ersten Tages (Samstag, 13.08.2022)

## 1.1 Einleitung – Kurzer Überblick über die bisherigen Kapitel

*Unterweisungen erster Tag, Samstag 16h00 – Audio 1-01*

### **\* Zufluchtsgebete \***

Herzlich Willkommen. Ich freue mich, dass wir weiter gehen können mit den Unterweisungen zu den ›Mondstrahlen des Mahāmudrā‹ von Dakpo Tashi Namgyal. Das ist jetzt bereits der zehnte Kurs. Er setzt bereits ganz schön viel voraussetzt. Um euch alle abzuholen, mache ich eine kleine Einführung, eine Wiederholung von dem, was wir bisher besprochen haben.

Das Kapitel, mit dem wir uns die nächsten acht Tage beschäftigen werden, ist von Dakpo Tashi Namgyal für Praktizierende geschrieben, die erste Einblicke in die Natur des Geistes erfahren haben und immer, wenn sie daran denken, relativ sicher wieder da hineinflinden können. Da ist natürlich viel vorangegangen. Das möchte ich euch beschreiben.

In dem Buch wird nicht erwähnt, dass diese Mahāmudrā-Praxis – die Praxis des großen Siegels – für Praktizierende ist, die sich auf dem Weg der Bodhisattvas befinden. Das sind Menschen, die bereit sind, sich ganz und gar für das Wohl aller zu geben. Sie sind nicht nur auf persönliche Befreiung ausgerichtet, sondern stellen den ganzen Weg der Befreiung, des Erwachens, in den Dienst aller – ohne Begrenzungen. Auch in der Zukunft, auch wenn wir diesen Körper verlassen werden, geht dieses Engagement weiter.

Wir nennen das die ›Bodhicitta-Motivation‹, den ›Geist des Erwachens‹ in uns hervorbringen. Das ist unerlässlich, um Mahāmudrā zu praktizieren. Eigentlich müsste ich jetzt eine ganze Woche darüber sprechen, um klar zu machen, dass es anders nicht geht. Ich will mich aber kurz fassen. Da wir es in anderen Seminaren/Kursen/Retreats deutlicher besprechen, wird es hier nicht das Hauptthema sein.

Mahāmudrā ist der vollkommen offene Geist, die vollständige Herzensöffnung. Herzensöffnung bedeutet, dass wir wirklich offen sind für alle, dass Liebe und Mitgefühl frei strömen können. Das ist zum einen Voraussetzung, zum anderen die Folge davon, dass sich die Ich-Bezogenheit ganz auflöst. Der Weg des vollständigen Auflösens der Ich-Bezogenheit wird gefördert durch das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl, und es ist auch seine Frucht, dass sich Liebe und Mitgefühl wirklich spontan, absichtslos überall hin verströmen können.

Da setzen wir überhaupt keine Schranken, keinerlei Grenzen in der Zeit, für wie viele Leben wir diesen Weg gehen, für wie viele Leben wir allen anderen zur Verfügung stehen – keine Schranken in der Zeit und keine Schranken in der Anzahl der Lebewesen, um die wir bereit sind, uns zu kümmern. Wir brauchen uns sowieso nie um alle zu kümmern, sondern immer nur um die, die gerade vor uns sind. Immer die, denen wir gerade begegnen. Von daher ist der Bodhisattva-Weg ganz einfach, wir denken zwar immer groß an alle Lebewesen, aber schlussendlich geht es immer um die, die gerade in unserem Bewusstsein sind – denen wir gerade begegnen, mit denen wir gerade Kontakt haben, auf die unser Blick gerade fällt, an die wir gerade denken – da ist die Praxis.

Ich würde dies das Fundament nennen, das Fundament von Liebe und Mitgefühl. Dieses Fundament beinhaltet, dass wir einen tiefen Respekt vor allen Lebewesen spüren, dass wir allen Lebewesen respektvoll zugeneigt sind, und damit auch eine ganz klare, saubere, ethische Basis legen, auf der wir wohlwollend unterwegs sind. Wirklich mit dem Wunsch, allen zu nützen, auch der kleinsten Ameise, auch den Fischen, die gerade in den Flüssen verenden. Allen, auch den Mücken, die uns stechen wollen. Allen gegenüber ist dieses Wohlwollen da, auch allen Menschen, und auch alle Andersdenkenden.

Dieses Wohlwollen mit dem entsprechenden Respekt voreinander ist zugleich die Basis des ethischen Verhaltens, des respektvollen Verhaltens und des Mitgefühls, des Wohlwollens, der Liebe. Das ist eigentlich synonym. Wenn ich über Mitgefühl, Liebe, Güte spreche, dann ist es selbstverständlich, dass wir so sprechen und handeln, dass es allen gut tut.

Das ist die Basis unseres Weges, mit der wir dann anfangen können intensiver zu meditieren. Wenn diese Basis, das Bodhicitta, stark ist, wenn unsere Herzensöffnung groß ist, dann wird es uns beim Meditieren relativ leicht fallen, immer wieder die ich-bezogenen Gedanken loszulassen. Eigentlich gibt es nur das als Ablenkung: ich-bezogenes Denken, das Kreisen um unsere eigenen Ideen, Projekte, Abneigungen, Zuneigungen.

Wenn Bodhicitta stark ist, gibt es wenig Ablenkung, wenn Bodhicitta schwach ist, gibt es viel Ablenkung. Wenn die Herzensöffnung unvollständig ist, verhaken wir uns ganz leicht in dem Kreisen um uns selbst: was in der Vergangenheit war – angefangen vom letzten Moment vor der Praxis bis in unsere weit entfernte Vergangenheit, Kindheit, hinein. Eventuell noch weiter. Wir kreisen um das, was wir jetzt erleben und sind schon damit beschäftigt was gleich sein wird, oder in weit entfernter Zukunft es sein wird.

Dieses Kreisen um uns selbst nennen wir das ›samsārische Hamsterrad‹. Der Weg der Befreiung ist das Aussteigen aus all diesen Mustern. Das Aussteigen aus dem Getriebensein, aus dem Greifen, aus dem Ablehnen, aus all dem unnötiger Stress. Unnötiger Stress ist all der Stress, den wir zusätzlich zu dem erzeugen, was das Leben uns ohnehin schon an Herausforderungen bietet. Die werden sich nicht ändern, ob es heiß ist oder kalt, trocken oder feucht – was auch immer. Alles kommt auf seine Art – so wie das Wetter, so auch die Politik. Es kommt wie es kommt und den Stress, den wir uns damit machen, den erzeugen wir obendrauf selbst.

Wir lernen immer weniger zu erzeugen und den unnötigen Stress aus unserem Leben heraus zu entspannen, loszulassen, diese Stressmuster einfach nicht weiter zu bedienen – das ist es, worum es geht. Das lernen wir, und darum geht es jetzt in diesem ganzen Buch. Wir lernen durch ›Meditation‹, ein Begriff, der auf jeder Seite hier im Buch zehn- bis zwanzigmal vorkommt und ganz genau erklärt wird.

Es ist das ausführlichste Meditationshandbuch, das wir im Moment zur Verfügung haben und wir sind in den letzten Retreat-Seminaren schon einen langen Weg gegangen. Wir haben uns erst einmal angeschaut, warum es sinnvoll ist zu meditieren, warum es sinnvoll ist Gewahrsein zu entwickeln – Meditieren bedeutet gewahr zu sein, ganz da zu sein, möglichst unverschleiert da zu sein.

Die ersten Kapitel über Śamatha und Vipassanā, Geistesruhe und intuitive Einsicht, waren Kapitel, in denen beschrieben wurde, wie es geht, im Gleichklang aller buddhistischen Schulen zu meditieren, wie das überall beschrieben wurde. Das war die allgemeine Beschreibung der Praxis von Geistesruhe und Einsichtsmeditation.

Als Erstes hat uns Dakpo Tashi Namgyal klar gemacht, dass es in allen Richtungen darum geht, den Geist zu entspannen, in Unabgelenktheit zu finden, und dann mit dieser Unabgelenktheit in die Natur des Seins zu schauen, wie es denn tatsächlich ist. Er hat zunächst einmal beschrieben, was alle Schulen der Geistesruhe machen: den Mensch in diese Unabgelenktheit zu bringen, den Geist auszurichten, sodass er stabil dort verweilen kann, wo unser größtes Interesse ist, so, dass wir das untersuchen können. Geistesruhe ist die Praxis sich ein gutes Mikroskop zu schaffen, mit stabilem Fokus. Je genauer wir hinschauen müssen, je genauer wir ins Detail gehen, desto ruhiger muss der Geist sein, damit er länger bei dem verweilen kann, was uns interessiert.

Wenn wir zum Beispiel ein emotionales Muster untersuchen wollen, oder schauen wollen, wie ein Gedanke entsteht und wieder vergeht, dann brauchen wir so viel Entspannung, dass wir das auch mitkriegen können: ein Gedanke entsteht: Was ist ihm vorausgegangen? Welche Geisteshaltung war dabei vorhanden und was ist passiert, nachdem der Gedanke sich gezeigt hatte? Ist er von selbst gegangen, hat ihn ein anderer Gedanke weggeschubst, wie ist das eigentlich? Das untersuchen wir mit Geistesruhe und entwickeln damit Einsicht.

Das gut gereinigte, scharfe Mikroskop des inneren Schauens, der Einsicht, ermöglicht es, genau die Prozesse mitzubekommen, damit sich Seinserkenntnis einstellt. Neben dem Mitgefühl, neben der Herzensöffnung, ist die Seinserkenntnis sozusagen das zweite Bein, auf dem wir unterwegs sind – Herzensöffnung, Seinserkenntnis, Herzensöffnung, Seinserkenntnis. Man kann es auch Mitgefühl und Weisheit nennen – Mitgefühl und Weisheit, Herzensöffnung und Seinserkenntnis. Darum geht es auf dem ganzen Weg. Die beiden werden verschmelzen.

Das ist der Weg der Einheit von Geistesruhe, Einsicht und Mitgefühl, der Abwesenheit von Ich-Bezogenheit. Es verschmelzen all die Dinge, die ich bis jetzt erwähnt habe, zu einer einzigen Praxis, und diese Praxis nennt man Mahāmudrā. Mahāmudrā, das große Siegel – *mahā* groß, *mudrā* bedeutet hier Siegel – das Siegel, der nichtfassbaren Natur allen Erlebens.

Egal welches Erleben wir jetzt gerade haben, unserem Erleben wohnt jetzt gerade diese Qualität inne, dass wir es nicht fassen können, wir können es nicht festhalten, egal wie intensiv wir greifen. Vielleicht versucht die eine oder der andere jetzt gerade, den Moment festzuhalten – es geht trotzdem weiter. Die Sinneserfahrungen gehen weiter, das Herz schlägt weiter, die Atmung geht weiter. Das Leben geht weiter, egal wie stark wir greifen. Wenn wir greifen, sind wir allerdings mit großem Stress unterwegs, während wir es auch einfacher haben könnten.

›Großes Siegel‹ bedeutet: es sich einfacher zu machen! Mahāmudrā bedeutet gewahr zu sein, dass Greifen sowieso nichts bringt, weil das Erleben nicht fassbar, nicht greifbar ist. Diese Seinserkenntnis, dass die Inhalte, wonach ich greife – was mein größtes Begehren ist oder auch meine größte Ablehnung – gar keine Substanz haben, bewirkt, dass der Stress allmählich nachlässt, weil wir immer weniger greifen. Das gilt auch für das Greifen nach uns selber.

Einsichtsmeditation befasst sich damit, wie es ist zu sein: ob es in diesem Sein – dem Zuhören jetzt gerade, was euch angeht; oder dem Sprechen, was mich angeht, in dem Schauen, in dem Hören – jemanden, ein Ich, gibt. Ob es darin einen getrennten Anderen gibt, etwas anderes in der Erfahrung – all das untersuchen wir. Diese Annahmen über die Wirklichkeit werden auf den Prüfstand gestellt. Wir untersuchen sie mittels der Geistesruhe, einer unabgelenkten Aufmerksamkeit. Unabgelenkte Aufmerksamkeit untersucht, beziehungsweise erlebt, unabgelenkt das jetzige Erleben.

Meditationsgegenstand im Mahāmudrā ist immer das jetzige Erleben. Es gibt auch Methoden, wo wir uns auf Objekte ausrichten – wir können zum Beispiel auf den Raum meditieren, oder auf eine Kerze, oder wir können außen eine Visualisation projizieren, oder wir können sie innen visualisieren – all das sind Stützen, um das Erleben zu vereinfachen. Wenn ich zum Beispiel meine Aufmerksamkeit auf einen Lotus im Herzen ausrichte – ich visualisiere jetzt gerade mal einen weißen, achtblättrigen Lotus im Herzen –, dient dieser als Stütze. Während der weiße, achtblättrige Lotus im Herzen ist, geht das Erleben jedoch weiter.

Ihr dürft gern die Übung machen, bei allen seht ihr einen weißen, achtblättrigen Lotus im Herzen. Das ist ein Symbol für unsere Buddhanatur. Indem wir auf solch ein Symbol meditieren, stabilisieren wir unseren Geist – das Untersuchen des Erlebens wird dadurch einfacher. Wir selektieren in dem großen Erleben einen kleinen Bereich, zum Beispiel einfach nur die Spitze einer Kerzenflamme, oder wir nehmen den Himmelsraum. Wir treffen eine Auswahl und in dieser Auswahl wird es noch deutlicher, wie das Erleben stattfindet.

Aber das sind nur Krücken. Das sind Methoden. Von diesen Methoden wurden einige in dem Buch erwähnt, in den Kapiteln, in denen es darum ging, wie denn nun in der Mahāmudrā-Tradition Śamatha, Geistesruhe, praktiziert wird. Solche Methoden gibt es, aber das ist nicht das eigentliche Mahāmudrā. Das eigentliche Mahāmudrā – das haben wir uns in den letzten Jahren schon angeschaut – bezieht alle Sinne mit ein, also alle fünf äußeren Sinne – körperliches Erleben, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken – und den inneren Sinn, die innere Wahrnehmung, von dem wie ich mich fühle, was da innerlich los ist, ohne mit den äußeren Sinnen in Kontakt zu sein. Wir nennen das die ›sechs Sinne‹.



Die eigentliche Mahāmudrā-Praxis trifft keine Auswahl, es kommt ins Bewusstsein, was kommen will, alles ist willkommen, weil sowieso alles, was auftaucht, dieselbe Grundqualität des Seins hat. Wir brauchen gar nicht auszuwählen, aber was es braucht – das haben wir in den letzten Kapiteln schon sehr gut beschrieben bekommen –, ist ein unabgelenktes Gewahren, Bemerken, von dem wie es ist.

Dieses Gewahren wurde zum Beispiel von Milarepa beschrieben, wie ein heißer Stein zu sein, auf dem sich keine Schneeflocken ansammeln können, auf dem alles gleich verdunstet. Wenn wir so gewahr sind, dass wir nicht mehr ins Greifen gehen, was die Sinneserfahrungen angeht, dann wird dieses Gewahren total fließend, es gibt überhaupt kein Stocken mehr. Was auch immer auftaucht, löst sich im selben Moment schon auf. Es geht die ganze Zeit weiter ohne irgendein Stocken.

Wenn ihr so zurückgelehnt und entspannt in diesem Gewahren praktiziert, merkt ihr, dass ihr gar keine Anstrengung dafür braucht. Anstrengung brauchen wir immer fürs Fixieren, für die Konzentration. Die Mahāmudrā-Praxis ist keine konzentrierte Meditationstechnik. Mahāmudrā ist ein Weg des anstrengungslosen Meditierens.

Es gibt die Möglichkeit Anstrengung zu machen, und zwar, wenn es uns gar nicht gelingt so zu gewahren und wie ein heißer Stein zu sein, dann fokussieren wir uns. Dann nehmen wir zum Beispiel den Atem als Stütze, oder eine andere der Stützen, die ich schon genannt habe. Dann sind wir mit dem Ein- und Ausatem, was wieder eine Begrenzung darstellt. Wir nehmen wieder einen Ausschnitt des Erlebens und bleiben damit unabgelenkt bis der Geist sich wieder gesammelt und geklärt hat. Diesem klaren Geist geben wir dann wieder mehr Freiraum, und er bleibt für eine Weile ruhig und klar, ohne dass es Anstrengung braucht, bis unsere Gewohnheitsmuster wieder so stark anspringen, dass wir gut daran tun, wieder ein wenig auf den Atem zu meditieren.

Die eigentliche Mahāmudrā-Praxis verzichtet auf solche Korrekturen. Das heißt aber nicht, dass ihr auf diese Korrekturen verzichten solltet! Wir nennen das ›Heilmittel‹. Wir verzichten nicht darauf, was uns gut tut. Wenn der Geist wild wird und durchdreht, dann fokussieren wir uns. Wenn er unruhig ist, dann bleiben wir mal beim Bauch, legen vielleicht sogar die Hände auf den Bauch und atmen dahinein, spüren die Wärme. Das hilft uns da zu bleiben und zu entspannen.

Worum es mir jetzt gerade in dieser Passage des Rückblickes geht, ist, euch klarzumachen: das eigentliche Mahāmudrā ist ohne solche Methoden. Aber wir nutzen sie natürlich *weise*, wenn wir sie brauchen. Die meisten von uns brauchen solche Methoden. Nutzt sie nicht die ganze Zeit. Denn das haben wir bald über, uns die ganze Zeit mit einer Methode zu gängeln und immer irgendwie mit einer gewissen Anstrengung an uns selbst herumzudoktern. Es braucht Zeiten, wo wir in wirkliches Nichtstun hineinfließen.

Damit hatten wir es in den letzten Kapiteln auch schon zu tun. Es war viel die Rede davon, nichts mit dem Geist zu tun, uns nicht einzumischen, nicht zu manipulieren. Das kommt erst mal allen wie eine ganz gute Nachricht vor. So sind wir ja ohnehin im ganzen Leben unterwegs, und wer will denn schon manipulieren? Aber tatsächlich sind wir alle höchst geschickte Selbst-Manipulierer, und es ist extrem anspruchsvoll aufzuhören am eigenen Geist herumzumachen – ihn immer irgendwie besser haben zu wollen.

Mahāmudrā ist eine Praxis für Menschen, die verstanden haben, dass es nicht darum geht, den Geist besser zu machen, so lässt sich Mahāmudrā nicht praktizieren. Mahāmudrā beruht auf der Einsicht und dem damit verbundenen Vertrauen, dass der Geist, wenn er entspannt, von selbst ruhig, offen und klar ist. Er ist von Natur aus geschmeidig. Der Geist ist, wenn wir ihn denn nur lassen, von Natur aus wach. Da brauchen wir nichts zu tun. Alles, was wir tun, was wir meinen noch besser machen zu wollen, erzeugt nur wieder neue Schleier, erzeugt nur wieder eine Anspannung, die es eigentlich gar nicht braucht.

Nochmal eine Zusammenfassung aus den letzten Kursen: Mahāmudrā ist die totale Entspannung, so wie wenn wir einschlafen, so wie wenn wir alles loslassen, um abends einschlafen zu können – aber bei vollem Wachbewusstsein. Mahāmudrā-Praxis ist die Kunst, total loszulassen, alle Ich-Bezogenheit bei vollem Wachbewusstsein zu entspannen.

Ihr ahnt vielleicht, was es da alles zu entspannen gibt. Da gibt es die ganzen Über-Ich-Programme zu entspannen, das ist das mit dem besser machen wollen, gut sein wollen, und und und ... irgendwohin wollen, etwas erreichen wollen. Es gibt die ganzen Triebe des ›Es‹, die ganzen unglaublich starken Bedürfnisse und Ängste in uns zu entspannen, die uns so unruhig machen, die zu einer existenziellen Unruhe führen, die wir alle in uns tragen. Auch diese existenzielle Unruhe entspannen wir. All das, was dieses vermeintliche Ich so aufwühlt.

Wo ich jetzt schon mit diesem psychoanalytischen Paar von ›Über-Ich‹ und ›Es‹ gearbeitet habe, wir kommen dann zu einer tiefen Integration des Ichs. Man würde sagen ein Buddha, ein vollkommen Erwachter, hat ein absolut integriertes, anpassungsfähiges, liebevolles Ich. In dem Sinne ist die Ich-Losigkeit gemeint.

Diese große Offenheit des Seins, die wir da erleben, ist gleichzeitig auch eine unglaubliche Stabilität. Der Geist ist so weit, durchlässig und dadurch auch stabil. Er kann durch gar nichts aus der Ruhe gebracht werden, da kein Greifen und kein Kämpfen da ist. Nur wer greift, kann aus dem Lot gebracht werden. Wo kein Greifen ist, ist tiefer Gleichmut, ist tiefe Gelassenheit, ist Ruhe.

Wir haben uns letztes Mal schon recht intensiv damit befasst, wie wir mit den verschiedenen Herausforderungen, die auf diesem Weg auftauchen, umgehen, wie uns das hilft, um in die Erfahrung der Natur des Geistes hineinzufinden.

In den kommenden acht Tagen, werden wir uns damit befassen, wie wir die Erfahrungen der Natur des Geistes ausweiten können – was braucht es dafür, sie immer mehr entstehen zu lassen?

Wir sind noch nicht in der Phase der Praxis, wo alles ganz von selbst geht, es braucht noch ein wenig ein Sich-Erinnern an das Wesentliche. Es braucht noch ein wenig Unterstützung, damit sich die Verwirklichung wirklich ausweitert und damit auch die Herzensöffnung immer häufiger spürbar wird.

Völlige Seins-Erkenntnis und völlige Herzensöffnung werden dann Synonyme, das ist nur das Beschreiben desselben offenen, fließenden Seins, ohne sich selbst für wichtig zu nehmen. Aus der einen Perspektive des Mitgefühls gesehen nennen wir das Herzensöffnung, und aus der anderen Perspektive nennen wir das Seins-Erkenntnis oder Weisheit – eigentlich derselbe Geisteszustand.

Das war meine einführende Wiederholung, von dem, was wir uns in den letzten Jahren schon im großen Detail angeschaut haben, und jetzt würde ich gerne ein wenig mit euch meditieren.

## 1.2 Geleitete Meditation

### \* Meditation \*

Ihr wisst ja, meditieren bedeutet, einfach nur gewahr sein. — Der Strom der Worte, die ihr gerade gehört habt, ist schon längst weiter geflossen. Ihr braucht nicht an ihnen festzuhalten. Das hat eine Stimmung hinterlassen, und mit der Stimmung gleiten wir hinein in ein einfaches Nichtstun. — In diesem einfachen Nichtstun bemerken wir, wie unsere Aufmerksamkeit ganz von selbst durch die sechs Sinne wandert: mal spüren wir den Körper, mal sind wir mehr im Sehen oder im Hören, dann taucht wieder ein Gefühl auf, wir denken bewusst. Da brauchen wir gar nichts daran zu ändern. Was immer da von selbst auftaucht, geht von selbst seinen Weg. — Vielleicht ist es für die eine, den anderen hilfreich dabei wie mit einem warmen Herzen zu atmen. Das gibt diesem Nichtstun eine kleine Ausrichtung, eine zusätzliche Qualität. Mit warmen Herzen atmen. — Andere nehmen vielleicht lieber den Raum als Unterstützung, so zu atmen, so zu sein wie der offene blaue Himmel. Eine richtige Hochdruckzone, in der sich keine Wolken bilden können. Alles löst sich immer gleich auf. — Lasst uns ganz entspannt bleiben, ohne irgendwo hinzuwollen, ohne etwas Besonderes erfahren zu wollen.

## Kapitel Dreizehn

*Zweite Unterweisung am Samstagnachmittag, Seite 381 – Audio 1-04*

Wir sind in Kapitel dreizehn auf Seite 381 im Buch ›*Moonbeams of Mahamudra*‹, in dem Kapitel, das auf Englisch *Enhancement* heißt, Tibetisch *bog djung*. Das ist das Ausweiten und Vertiefen der Praxis – wie wir Mahāmudrā noch weiter unterstützen können.

### 1.3 D) Stabilisieren von Mahāmudrā: Schlussfolgerung, dass der Geist ungeboren ist

Das hat zwei Teile.

#### 1) Durchbruch in die ungeborene Transparenz des Geistes

#### 2) Das Verfeinern durch Verhaltensweisen, die dazu beitragen, dass alle Erfahrungen in den Weg integriert werden

Kapitel D) – ›*Enhancement*‹ – ist das vierte in einer Reihe von Unterweisungen, wo es darum geht, Mahāmudrā zu stabilisieren, zu unterstützen (*sustaining* Mahāmudrā). Die Unterweisungen hatten wir letztes Mal besprochen. Im ersten Teil wurde die Notwendigkeit beschrieben, warum es notwendig ist, Mahāmudrā zu stützen. Im Zweiten Teil ging es um die Methoden, die wir dabei anwenden, und der dritte Teil waren all die Irrwege, die Abweichungen, die dabei auftreten und wie wir sie vermeiden können. Im vierten Teil in diesem Überkapitel des Ausweitens und Stabilisierens von Mahāmudrā, kommen wir zu den essentiellen Schlüssel-Unterweisungen, wie das geht, ohne viel Methode anzuwenden.

Die Überschrift, die Dakpo Tashi Namgyal gibt, bedeutet, dass dieses Stabilisieren der Mahāmudrā-Praxis darin besteht, dass wir alle Zweifel auflösen, und zu dem Schluss kommen, dass der Geist ›ungeboren‹ ist. ›Ungeboren‹ bedeutet, dass es ihn nicht als ein Ding gibt, und beinhaltet, dass er auch nicht stirbt, dass wir die nie geborene und nie sterbende Natur des Geistes verwirklichen und darin Gewissheit erlangen. Diese Gewissheit wird stabilisiert.

Das hat zwei große Teile, erstens der Durchbruch in die ungeborene Transparenz des Geistes und zweitens das Verfeinern durch Verhaltensweisen, die dazu beitragen, dass alle Erfahrungen in den Weg integriert werden.

#### D) 1) Durchbruch in die ungeborene Transparenz des Geistes

Wir werden uns zunächst lange mit dem ersten Teil befassen, wie wir in die ungeborene Transparenz des Geistes hineinfliegen. Hierzu erkläre ich erst einmal dieses Wort ›*breakthrough*‹. Man würde es als ›Durchbruch‹ übersetzen. Dieses Wort, im Tibetischen *lada*, wird manchmal auch mit *leap* (Sprung) im Englischen übersetzt. Ich würde es gerne auf Englisch als *shift* (Wechsel) übersetzen. All das hat etwas für sich. Es geht um das Eintreten ins Erwachen, und dieses Eintreten ins Erwachen können wir als einen Durchbruch beschreiben.

Um euch ein Bild zu geben: Meditierende, die fein gewahr werden, erleben das so, dass sie sich in den feineren Zuständen von Geistesruhe, wie von einer unsichtbaren Mauer von der direkten Schau der Wirklichkeit getrennt fühlen von der Wirklichkeit, die sie bereits wie durch eine Glaswand oder einen Vorhang wahrnehmen. Der Wunsch wäre endlich in diese Non-Dualität einzutreten. Mit allem Wollen haut man sich nur den Kopf an der Mauer, man rennt gegen die Mauer und mit Wollen ist überhaupt nichts zu schaffen – es verstärkt die Mauer noch. Der ›*Breakthrough*‹ ist, als wäre die Mauer plötzlich weg und wir sind in dieser Offenheit, in diesem non-dualen Geisteszustand, der auch ›Erwachen‹ genannt wird.

Das Problem bei diesem Wort ›Durchbruch‹ ist, dass wir vielleicht den Eindruck haben, es gäbe da etwas zu durchbrechen. Das ist aber nicht der Fall. Es ist nicht so, dass es konkret existierende Mauern oder Hindernisse

gibt, durch die wir mit einer Anstrengung, wie mit einem Presslufthammer, hindurch müssen. Der Durchbruch ist der Moment, in dem wir diese Mauer nicht mehr erzeugen, in dem unsere Gewohnheitsmuster nicht mehr die Dualität des Beobachtens erzeugen – der Beobachter hier und meine Erfahrung als das Beobachtete. Wird diese Spaltung der Wirklichkeit nicht mehr vom eigenen Geist erzeugt, ist das der Moment, in dem sich das Erwachen – der non-duale Geist – auftut.

Das kann man als einen ›Durchbruch‹ beschreiben, da wir tatsächlich in ein ganz neues Erleben gelangen. Das Wort ›Durchbruch‹ hat allerdings den Nachteil, dass wir denken, etwas vom Alten würde durch ein Loch, durch eine Bresche in der Wand, in das Neue hinüber gelangen. Aber da ist kein ›Ich‹, das diesen Durchbruch erlebt. Der Wechsel, Wandel, findet statt, die dualistischen Projektionen werden nicht mehr erzeugt und wir sind in diesem offenen Geisteszustand, ohne ein Zentrum. Das heißt: niemand ist durchgebrochen. In meinem Erleben war es so, dass die Mauern einfach weggefallen sind.

Man kann das auch – das ist eine andere, häufig benutzte Übersetzung für dieses Wort – als einem ›*leap*‹, einen ›Sprung‹, bezeichnen. Ich würde es gerne wie einen ›*Quantensprung*‹ beschreiben. Wir sind wie in einer neuen Umlaufbahn. Wir kommen in einer neuen Welt an, wie ein Elektron, das durch Energiezufuhr auf einen anderen Orbit angehoben wird, in eine andere energievollere Bahn hineinkommt. Ein *Quantensprung* in dem Sinne, dass alles, was wir vorher erlebt haben, immer aus der Perspektive eines Zentrums erlebt wurde. *Ich* habe *meinen* ganzen Weg bis hierher erlebt. Da gibt es Momente, in denen ich vielleicht schon einmal so einen Wechsel, so einen Shift, so einen Quantensprung erlebt habe. Das Zentrum ist weggefallen und es war einfach nur offenes Erleben. Dann bin ich – wie das Elektron – wieder auf meine alte Umlaufbahn mit meinen alten Gewohnheitsmustern zurückgefallen und war wieder in der Dualität unterwegs.

Relativ viele Menschen haben solche Momente, in denen das mal anders war. In der normalen Umgangssprache sprechen wir immer dann von Quantensprüngen, wenn sich ein besonderes, neues Erleben – etwas deutlich Anderes – einstellt. Es ist kein kleiner Sprung, sondern ein großer Sprung. Das ist durchaus zutreffend. Es ist plötzlich die Sicht des Erwachens. Wir erleben wie Erwachte und nicht mehr wie vorher. Für die, die das wie einen Quantensprung erleben und zum Teil dann auch länger darin verweilen – eventuell sogar ein paar Stunden oder Tage – ist das natürlich ein deutlich anderes Erleben.

In den fünfunddreißig Jahren, in denen ich Menschen betreue und auch selbst auf dem Weg bin – ich unterrichte jetzt achtundzwanzig Jahren und war selbst sieben Jahre im Retreat –, habe ich erlebt, dass die allerwenigsten einen *klaren* Durchbruch, ein *klaren* Quantensprung erleben. Bei den Meisten ist es so, wie die Texte auch sagen – ich glaube, Dakpo Tashi Namgyal hat das auch in früheren Kapiteln schon erwähnt – wie das Hellwerden morgens. Es wird bereits heller, bevor die Sonne aufgeht. Es wird deutlich heller, wir sehen schon, was um uns herum ist. Dann kommt das erste Leuchten der Sonne, der erste Sonnenstrahl und wir wissen, die Sonne ist jetzt aufgegangen, auch wenn ich sie noch gar nicht ganz sehe.

Das ist ein *allmähliches* klarer Werden. Umgekehrt würden wir das als ein allmähliches Sich-Ausdünnen der Schleier beschreiben. Die Gewohnheitsmuster des Greifens, des Beobachtens werden weniger. Es findet ein deutlicher Shift in eine andere Wahrnehmung hinein statt, ohne, dass wir genau sagen können, wann denn dieser Shift stattgefunden hat. Das ist ein bisschen wie ein Sonnenaufgang bei leicht bedecktem Himmel, wo wir die Sonne nicht so genau sehen können, aber es wird hell und irgendwann ist sie da! Wir konnten es nicht genau identifizieren, wann sie tatsächlich aufgegangen ist.

All das ist mit diesem Wort gemeint, was hier im Englischen immer als ›*breakthrough*‹ übersetzt wird, was man auch als *leap*, als Sprung, übersetzen kann, oder was man mit diesem Begriff, der im *Focusing* gerne benutzt wird, mit einem ›*Shift*‹ beschreiben kann – ein deutlicher Wechsel, Wandel der Wahrnehmung.

Den Begriff, *lada wa* auf Tibetisch, den ich euch mit ›Durchbruch‹, ›Sprung‹ oder ›Wandel/Wechsel‹ übersetzt habe, müsst ihr euch merken, der wird dieses ganze Kapitel hindurch wichtig sein. Dann gibt es in der Über-

schrift noch einen zweiten Begriff, der wird hier mit ›Transparenz‹ übersetzt – *sang tal* auf Tibetisch. Er beschreibt eine Erfahrung des Geistes, in der die Wahrnehmung kein Greifen mehr aufweist. Wenn es in unserer Wahrnehmung keinerlei Greifen mehr gibt, werden die Dinge, die wir sehen, hören oder spüren, nicht mehr verfestigt. Sie bleiben in ihrer ganz lebendigen, fließenden Grundnatur.

Im Visuellen würden wir sagen, es ist wie ›transparent‹; nicht so, dass wir durch die Wände hindurchschauen können, aber die Dinge sind wie ›durchscheinend‹. Beim Hören würden wir sagen, dass wir in den Klängen die Stille mithören, oder den Raum hören, der eigentlich gar nicht hörbar ist. Es kommt überall zu einer Durchlässigkeit und Weite. Bei den Körperempfindungen würden wir sagen, dass sie sich durch die Körperempfindungen wie in einem Raum des Wahrnehmens zeigen, ohne sich an einzelnen Orten zu verfestigen, ohne sich zu verdichten. Selbst wenn wir einen Schmerz haben, bleibt der Schmerz vibrierend offen, wird nicht zu einem soliden Schmerzpunkt.

Das kann auch auf die Gedanken, die Emotionen – was auch immer an emotionalen Impulsen auftaucht – übertragen werden. Wenn wir in dieser Transparenz, in dieser Durchlässigkeit sind, dann sind die Gedanken, die Emotionen wie Sternschnuppen oder kurz aufleuchtende Regenbögen. Um wieder aus dem visuellen Bereich einen Eindruck zu geben: das, was da auftaucht, geht in seinem Auftauchen schon wieder in die Auflösung und wird nicht einmal während des Auftauchens für wirklich gehalten. Auch dieser Begriff taucht ab und zu in diesem Kapitel auf.

Um Mahāmudrā zu stabilisieren, geht es darum, immer wieder diesen Wandel in die neue Art des Erlebens zu vollziehen – in das *Erleben ohne Zentrum*, in dem alles ganz durchlässig und raumhaft, transparent wird. Das ist die Kernaussage dieser Überschrift. Der Rest ist nur noch Ausführung.

**Da gibt es dann fünf Bereiche:**

- a) **Wir werden die Bedeutung dieses Begriffes ›Durchbruch‹, ›Sprung‹, ›Wandel‹ erklären, und den Zeitpunkt, wann er stattfindet**
- b) **Wo das tatsächlich stattfindet; die immer vorhandene Dimension unserer Grundnatur**
- c) **Was bewirkt den Durchbruch, diesen Quantensprung: in die essenzielle Natur des Geistes zu sehen.**
- d) **Wie findet der Durchbruch, dieser Quantensprung, in diese ungeborene Transparenz des Geistes tatsächlich stattfindet**
- e) **Wir lassen Meditation und Nach-Meditation zu einem kontinuierlichen Fließen verschmelzen – Tag und Nacht –, indem wir immer wieder diesen Wandel, diesen Wechsel der Art des Erlebens ermöglichen.**

**zu a) Wir beginnen mit der Bedeutung des Begriffes Durchbruch, Sprung oder Wechsel und dem Zeitpunkt, wann er stattfindet.**

**Der Ausdruck ›lada‹, dieser ›Durchbruch‹, bedeutet, dass wir ohne irgendeinen zurückbleibenden Zweifel zu einer Gewissheit gekommen sind, was die Natur des Geistes angeht.**

Dann ist der Durchbruch, der Quantensprung vollständig. Wenn man sich noch nicht so ganz sicher ist, kann man noch nicht sagen, dass er wirklich stattgefunden hat. Gendün Rinpoche meinte damals: “Selbst, wenn der Buddha vor dir sitzt und das Gegenteil behauptet, musst du so sicher sein, dass du nicht an deiner Erfahrung zweifelst.“ Das ist mit *Gewissheit* hier gemeint. Dann hat sich der Quantensprung vollzogen.

**In diesem Zusammenhang bedeutet das, dass wir die begrifflichen Ausschweifungen in Bezug auf unseren eigenen Geist durchtrennt haben. Wie zum Beispiel Annahmen, dass er erscheint, dass er verweilt, dass er aufhört, oder dass es da Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt – all diese irrigen Annahmen**

über den Geist müssen aufgelöst sein –, und wir haben zu der Gewissheit gefunden, dass der Geist große, ungeborene Durchlässigkeit ist. So wie es Tilopa – in der berühmten Unterweisung am Ganges – sagt: „Denke nicht! Sieh den Dharma, die Qualitäten, die Phänomene des Durchbruchs – des Quantensprungs.

Worum es Tilopa – als er zu Nāropa spricht – mit anderen Worten geht ist, dass er sagt: „Junge, denk nicht über Mahāmudrā – über die Natur des Geistes – nach! Schau hin, wie es ist und *erfahre* den Dharma.“

Dharma hat viele Bedeutungen. Hier würde ich nicht ›phenomena‹ sagen, wie die Übersetzerin geschrieben hat, sondern ich würde das hier mit ›Qualitäten‹ übersetzen. ›tschö‹ auf Tibetisch oder ›dharma‹ auf Sanskrit hat auch die Bedeutung von ›Qualitäten‹.

Erlebe wie es ist, in dieser weiten, non-dualen Offenheit zu sein, die wir den ›Durchbruch‹ nennen. Sieh die Qualitäten am anderen Ufer – in der anderen Schau des Seins, im anderen Erleben des Seins – ankommen zu sein. Erlebe den Wandel, wenn keine Ich-Bezogenheit da ist. Das ist was Tilopa hier meint.

**Was damit gemeint ist, wird auch in den folgenden Zitaten noch weiter ausgeführt. So sagt der Große Brahmane Saraha:**

**„Für diejenigen, die die Soheit – das So-Sein – frei von einer Wurzel kontemplieren, ist es ausreichend die Unterweisungen des Gurus zu erhalten.“**

Es ist jedoch schwierig, die Soheit zu kontemplieren, ohne eine Wurzel zu erleben. Da ist der Haken! Die Wurzel, um die es hier geht, ist die Ich-Bezogenheit. Wem das schon möglich ist im So-Sein aufgehen zu können – frei von Ich-Zentriertheit –, dem reicht es, wenn die Meister ein paar Hinweise geben, um dann schon da hinein zu finden.

Eigentlich ist das unser Anliegen. Wenn wir uns in unseren Garten setzen – oder auf unser Sofa, oder unseren Korbessel, wo auch immer wir uns gerne aufhalten – und wir meditieren das Nichtstun, geht es darum, so loszulassen, dass wir in dieses ›Sein ohne Wurzel‹, ohne ein noch bleibendes Festhalten, eintauchen. Das geht, das kann jeder, weil es die Natur unseres Geistes ist. Aber es bedeutet, dass wir so weit loslassen, dass die Offenheit des Seins als *ohne Wurzel, ohne Basis* erlebt wird. Das wäre dann Mahāmudrā. Für die, denen das schon möglich ist, reichen ein paar Instruktionen, wie sie jetzt folgen werden und wie sie schon letztes Mal gegeben wurden, um das Tor ganz weit aufzustoßen und zu wissen: „Aha, da geht’s lang.“

Es ist nötig, ein paar Hinweise zu bekommen, weil dieses einfache Sein sowas von einfach und sowas von natürlich ist und gar nichts Spektakuläres, dass es uns ohne ein paar Hinweise eigentlich gar nicht groß auffallen würde. Es ist kein wirklich besonderer Geisteszustand. Es ist das natürlichste Sein, was man sich vorstellen kann. Weil es so natürlich ist und nicht mit einem Beobachter erlebt wird, der dann beschreiben kann – jetzt hab ich grad das erlebt, und dann hab ich das gesehen und dann das – gerade deswegen bemerken die meisten Menschen gar nicht, dass sich das gerade in ihnen gezeigt hat.

Die ganze Aufmerksamkeit war immer im dualen Bereich: das, was man benennen kann, anderen erzählen kann, was man sich selbst erzählen kann, was man kommentiert, ist ja alles weg. Das ist so einfach und frei von diesem ganzen ausschweifenden Denken – einfach nur so sein.

**Saraha sagt auch:**

**”Heute, durch die Unterweisung des segensreichen Gurus, erfahre ich die von jeher ungeborene Natur des Seins.”**

*Primordial* bedeutet hier in dem Zusammenhang nicht zeitlos, sondern ›von jeher so‹, ›immer schon so‹. Dieses ungeborene Wesen der Natur unseres Seins gilt es zu verwirklichen. Das ist die Befreiung. Immer wieder darin eintauchen zu können, ermöglicht es uns, uns von all dem zu befreien, was uns normalerweise belastet.

**Auch Śavaripa – Sarahas Schüler – lehrt:**

**„So ist es in allen drei Zeiten. Es gibt einfach nur diesen innewohnenden, natürlichen Zustand – diese innewohnende Dimension – frei von Extremen – frei von Fixpunkten – ohne, dass geistig etwas getan würde.“**

Hier steht: *without mental activity* – ohne geistige Aktivität. Das bedeutet, ohne dass der Geist in dem Moment irgend etwas erzeugt. Er *erzeugt* nicht diesen Zustand – das *ist* sein Grundzustand!

Es geht nicht darum, dass keinerlei Sinneswahrnehmungen oder Gedanken auftauchen. Das wäre ja auch eine geistige Aktivität, dass sich im Geist etwas bewegt, dass Erleben stattfindet – das ist damit nicht gemeint. Dieser Grundzustand des Seins ist auch vorhanden, während wir jetzt miteinander hier im Raum sind und die Unterweisung hören oder geben.

**Tilopa sagt:**

**”Wenn der Geist ohne Bezugspunkt ist, dann ist er Mahāmudrā.”**

Das ist doch endlich mal ein einfacher Satz, oder? Frei von Bezugspunkten zu sein. Das Tibetische bedeutet ›ohne Ausrichtung‹. Das bedeutet, dass unserer Gewahren nicht nach etwas sucht, an dem es festhalten kann. Die äußeren Bezugspunkte müssen nicht weg sein – zum Beispiel, dass ich, um das zu erleben, vor mir wie einen leeren Raum haben müsste – das ist damit nicht gemeint. Es dürfen jede Menge Sinneswahrnehmungen um uns herum sein, eine Fülle des möglichen Erlebens, aber der Geist – unser Gewahren – ist ohne dieses Bedürfnis, irgendetwas als Fixpunkt zu nehmen, sich auf irgend etwas auszurichten, um die vermeintliche Existenz des Beobachters, des Ichs, zu bezeugen, um mich wie im Spiegel der Fixpunkte zu sehen. Weil ich etwas bemerke, existiere ich auch. Dieses Spiel hat aufgehört. Dieses Spiel ist unnötig.

Es gibt ein Wahrnehmen *ohne* Fixieren. Es gibt ein Erleben *ohne* Mittelpunkt. Das ist alles damit gemeint. Macht euch bei diesem Ausdruck ›*without reference point*‹ ein paar Notizen. Das würde auf Tibetisch etwas anders ausgedrückt. Auf Tibetisch würde man von *migpa* sprechen, wenn die Bezugspunkte wegfallen. Es ist mehr gemeint, dass der Geist sich nicht mehr auf etwas ausrichtet.

Während ihr bei diesen Unterweisungen zuhört, ist das Beste, was ihr tun könnt, immer wieder in diesen Zustand hineinzugleiten, euch immer wieder von diesen Worten, von diesen Erklärungen inspirieren zu lassen, in dieses einfach So-Sein hinüber zu gleiten.

Für die, die gerne studieren und später auf diesen Text zurückkommen wollen, ist es sehr gut, sich Notizen zu machen. Aber es muss auch Zeiten geben, wo ihr euch mal keine Notizen macht und einfach nur ›so seid‹, einfach nur in diesem Feld badet. Es wird jetzt vierzig Seiten lang nichts anderes geben als das. Wir werden die ganze Zeit über dasselbe sagen, aus verschiedenen Richtungen. Ihr könnt mitschreiben, aber irgendwann werdet ihr merken: „Ich schreibe immer irgendwie dasselbe mit. Manchmal mache ich mir also Notizen, und andere Male lasse ich mich da einfach so hineinfallen.“

Ich bin nicht in diesem *greifenden* Lernen, sondern ich bin in einem Lernen, das mehr *intuitiv* stattfindet. Ich höre aus dem Bauch zu.

**Maitrīpa** – ein anderer Lehrer von Nāropa und Marpa – **sagt:**

**”Die Phänomene sind gleich – gleichartig –, sie sind alle wie Raum. Das nennen wir Mahāmudrā.”**

›Phänomene‹ bedeutet: alles, was wir erleben. Es ist nicht wie in der deutschen Sprache ein besonderes Phänomen, etwas Außergewöhnliches, sondern alle Erfahrungen, alle Sinneserfahrungen, alles Denken, sind Dharmas, all das sind Phänomene.

Alles Erleben hat etwas Gemeinsames und ist sich darin gleich, und zwar, dass es etwas Raumähnliches hat, etwas Raumhaftes. Diesen Hinweis hatten wir letztes Mal schon sehr, sehr oft und ich würde euch auch sehr empfehlen, den immer wieder zu nutzen: in die Weite zu gehen, in dieses Raumhafte. Zu Anfang ist es eine Brücke und später merken wir, dass wir die Brücke gar nicht brauchen, weil es ohnehin so ist.

**In unserer Praxis-Tradition sind solche Wechsel – solche Quantensprünge oder Durchbrüche – genau das Anliegen der Unterweisungen, wie sie zum Beispiel von dem unvergleichlichen Meister Gampopa gegeben wurden, in dem Text, der dann später ›Das Enthüllen der verborgenen Merkmale des Geistes‹ genannt wurde.**

Das ist eine Sammlung von Unterweisungen Gampopas, die seine Schüler vorgenommen haben – es ist kein Text, den er selber geschrieben hat –, in dem sie seine mündlichen Unterweisungen zu Mahāmudrā festgehalten haben.

**Später – nach Gampopa – gibt es noch ganz viele Variationen verschiedener Meditationsansätze, um in diesen Wandel, diesen Wechsel, diesen Durchbruch hineinzufinden, die von späteren Meistern der Praxis-Linie formuliert wurden.**

Jeder Lehrer sucht nach den Worten, um das eigentlich nicht Beschreibbare erahnbar zu machen. Die Sprache ist wie ein Tanz mit Worten, um zu sagen, ja – man kann es Quantensprung nennen, ja – man kann es einen Durchbruch nennen, ja – es ist auch einfach ein Hinübergleiten, ein Hineingleiten, oder es ist ein Wegschmelzen von etwas. Es gibt verschiedene Eintrittspforten, innere Geisteshaltungen, wie Hingabe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Güte und so weiter, die dieses Hinübergleiten in einen deutlich anderen Seins-Zustand, als alles, was wir bisher gekannt haben, ermöglichen.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des zweiten Tages**

*Unterweisungen 10h15, Seite 382 – Audio 2-03*

**\* Zufluchtsgebete \***

### **2.1 Anmerkungen zum Hören der Mahāmudrā Unterweisungen**

Auch beim Hören der Mahāmudrā Unterweisungen halten wir diese Bodhicitta-Motivation aufrecht. Wir entwickeln jetzt gerade, während ich spreche, die ganz tiefe Motivation, die Bereitschaft, alles, was ich höre, alles, was ich verstehe, zum Wohle aller Lebewesen einzusetzen. Meine ganze Praxis in den Dienst aller zu stellen. Das ist ein viel bemühtes Wort heutzutage, sich um den ganzen Planeten zu kümmern und für alle einzustehen, aber genau darum geht es.

Es geht um die Tiere, die gerade dürsten, es geht aber auch um die Menschen, die gerade verhungern, es geht um die Menschen, die im Krieg sind, es geht um alle. Es geht auch um diejenigen, die versuchen, schwierige Aufgaben zu lösen, dabei zu unterstützen. Unsere Praxis dient allen.

Überall da, wo eine Bereitschaft ist, sich einzulassen, haben wir die Möglichkeit, hilfreich zu sein. Genau dafür bereiten wir uns durch unsere stille, sitzende Praxis vor und setzen es dann in der aktiven Praxis – was wir die Nach-Meditation nennen – um. Aktivität und Nach-Meditation sind Synonyme. Es ist das Fortsetzen der Meditation in die Aktivität hinein, geprägt von unserer Bereitschaft, für alle da zu sein. Dieses Bodhicitta ist der Motor für die Mahāmudrā-Praxis. Ohne Bodhicitta ist unsere Mahāmudrā-Praxis ohne Treibstoff, leer, wird nie irgendwohin führen. Mit Bodhicitta macht das alles total Sinn.

Der ›Breakthrough‹, der Durchbruch oder Quantensprung, der Wechsel in der Wahrnehmung, von dem wir gestern gehört haben, findet bei allen Lebewesen, die einen Geist haben, satt, wenn sie aus der ich-bezogenen Perspektive in eine Perspektive des Verbundenseins wechseln – ohne Mittelpunkt.

Die non-duale Perspektive ist automatisch eine Perspektive des Verbundenseins, weil wir uns nicht mehr abtrennen aus der Wirklichkeit. Wir schaffen nicht mehr einen künstlichen Mittelpunkt, um den sich dann alles



dreher muss – was ja eine Katastrophe ist, wenn wir acht Milliarden ich-bezogene Mittelpunkte haben und im Wettstreit um die Ressourcen den ganzen Planeten kaputtmachen. Das ist furchtbar, die Auswirkungen sind katastrophal, ganz zu schweigen von den Emotionen, von dem Stress, der immer entsteht, wenn sich ein ›Ich‹ aus dem Ganzen absondert.

Mahāmudrā-Praxis ist das Eintreten in diese Ganzheit. Der ›Breakthrough‹, dieser Durchbruch, Quantensprung, Sichtwechsel, ist das Auflösen des Zentrierens auf mich und ein ganz natürliches Gewahrsein von dem, wie es ist, in Resonanz verbunden zu sein. Bodhicitta ist Resonanz, das Wahrnehmen, was eine Situation in mir auslöst, und auch die aus der Resonanz entstehende Antwort, ein Hineinwirken in die Situation.

Eine Kuh hat Durst, also schauen wir, dass sie Wasser bekommt. Die Fische schwimmen in der Oder, also schauen wir, dass die toten Fische aus der Oder herauskommen und nicht noch mehr von ihnen infiziert werden (Es geht gerade eine Giftwelle die Oder runter und vergiftet Millionen von Fischen). Man tut, was man kann. Wir antworten immer in Resonanz. Das ist etwas ganz Natürliches und findet nicht nur statt, wenn wir erwacht sind, es findet jetzt schon statt – immer. Menschen sind Lebewesen, deren natürliche Eigenschaft es ist, mitzubekommen, was um uns herum passiert, und darauf einzugehen.

Wenn wir das frei von Ich-Bezogenheit tun, könnten wir das ›mitfühlende Aktivität‹ nennen. Brauchen wir aber nicht, es ist ›selbstverständliche Aktivität‹. Wir brauchen dem gar kein besonderes Mäntelchen zu geben und zu sagen, das ist jetzt besonders mitfühlend. Das ist einfach das, was die Situation braucht. Jemand wird krank – wir kümmern uns. Jemand hat nichts zu essen, wir kümmern uns, wir sind da, wir teilen das, was wir haben.

Diese selbstverständliche Aktivität zum Wohle aller, die nennen wir den ›Geist des Erwachens‹. Das ist die Basis, das Gefäß, in dem die Mahāmudrā-Praxis stattfindet.

Jetzt gehe ich wieder in den Text. Mini-Wiederholung von gestern: Wir haben diesen Ausdruck – den Durchbruch, Quantensprung, Sichtwechsel – definiert und haben dabei verstanden, dass es bei diesem Wechsel der Sicht darum geht, in die Sicht des Erwachens einzutauchen: aus der beschränkten Sicht, aus der dualistischen Sicht, aus dem Fixieren, aus dem Greifen nach Bezugspunkten in ein offenes Sein einzutreten – unsere immer schon vorhandene Grundnatur.

## 2.2 Wann geschieht der fundamentale Wechsel der Sichtweise?

*Unterweisungen Sonntagvormittag, 10h15 Seite 382 – Audio 2-03, 12:00*

Jetzt kommen wir unten auf Seite 382 a) zum Faktor der ›Zeit‹.

Wann geschieht solch ein Durchbruch? Wann geschieht dieser fundamentale Wechsel der Sichtweise?

Da wird uns von Dakpo Tashi Namgyal erklärt, dass dies immer passiert, **wenn Praktizierende die Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nichtdenken, in denen sie stagnieren, bereinigt haben.**

Das wird euch vielleicht etwas wundern, dass hier die Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nichtdenken – die zentralen Erfahrungen der Geistesruhe – als stagnierende Erfahrungen beschrieben werden.

Wir stagnieren darin aus der Perspektive des Erwachens:

Das ›Haften an der Ruhe‹ ist ein Ablehnen der Dynamik des Geistes. Es geht darum, es wieder zuzulassen!

Das ›Haften an der Freude‹ bewirkt, dass sie sich immer wieder schmälert, immer wieder zurückzieht. Um die grundlegende Freude des Seins zuzulassen, ist es erforderlich, dass wir auch da die *Dynamik* der Freude zulassen. Freude ist dynamisch, Freude ist nicht etwas, was man besitzen kann. Freude ist immer wieder frisch. Das ist die ›Frische der Freude‹. Wenn Freude ergriffen wird, dann wird sie schal, dann bekommt sie einen abgestandenen Geschmack, ein bisschen aufgesetzt, ein bisschen künstlich.

Das alles sind stagnierende Erfahrungen von Menschen in Geistesruhe. Ja, uns geht es gut in der Geistesruhe, und ein kleines Bewahren ist dabei, und genau dieses Bewahren von der vermeintlichen Geistesruhe ist das, was das Stagnieren bewirkt.

Wenn ein Tümpel stagniert, wenn Wasser stagniert, dann merkt ihr, wie das Leben nachlässt. Es braucht Bewegung. So ist es auch im Geist. Freude braucht Bewegung, braucht ein Ja zur nächsten Situation. Freude lässt sich nicht bewahren, Freude geht mit in die nächste Situation, fließt weiter, wenn die Öffnung da ist für das, was als Nächstes kommt.

Beim dritten Punkt, dem ›Nichtdenken‹, befreien wir uns aus dem Griff des Stabilisieren-Wollens. Es geht nicht darum, dass sich im Geist nichts bewegt. Diese Art des Nicht-Denkens ist Stagnation. Es gibt gedankenfreie Geisteszustände, in denen sich nichts bewegt, aber mit denen können wir nichts zum Nutzen anderer tun. Wir sind genauso nutzlos wie ein Stein am Wegrand – ohne den Stein diskriminieren zu wollen –, wir sind einfach in unserer Blase.

Das eigentliche Nicht-Denken im Mahāmudrā ist ein *befreites* Nicht-Denken, wo alles überflüssige Denken weggefallen ist, weil wir uns nicht mehr um uns selbst drehen. Wir drehen uns nicht mehr um die ganzen Projektionen auf andere, was alles nicht gut ist, was alles anders sein müsste. Wir sind in der Frische des Seins mit all der Dynamik des Geistes, ohne in fixierende Gedankenketten zu verfallen.

Das Nichtdenken ist also dieses nicht fixierende, offene Sein, in dem Geistesbewegungen sein können. Das ist völlig problemlos. Die Geistesbewegungen, die dann auftauchen, befreien sich von selbst, wir brauchen nichts zu tun, um sie zu befreien. Es ist ihre Natur, dass sie sowieso nicht verweilen.

Jetzt sind wir in den Mahāmudrā Qualitäten von Freude, Klarheit und Nicht-Denken.

**Wenn das bereinigt ist**, wenn also unsere ganz natürliche, saṃsārische Eigenart, an diesen Erfahrungen irgendwie als etwas Besonders festzuhalten, **dann** – schreibt Dakpo Tashi Namgyal – **wird sich eine leuchtende Klarheit in unserem Gewahrsein zeigen. Dann wird Meditation zu einer raumgleichen, leeren Klarheit in einem ununterbrochenen Fluss.**

Durch dieses Fließen in ungebrochener, raumgleicher Klarheit manifestiert sich dieser Durchbruch, dieser Sichtwechsel.

**Es kann sein, dass sich die Erfahrung dieser raumgleichen, leeren Klarheit auch während der ganzen Erfahrungen tagsüber als ununterbrochenes Strömen zeigt.**

Es muss nicht nur in der Meditation so sein, es kann auch sein, dass es sich tagsüber einstellt, mitten in der Aktivität. Dieser Sichtwechsel, dieser Quantensprung ist nicht daran gebunden, dass er in der Meditation stattfinden muss. Er kann sich mitten in einer sehr lebendigen Situation einstellen. Er kann sich einstellen, während wir gerade in körperlicher Bewegung sind, er kann sich mitten in einem Gespräch einstellen.

**Überall, wo wir gewahr** – achtsam, direkt in der geistigen Bewegung – **sind, zeigen sich diese Geistesbewegungen als leere Klarheit** – leere Bewegung.

Leer – ›empty‹ im englischen Text – bedeutet hier ›nicht substanzhaft‹, ›nicht greifbar‹, ›nicht solide‹.

**Immer, wenn wir direkt in dem gewahr sind, was gerade als die Objekte der sechs Sinne** – die fünf äußeren Sinne und die Fähigkeit des inneren Wahrnehmens – **erscheint, zeigen sich diese Erscheinungen als ein lebendiges, nicht fassbares, leeres Erscheinen.**

Wir sollten aufpassen: Wenn ich das Wort ›Erscheinung‹ benutze, ist das „-ung“ am Ende, und das substantiviert das Ganze, es verfestigt es. Wir haben gar keine Erscheinungen, wir haben gar keine Erfahrungen: *Erscheinen findet statt, Erfahren findet statt*. Das ist ein *kontinuierlicher Prozess*. Da passen diese heftigen, kräftigen Substantive nicht mehr, um das zu beschreiben. Wir sollten das mit Verben beschreiben. Das ist alles Prozess.

Das ist genau das, was jetzt gerade diese Lebendigkeit ausmacht. Während wir jetzt zuhören, verstehen und Aha-Erlebnisse haben, merken wir: jetzt gerade vollzieht sich dieses Erfahren, jetzt gerade vollzieht sich dieses Erscheinen von immer neuen Eindrücken, von immer neuen Erlebnissen, aber das ist eigentlich nur der Prozess des fortgesetzten Erlebens.

**So können wir also sagen, dass alle Denkformen leeres, klares Erscheinen sind, alle Erscheinungen sind leeres Erscheinen, und wir erfahren diese illusorische Manifestation unseres Erlebens mit einer absoluten Gewissheit, dass es so ist.**

Dann hat sich der Durchbruch vollzogen. Wenn es nicht nur andeutungsweise so ist, sondern wir die absolute Gewissheit haben, dass es in dem ganzen Spiel weder ein Ich gibt, noch ein getrenntes Anderes, keine für sich existierenden Erscheinungen. Es gibt keine Dinge, die wir aus dem Gesamtzusammenhang dieses prozesshaften Seins isolieren könnten. Wenn sich diese Fähigkeit zeigt, voller Gewissheit und Vertrauen im offenen Fließen zu sein, dann hat der Sichtwechsel stattgefunden, das ist der Quantensprung.

Ich lade euch immer ein, direkt umzusetzen, was ihr jetzt hört. Es geht nicht darum, die einzelnen Worte und Ideen als kleine Päckchen zu verstehen, abzuhaken und festzuhalten. Stattdessen gehen wir, während wir dem zuhören, in dieses fließende Erleben, in dem es sich, während es gerade jetzt noch entsteht, gleichzeitig auch schon wieder auflöst und Platz macht für das Nächste. Wir merken, wow, das passiert alles ohne mein Zutun, da braucht es mich gar nicht, das passiert einfach, einfach nur, weil dieser Organismus hier in diesem Raum ist und diesen Eindrücken ausgesetzt ist. Ich tue gar nichts, niemand macht etwas, es passiert von selbst.

Auch für das Verstehen mache ich gar nichts. Wir können es tatsächlich ausprobieren: Wenn ich genauer zuhöre, verstehe ich dann besser? Nein, ich verstehe kein bisschen besser, auch wenn ich mich anstrengte zuzuhören. Vielleicht verstehe ich sogar besser, wenn ich mich zurücklehne und so tue, als würde ich gar nichts verstehen wollen.

Das alles passiert von selbst. Unser Geist bringt diese Fähigkeit des Verstehens ohnehin mit, und wir können mit unserer Ich-Bezogenheit nur auf der Bremse stehen. Das ist immer wieder ein Blockieren, ein Verlangsamen. Wenn wir mal von der Bremse runtergehen und einfach ins Fließen eintauchen, dann passiert das alles von selbst. Sehen passiert von selbst, Hören passiert von selbst, selbst der Körper fällt von selbst nicht um, all das ist automatisch. Wir brauchen nicht ständig aufzupassen. So viel Aufpassen und Kontrolle fällt einfach ab, fällt weg. All diese unnötigen Mechanismen lösen sich auf. Das ist mit diesem Quantensprung gemeint.

**Nächster Absatz: Es kann sein, dass so eine Art Durchbruch allzu früh versucht wird – dass man sich um einen Sichtwechsel bemüht. Aber wenn es uns an einer verlässlichen Grundlage für diese Art der Erfahrung mangelt, und wir auch noch nicht die Gewissheit entwickelt haben, dass unser Gewahrsein genauso ist, und uns nur auf ein theoretisches Verständnis verlassen, dann werden wir zu jemandem, der hochtrabende Worte von sich gibt – eine hochtrabende Sicht zu kultivieren meint. Aber das ist einfach leeres Gerede, eine leere innere Vorstellung von jemandem, der etwas nachlässig im Dharma wird.**

Das war die Übersetzung des nächsten Satzes. Kurz zusammengefasst: Was passieren kann, ist, dass ihr jetzt diese Unterweisungen bekommt und euch sagt, genau, das mache ich jetzt. Genau das ist das Problem. Da gibt es nichts zu machen! Wenn wir jetzt als die coolen Mahāmudrā Praktizierenden in der Pause Kaffee trinken gehen, ist das aufgesetzt. Wir wiederholen vielleicht sogar noch die Worte der Unterweisungen und meinen, das ist es jetzt – das ist es nicht!

Da braucht man nicht darüber zu sprechen, der Sichtwechsel ist von selbst da und wird von selbst diese Gewissheit erzeugen. Diese Gewissheit ist keine Gewissheit über die Theorie, das ist hier [klopft auf den Bauch], eine Bauchgewissheit, und ihr braucht nicht so viele Kilos zu haben wie ich, die Bauchgewissheit kann auch in einem schmalen Bauch sein. Ganz einfach. Die kommt einfach aus der Mitte unseres Seins und ist unumstößlich. Diese unumstößliche Gewissheit, dass es genauso ist, das ist der Moment, wo wir in die Sicht des Erwachens eingetreten sind.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt weiter:

**Solch eine nachlässige, theoretisierende Haltung wird unseren Geist verdunkeln** – die Übersetzerin benutzt hier das Wort *muddle* – schlammig machen, trübe machen – **und wir werden unter den Einfluss unserer eigenen, eingebildeten Täuschung kommen. Selbst wenn andere uns dabei als verwirklicht sehen, heißt es, dass wir leider zu einem unverbesserlichen ›Dharma-Experten‹ geworden sind.**

Wir meinen es kapiert zu haben, hören deswegen gar nicht mehr richtig zu und wenden es auch nicht mehr richtig an. Darauf müssen wir achten. Unser Weg geht auf eine gute Art und Weise weiter, wenn wir immer im frischen Anwenden bleiben, immer wieder neu, was wir alles noch entdecken. Selbst wenn es zu solch einem Durchbruch kommt, das Entdecken geht trotzdem weiter. Denkt nicht, dass das Entdecken da aufhört. Es geht bis zum Ende des Lebens weiter. Wir werden immer neue Dimensionen des Erwachens entdecken. Das weitet sich immer mehr aus, im Grunde genommen wird es immer noch einfacher.

Diese Haltung des Forschens und Entdeckens ist *jetzt* gut, sie ist *morgen* gut, sie ist auch *nächstes Jahr* noch gut und sie ist *bis zum Ende unseres Lebens* gut, und sie wird auch danach *im Bardo* noch gut sein. Immer frisch bleiben, nicht denken, ich habe das jetzt geschnallt. Ich habe auch mal gedacht, ich hätte das geschnallt, und dann kam immer noch mehr, bis heute, es kommt immer noch mehr. Immer neue Aspekte des Seins, die klar werden und sich enthüllen. Das ist die Frische. Mahāmudrā-Praxis ist ganz frisch bleiben.

**Solch ein unverbesserlicher ›Dharma-Experte‹ hat eine aufgeblasene äußere Präsenz, völlig hohl im Inneren, so wie ein leeres Haus mit verschlossenen Türen** – da kommt nichts mehr rein. **Er hat nichts von Wert, nichts Dauerhaftes in Bezug auf das Ziel verwirklicht** – wirkliches Erwachen zu leben. Wir täuschen uns einfach nur selbst.

Tashi Namgyal fügt noch aus seiner eigenen Erfahrung hinzu:

**Selbst nach langer Zeit der Praxis mag es noch nicht zu solch einem fundamentalen Sichtwechsel kommen.**

Das hat Gründe. Wir mögen dann vielleicht ein bisschen verzweifeln und denken: „Ich praktiziere jetzt schon zwanzig Jahre aufrichtig, die Hälfte der Zeit bin ich im Retreat, und immer noch ›schnackelt‹ es nicht. Was ist los?“

**Es kann sein, dass wir uns dann mit anderen vergleichen** – die werden hier ›*worthy ones*‹ genannt. Das sind Menschen, die in früheren Leben schon sehr viel praktiziert haben, und da wird hier von einer ›*karmischen Kontinuität*‹ gesprochen, das heißt, **sie tragen ein Karma spiritueller Praxis weiter, und erfahren ihren Geist und die Erscheinungen als den Geist des Meisters.** ›*Ācārya*‹ bedeutet hier ›der reine Meister‹. **Sobald sie nur wenige Unterweisungen hören, lösen sich ihre Fixierungen auf, ihr Haften an Erfahrungen reinigt sich von selbst, und sie erlangen Befreiung.**

Jetzt sitzen wir da und vergleichen uns mit denen und denken, bei mir ist das nicht so. Ich selbst kann auch frühere Leben nicht sehen, aber diese Erklärung hier macht Sinn. Wir vergleichen uns mit einer Person, die schon in früheren Leben solche Unterweisungen praktiziert hat, die schon in früheren Leben zu Einsichten gekommen ist, und bei der es jetzt ziemlich rasch geht, viel rascher als bei uns.

Wir sind in früheren Leben vielleicht nur mit Unterweisungen zu Mitgefühl in Kontakt gewesen, haben das praktiziert oder haben etwas Geistesruhe entwickelt, wir sind vielleicht noch nicht so weit vorgedrungen, und haben es jetzt ganz schön schwierig, diese Einsicht zu entwickeln. Das braucht Zeit. Vor allem braucht es ein Verstärken unserer Hingabe, unserer Öffnung, es braucht ein Verstärken unseres inneren Gebets, es braucht ein Verstärken von Bodhicitta, von dieser Bereitschaft, uns ganz loszulassen für das Wohl aller.

Das ist, worauf sich dann weitere Aspekte des Textes beziehen.

Jetzt spricht Dakpo Tashi Namgyal noch einen weiteren Fehler an:

**Die meisten Meditierenden haben dann leider auch** – das gilt jetzt für diejenigen, die schon eine Gewissheit entwickelt haben – **ein starkes Anhaften an ihre Gewissheit über Erfahrungen entwickelt und denken, dass die alle so vortrefflich seien.**

Das sind diejenigen, die noch keinen echten Durchbruch erlebt haben. Ich versuche das mal zu erklären. Es gibt in der Praxis – in diesem Bereich des Übergangs zwischen Geistesruhe und Einsicht – eine Menge schöner Erfahrungen. Es gibt eine Menge Erfahrungen, die mit dem Strömen der subtilen Energien zu tun haben, mit dem Prāṇa, den ganz subtilen Energien – Erfahrungen von Klarheit, von Freude, von Nichtdenken.

Diese Erfahrungen sind von einer unglaublichen Geistesweite. Sie hinterlassen – und das ist sehr schön – erste Überzeugungen zur Natur des Geistes, denn sie sind schon ein bisschen dran an dem, wie der Geist eigentlich ist, denn der Geist ist von sich aus freudig, klar und frei von all diesem überflüssigen, fixierenden Denken.

Ich habe in früheren Unterweisungen bereits erwähnt, dass ich selbst auch zweimal solche starke Erfahrungen davon hatte, dass ich dachte, das wäre es, das wäre jetzt der Durchbruch. Zum Glück haben mich meine Lehrer dann zurückgepiffen und mir gezeigt, dass es das noch längst nicht ist, und später habe ich den Riesenunterschied verstanden. Aber mit all den Mahāmudrā Unterweisungen, die ich bis dahin bekommen hatte, war ich überzeugt, das wäre es doch wohl.

Das nennt man ›Haften an Erfahrungen‹, an guten Erfahrungen, die Teil des Weges sind, aber noch längst nicht diese Natürlichkeit haben, dieses Selbstverständliche, dieses völlig Unscheinbare, was die Mahāmudrā Erfahrung ausmacht. Bei der Mahāmudrā Erfahrung fangen nicht irgendwo die Kirchenglocken an zu läuten, oder die Dākinīs, die Engel, erscheinen uns und geben allen anderen Bescheid, hier hat jemand den großen Durchbruch erlangt. Da passiert gar nichts.

Eigentlich ist es erstmal ein bisschen wie eine Lücke, als würde sich da eine Lücke des Niemand-Seins, Nichts-Spezielles-Seins auftun. Eine Lücke, von der wir dann im Nachhinein merken, wow, was war denn das für ein Sein? So ein freies, unbekümmertes Sein, *ohne jemand* sein zu müssen, ohne irgendetwas machen zu müssen. Es dämmert uns erst mit der Zeit, was für eine spezielle Erfahrung das eigentlich ist, im Unterschied zu allem anderen, wo immer so viel Fixieren dabei ist, so viel Festhalten.

Wenn wir irgendein Festhalten an Erfahrungen bemerken und meinen, etwas verteidigen zu müssen – „das ist es! ich bin mir sicher!“ – und wir merken, was wir in der Meditation erfahren, ist zu einer neuen Identifikation geworden, dann wissen wir, wir sind auf dem Holzweg. Der führt nirgendwohin. Holzwege gibt es im Schwarzwald ganz viele. Es gibt viele Wege, die irgendwo abzweigen und gut ausschauen. Sie gehen ein bisschen in den Wald hinein, ein bisschen dorthinauf und man denkt, da komme ich doch durch – und endet im Gestrüpp. Das ist ein Holzweg. Genauso ist es auch in der Meditation. Man verläuft sich völlig.

**So wie der Ehrwürdige Tsangpa Gyare es auch sagt:**

**„Viele verstehen es zu meditieren, wenige verstehen das Loslassen.“**

Mit Meditieren ist das Meditieren der Geistesruhe, das leicht fixierende, leicht beobachtende Meditieren gemeint, und mit Loslassen ist ein fundamentales Loslassen in die Grundnatur des Seins gemeint. Da gibt es nichts mehr zu meditieren.

Über dieses grundlegende ›Loslassen‹ möchte ich noch ein wenig sprechen. Im normalen Dharma-Jargon sprechen wir ganz oft vom ›Loslassen‹, und wir denken immer, es geht um das Loslassen von Sinneseindrücken oder von Besitz oder von unseren Partnern und Partnerinnen, von irgendetwas, was sich gerade als Erleben präsentiert. Das ist nicht das ›Loslassen‹, was hier gemeint ist.

Es geht darum, *uns* loszulassen. Es geht um ein viel fundamentaleres Loslassen. Es geht um das Entspannen der eigenen Ich-Wichtigkeit. Egal, was draußen passiert – weder können wir es festhalten, noch brauchen wir

es loszulassen. Wir können natürlich am Sonnenschein anhaften oder jetzt den Regen wollen, es kümmert sich sowieso niemand darum. Das Leben kümmert sich nicht darum, ob wir festhalten oder loslassen.

Dieses fundamentale Loslassen bedeutet, dass sich die Meditierende, der Meditierende innerlich so öffnet und entspannt, dass alles ins Fließen kommt. Da braucht es dann kein extra Loslassen von äußeren Erscheinungen, weil innen drin losgelassen wurde. Das ist ein Unterschied.

Es wird so viel vom Loslassen in der Meditation gesprochen, das ist immer aus der Beobachterperspektive. Die Meditierende, der Meditierende, der irgendetwas loslässt. Jetzt ist Krach draußen, ich kann nicht schlafen, muss ich loslassen. Ich versuche den Krach loszulassen, den Schmerz loszulassen, ich versuche Emotionen loszulassen und so weiter. Aber in der Tiefe geht es darum, diese Zentrumsbezogenheit, dieses zentrierte Sein, diese Ich-Wichtigkeit zu entspannen und somit ganz ins fließende Sein eintauchen zu können. Das ist gemeint.

Wenn Tsangpa Gyare sagt, „viele verstehen es zu meditieren“, dann sind das Meditationen mit Bezugspunkt. Sie verstehen Sādhana auszuführen, sie verstehen auf den Atem zu meditieren, sie verstehen es Liebe und Mitgefühl zu meditieren und schicken ganz viel Liebe und Mitgefühl in alle Welt – das sind alles wunderbare Meditationen. Aber wenn die Meditierenden da stehen bleiben, führen sie nicht zu dem fundamentalen Sichtwechsel, der erst eintritt, wenn die Ich-Schau aus dem Innen nach Außen aufgehört hat. Wenn wir in ein panoramisches Sehen eingetreten sind.

**Wenn wir diese Unterweisungen über diesen fundamentalen Sichtwechsel in diesem Zusammenhang hier hören, so sind es Mittel der sofortigen Befreiung für jene, die eine solche karmische Kontinuität aufweisen.**

Diese ›lātros‹ auf Tibetisch, sind Menschen, die in früheren Leben schon mit diesen Unterweisungen Kontakt hatten, schon Einsichten hatten, und wenn sie daran erinnert werden, können sie es sofort verstehen.

**Für alle anderen werden diese Unterweisungen ihr Fortschreiten durch die vier Yogas – die vier großen Etappen der Mahāmudrā-Praxis – beschleunigen – werden es unterstützen.**

Die erste Phase nennen wir ›Einsgerichtetheit‹, dieses gesammelte Sein, wo Geistesruhe dominant ist und Einsicht sich schon einmal zeigt. Das ist der ›Yoga der Einsgerichtetheit‹. Der wird auch durch diese Unterweisungen unterstützt, weil wir zu Formen der Geistesruhe finden, wo wir normalerweise nicht hinfinden würden. Wir hören auf, uns anzustrengen, wir machen wirklich nur minimale Anstrengungen, nur minimales Zurückkehren ins Gewahrsein. Das ist zwar alles noch Geistesruhe, aber es ist schon ganz anders als das angestrengte Üben von Achtsamkeit.

**Dies sind besondere Unterweisungen, um Fortschritte in unserer spirituellen Praxis zu machen. Es heißt sogar, dass wir mit ihnen unser Ziel in nur wenigen Tagen erreichen könnten, was sonst Jahre der Meditation braucht für jene, die mit einer irrigen Vorstellung praktizieren über das, was das innewohnende Sein – unser grundlegendes Gewahrsein – ist.**

Vieles von dem, was wir hier miteinander teilen, ist ein Vertiefen der Sicht. Ihr wisst, im Mahāmudrā haben wir *Sicht*, *Meditation*, *Aktion*, das sind die drei Formen der Praxis. *Sicht* ist das Entwickeln eines immer tieferen Verstehens und Erahnsens von dem, wie es wirklich ist, und diese Sicht, dieses Ahnen setzen wir im Meditieren um. Wir meditieren in der sich allmählich zeigenden Schau des Seins, im Erfühlen von dem, wie es wirklich ist. Es geht um nichts anderes in der Mahāmudrā-Praxis. Wir meditieren in diesem Gefühl für das, wie es ist. Dieses sich einstellende Gewahrsein dessen, wie es ist, setzen wir im Handeln fort. Das fließt in alles andere hinein.

Dakpo Tashi Namgyal kommt zu dem nächsten Punkt:

**b) Wo findet denn nun dieser Durchbruch statt?**

**Der Durchbruch findet in der Grundnatur dessen statt, was wir den ›Ort des Verweilens‹ nennen.**

Das tibetische Wort heißt *nälug* – wie der Geist in sich selbst verweilt. In der Erfahrung, in der deutlich wird, wie der Geist in sich selbst verweilt, dort findet dieser Sichtwechsel statt.

Alle diese Sichtwechsel – in jedem von uns – sind in Bezug auf dieses Grundgewahrsein, dieses grundlegende Sein, das sich nicht unterscheidet, ob der Geist aktiv oder ruhig ist. Das spielt dabei gar keine Rolle. Wir können das auch den ›Urgrund aller Erscheinungen‹ nennen.

Ich möchte wieder versuchen, euch das in eure jetzige Erfahrung zu holen. An der Oberfläche unseres jetzigen Erlebens ist die Erfahrung hier, mit über hundert Menschen in einem Raum zu sein, Unterweisungen, Worte, Klänge zu hören, jemanden da vorne gestikulieren zu sehen – all das gehört zu den Oberflächenerscheinungen. Sie wie die Wellen auf einem See, auf einem Ozean. Da kann mächtig etwas los sein, jetzt gerade ist es ein bisschen ruhiger, weil ihr alle an euren Platz zurückgekehrt seid.

Alles, was wir jetzt gerade erleben, ist durchwoven von einem immer gleichen Sein. Es ist wie die immer gleiche Wassernatur des Ozeans, die all die Strömungen, Wellen und so weiter ermöglicht, weil der Ozean, das Wasser, die Eigenschaft hat, zusammenzuhängen – wir nennen das ›Kohäsion‹. Wassertropfen hängen zusammen und ermöglichen es, dass Strömungen entstehen, ermöglichen es, dass Wellen entstehen, und bleiben sich immer treu als Wassernatur.

Während wir jetzt gerade an der Oberfläche diese plätschernde Unterweisung haben, ist in der Tiefe eine Qualität zu spüren, die all das miteinander verbindet, ein ununterbrochenes, strömendes Erleben, egal, ob plötzlich ganz heftige Erscheinungen kommen, oder alles ruhig ist – alles findet in einem kontinuierlichen Gewahren statt. Dieses kontinuierliche Gewahren, dieses kontinuierliche Erleben, ist nicht abhängig davon, ob wir Anstrengungen machen. Es ist immer da. Selbst wenn wir einschlafen, setzt es sich grundlegend noch fort. Es ist eine Kontinuität des Seins im Schlaf. Wir brauchen nur angerührt zu werden, schon wachen wir wieder auf. Es setzt sich alles fort. Es kann dabei sogar noch geträumt werden, und Yogis können darin sogar das Tief-schlaf-Gewahrsein erfahren. Es setzt sich einfach immer fort. Das ist mit Grundgewahrsein gemeint.

Was wir diesen Quantensprung nennen bedeutet nicht, dass jemand irgendwohin springt, sondern wir merken, in welcher Selbstverständlichkeit das immer schon da war, und jetzt ohne unser Zutun gerade da ist. Es entsteht eine Gewissheit, dass es auch in aller Zukunft immer da sein wird, weil es nichts Bedingtes hat, es ist nicht abhängig von den ganzen Bedingungen, in denen wir unterwegs sind.

Das ist dieses ›nichtbedingte Grundgewahrsein‹, das nicht getrennt ist von den Wellen. Es ist nicht getrennt vom Hören, Sehen, Verstehen, Spüren, Riechen, Schmecken und vom Fühlen. Deswegen kann man nicht sagen, es wäre im Hintergrund, es durchwebt, es durchdringt all dieses Erleben.

Es ist nicht wie die Erde. Darauf wachsen Bäume und die sind scheinbar etwas anderes als die Erde, nein, nein, so ist es nicht. Es ist wirklich wie Wellen im Wasser. Wir wissen genau, dass die Wellen aus demselben Wasser sind, in das sie sich wieder entspannen, in das sie wieder zurückfallen. Genauso ist es auch mit all den jetzt stattfindenden Erfahrungen, sie sind von derselben Grundnatur. Dort findet das Erwachen statt. Der Grundnatur gewahr zu werden ist eigentlich das, was mit Erwachen gemeint ist.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Das wurde bereits in den früheren Kapiteln beschrieben, wo es um die Erklärungen ging, die Essenz, die Natur, das Wesen des Geistes zu beschreiben. Jetzt hier werde ich das noch einmal kurz erwähnen. Alle Phänomene, die sich in Samsāra und Nirvāṇa – in unserer normalen dualistischen Existenz und in der von Frieden geprägten Wahrnehmung von Erwachten finden lassen –, alles Erleben in allen Bereichen der Erwachten und Nichterwachten, sind nur Erfahrungen, Erscheinungen des eigenen Geistes.**

In vergangenen Jahren, vergangenen Kursen, sind wir ausführlich da hindurchgegangen, dass alles Erleben Geist sein muss, weil wir es sonst ja nicht erleben würden. Wir sagen nicht, dass es *nur* Geist ist. Es wird erfahrbar dadurch, dass es geistiges Erleben wird. Wir sagen nicht, dass dieser Parkettboden von unserem Geist

erschaffen wurde, allerdings sagen wir, alles, was ich über diesen Boden weiß, wenn ich ihn rubbele, wenn ich ihn berühre, die Temperatur spüre, wenn ich darauf stehe, wenn ich ihn rieche, all das sind geistige Erfahrungen.

Die gesamte Welt ist Geist. Wohlgemerkt, *nicht nur* Geist. Wir wissen nicht, was da draußen alles tatsächlich ist, abgesehen davon, was wir in unserem Geist alles so denken können, fühlen können, spüren können, hören können und so weiter. Daraus setzt sich unsere Welt zusammen. Das ist die erste Grundlage.

**Diese Grundnatur, dieses Grundwesen unseres eigenen Geistes, lässt sich so beschreiben, dass es nicht als etwas entsteht, das aus sich heraus real existent wäre: Es ist keine Wesenheit, es ist kein Ding, aber es ist auch kein Nicht-Ding. Diese Ausdrücke, ›Erscheinung‹, ›Leerheit‹, ›existent‹, ›nicht-existent‹ und so weiter, treffen eigentlich alle gar nicht zu. Diese Grundnatur des Seins ist frei von allen Merkmalen, wie zum Beispiel ein Objekt der Wahrnehmung zu sein, oder der Wahrnehmende selbst zu sein. Diese Grundnatur ist ohne Bewegung, lässt sich nicht irgendwo anders hin transferieren, übertragen, lässt sich nicht wandeln, verlässt uns nicht, kommt auch nicht. Da diese Grundnatur sich in den drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – nicht ändert, nicht wandelt, ist sie ununterbrochen. So wie Raum wird sie von nichts beeinflusst oder beeinträchtigt. Der Große Brahmane Saraha – der Begründer des Mahāmudrā, der zum ersten Mal öffentlich über Mahāmudrā gesprochen hat –, sagt:**

**„Ich, Saraha, rufe die ganze Zeit: „Die innewohnende Natur ist weder ein Ding noch ein Nicht-Ding.“**

Śavaripa erklärt: **Alles, ohne Ausnahme – was immer sich bewegt und nicht bewegt, was schwankt und nicht schwankt (oszilliert), Wesenheiten, Nicht-Wesen, Erscheinungen und Leerheit – all das verlässt nie, auch nur für einen Moment, irgendwo in der Zeit die Natur des Raumes.**

Es ist immer diese raumgleiche, nicht fassbare Qualität da.

**Obwohl wir sagen, ›Raum‹, das Wesen des Raumes existiert in keinerlei Weise, ist es völlig jenseits davon, ein Objekt zu sein, das man zeigen könnte – den Raum, die Raumhaftigkeit dessen, was zwischen den Wänden ist, was über uns als Weltall ist, den Raum kann man nicht zeigen. Man kann nicht sagen, er existiert und er existiert nicht, oder er existiert und ist zugleich nicht existent, oder irgendetwas anderes als dieses.**

**E gibt nicht den geringsten Unterschied zwischen Raum, Geist und der Natur der Dinge. Diese verschiedenen Worte sind bloß vorübergehende Bezeichnungen, unwirklich, nichts anderes als falsche, trügerische Bezeichnungen.**

Alles, was hier erklärt wurde, ging um dasselbe Thema. Es ging die ganze Zeit um die Grundnatur des Geistes und darum, wie Erwachen erlebt wird, wo es erlebt wird. Es geht darum, wo findet Erwachen eigentlich statt. Die Antwort ist: in der Grundnatur des Geistes. Ja wo ist denn die bitte schön? Alle wollen gern wissen, wo die Grundnatur des Geistes ist. Muss ich da irgendwie hinter die Gedanken schauen? Was ist es?

All diese Zitate – und es kommen noch mehr – weisen darauf hin: Suche nicht nach etwas. Die Grundnatur des Seins ist kein Etwas, was du finden kannst. Die Grundnatur des Seins ist eine *Qualität*, eine Qualität des Erlebens. So wie Wasser nicht H<sub>2</sub>O ist. Wasser ist die Qualität dessen, was Wasser ausmacht, egal, in welcher Form es daherkommt.

Diese Qualität, diese Eigenschaft des Seins, ist kein Ding, ist nur eine Eigenschaft. Es ist vergleichbar mit der raumhaften Eigenschaft dessen, was wir allgemein Raum nennen. Das beste Beispiel, was wir finden können, um auf die Grundnatur des Geistes hinzuweisen, ist, dass da etwas Raumhaftes ist, was alles ermöglicht.

Fangen wir mal mit dem Einfachsten an: Wenn hier zwischen Wänden, Boden und Decke kein Raum wäre, könnten wir hier nicht sitzen. Da wäre kein Platz. Die Qualität des Geistes ist, immer Platz zu haben, da ist



immer Raum für Neues. Ganz wichtig! So wie uns der dreidimensionale Raum Erleben ermöglicht. Wir können ohne Raum nicht einmal sehen. Wir brauchen Raum, wir brauchen Abstand. Um zu hören, brauchen wir Raum, damit Schallwellen schwingen können. Es braucht einen Raum des Gewahrens. Das ist kein dreidimensionaler äußerer Raum, sondern ein Raum des Gewahrens, ein aktiver Raum. Er hat eine Dynamik, eine Aktivität, um zu gewahren.

Diese Qualität des Gewahrens mit der raumhaften Eigenschaft setzt sich – solange wir denken können, seit unserer ersten Erinnerung bis jetzt – immer fort. Egal, wie verzweifelt wir waren, egal, wie glücklich wir waren, immer setzt sich diese Qualität des Gewahrens, des Erlebens mit diesem Raumhaften fort, dass alles, was entsteht, sich wieder auflöst und das Nächste direkt entstehen kann.

Das Erleben, welches da stattfindet, hat in sich auch diese Geistesqualität. Es hat keine Substanz. Es sind Bilder, die wir noch als Erinnerungen hervorrufen können, aber sie sind auch ohne Substanz. Es sind Klänge, die wir wachrufen können, aber sie sind auch ohne Substanz. All das ist Prozess, Dynamik.

Diese Grundnatur des Geistes ist ohne irgendein Zentrum, so wie der Raum, das Weltall kein Zentrum hat, so hat auch unser Geist kein Zentrum. Es ist gar kein Ich darin zu finden, was der Dreh- und Angelpunkt dieses Raumes wäre. Die Ich-Vorstellungen entstehen und vergehen genauso wie alle anderen Vorstellungen. Die beobachtenden Bewegungen des Geistes entstehen genauso wie alle anderen Bewegungen des Geistes. Es gibt da keine zentrale Instanz, die immer da ist. An- und abschwellende Bewegungen, die sich fortsetzen dank der raumhaften Natur des Erlebens. Das ist, was die Zitate dieser Meister uns alle sagen wollen.

## 2.3 geleitete Meditation

*Audio 2-04*

### \* Meditation \*

Lasst uns mal eine Weile darin meditieren. — Wir brauchen unserem Geist nicht zu sagen, er möge doch bitte mit diesem grundlegenden Gewahren weitermachen. Das macht er von selbst. — Seid ruhig experimentierfreudig. Schaut mal, ob sich irgendetwas ändert, wenn ihr die Augen aufmacht oder schließt — wenn ihr leichte Bewegungen mit dem Körper macht — da ist immer Raum für neue Klangerfahrungen. — Dieses deutliche Erleben, das nennen wir Geist, nicht fassbar als ein Ding. Wo kein Gewahren stattfindet, wo wir nicht bewusst sind, ist kein Geist. — Das, was wir Geist nennen, ist eine Dynamik und fließendes Erleben. — Diese Grundnatur des Seins, des Erlebens wird nicht besser, wird nicht schlechter, egal was wir anstellen. — Viele Menschen suchen nach ihrem Zuhause und suchen in den Wellen nach dem Zuhause, in den Begegnungen, in den Erfahrungen, den Ereignissen, den Menschen. Aber die verändern sich die ganze Zeit. Sie kommen und gehen. Die Grundnatur ist das eigentliche Zuhause. Wer damit vertraut wird, hat die eigentliche Zuflucht gefunden, den eigentlichen sicheren Ort.

## 2.4 Weitere Zitate

*Weitere Unterweisung Sonntagvormittag, Seite 384 – Audio 2-05*

Wollen wir mal schauen, was Dakpo Tashi Namgyal noch an Zitaten zusammengetragen hat. Wir sind unten auf Seite 384.

Virupa erklärt:

**Der Geist an sich hat keinen Namen, er ist ›leer‹ von Namen, er ist frei von allen Ausschweifungen – von all dem ganzen zusätzlichen Zinnober. Das ist Mahāmudrā.**

**Er ähnelt darin dem Wesen des Raumes, dass er von jeher aller Namen, aller Bezeichnungen entbehrt.**

Im Raum bleibt keine Bezeichnung haften, wir können kein Etikett anbringen, Raum ist halt Raum. Genauso können wir kein Etikett, keine Bezeichnung am Geist anbringen. Er ist immer wieder frisch, immer weiter fließend.

**Immer schon von sich aus, aus seiner eigenen Natur heraus, ungeboren, kein Ding mit Merkmalen, ist der Geist wie Raum, alles durchdringend, ohne Bewegung oder Wandel.**

Diese grundlegenden Eigenschaften, die wandeln sich nicht, die sind immer da, absolut verlässlich. Wir haben nicht mal mehr, mal weniger Geist. Die Grundnatur des Geistes ist nicht das, was sich bewegt. Die *Inhalte* bewegen sich. Die Grundnatur ist völlige Ruhe, völlig verlässliches So-Sein.

**Zu jeder Zeit ›leer‹ – nicht fassbar – und schon immer ohne ein Selbst – ohne ein Ich.**

Ich weiß nicht, ob ihr diese Nachricht ›*devoid of self*‹ – ohne ein Ich, ohne ein Selbst – für eine gute Nachricht haltet. Ich finde es super. Es macht mir keine Angst, aber es mag sein, dass es euch Angst macht. Lasst euch davon keine Angst machen, haltet ruhig weiter fest an der Vorstellung eines Ichs. Es ist völlig unschädlich, weil es nicht fassbar ist. Ihr dürft gerne Vorstellungen erzeugen und auch ein wenig daran festhalten, aber nicht so viel, dass ihr daran leidet. Ein bisschen künstliches Zentrum im Raum zu erzeugen schadet dem Raum überhaupt nicht.

Wir können uns schon fühlen wie das Zentrum des Geschehens. Wir haben ja auch nichts anderes zur Verfügung, nur dürfen wir nicht in diese ganzen Folgeerscheinungen hineingeraten, wo wir dann für dieses Zentrum etwas wollen – wir nennen das ›begehren oder abwehren‹. Wenn euch das guttut, einfach nur ›Ich‹ zu denken, ist das völlig unschädlich.

Es hat der Geistesnatur noch nie geschadet, dass sich jemand ›Ich‹ genannt hat oder an ein Selbst geglaubt hat. Die Geistesnatur hat sich dadurch nicht geändert. Das ist nicht das Problem. Wenn wir jedoch anfangen, dieses vermeintliche Ich zu verteidigen und aus der Trennung gegenüber dem vermeintlich anderen in Spannung geraten und aus dieser vermeintlichen Trennung heraus unsere Bedürfnisse befriedigen wollen – indem wir versuchen etwas zu bekommen, uns etwas einzuverleiben – dann entsteht eine Menge Stress. Da müssen wir aufpassen.

Die Benennungen, die Namen, die wir erzeugen – ob wir uns so oder so nennen, ob es da einen Tilmann gibt oder einen Lhündrup oder gar niemanden – sind völlig egal. Die Grundnatur des Geistes kümmert sich nicht darum. Die ist immer gleich. Wir können die verrücktesten Sachen machen, wir werden sie nie verändern können.

Ihr braucht kein Selbst aufzulösen, das gibt es nicht, ihr braucht nichts aufzulösen. Ihr braucht keine Festungen abzutragen – ihr *durchschaut* sie. Es ist, als ob ihr Röntgen-Augen bekommen könntet. Ihr könnt die Festungen des Ichs durchschauen, und ihr seht, was für Luftschlösser das sind.

Darüber kann man sich unterhalten, man hat eine Biographie. Da ist dieses und jenes im Leben passiert und das hat Auswirkungen. Das ist alles ziemlich dynamisch, das ist alles sehr aktiv, auch bis heute noch, da sind Kräfte, Strömungen, Ängste und Bedürfnisse, und das Ganze ist nicht fassbar.

Wir brauchen diese ganzen Kräfte nicht zu negieren. Es wäre sehr schädlich, wenn wir das tun würden. Aber wir vergegenständlichen sie auch nicht, wir machen nichts Solides daraus. Alles gestaltet sich jeweils neu durch die Gesamtsumme der Kräfte, die in einer Situation aktiv sind.

Gehen wir mal weiter.

**Der Geist ändert sich auch nicht plötzlich in diesem So-Sein. Die grundlegende Natur des Geistes bleibt seit jeher so, wie sie ist, ohne sich zu ändern. Raum ist dafür eine gute Analogie, ein gutes Beispiel: Egal, welche Begriffe wir für ›Raum‹ benutzen – ob wir von Raum sagen, er sei leer oder nicht leer –, niemand kann sagen: „Das Wesen des Raumes ist genau das.“**

Das lässt sich einfach nicht definieren. Das Wesen des Raumes ist die Abwesenheit von Merkmalen und wer versucht, da irgendwelche Merkmale drauf zu projizieren – das geht nicht.

**So sagt Tilopa – wieder in den ›Unterweisungen am Ganges‹: So benutzen wir zum Beispiel den Ausdruck ›leer‹, um über Raum zu sprechen.**

Das ist in dem ganz normalen Sinne gemeint. Hier ist eine Schale; sie ist in gewissem Sinn leer, aber darin ist Raum. Es ist nichts Fassbares darin. Raum kann jedoch nicht beschrieben werden als genau das. Wir sprechen hier ja nur von ›leer‹, weil sich in der Schale kein Gegenstand befindet. Dann sagen wir plötzlich, da ist etwas drin, sie ist voll. Die Abwesenheit von etwas, mit dem wir das vergleichen, führt zu dem Ausdruck ›leer‹, aber das ist kein inhärentes Seinsmerkmal des Raumes. Raum, innen und außen, lässt sich nicht beschreiben.

Bitte, hört so zu, dass ihr merkt: „Hey, Junge, Mädchen, lass alles Beschreiben von diesem Phänomen ›Geist‹ einfach mal sein: Gewahrsein – keine Ahnung; Bewusstsein – keine Ahnung; Geist – schon viel gehört, keine Ahnung; wir sprechen ständig darüber – keine Ahnung; Ich, wer ich bin – keine Ahnung. Lasst es einfach mal sein.

Das wollen uns die Mahāmudrā-Unterweisungen sagen: „Hört endlich auf damit!“ Das Problem ist dieses zwanghafte Definieren-Wollen. Gibt es nun Geist oder gibt es keinen? Beides trifft nicht zu. Die Frage, gibt es ein Ding, ist nicht adäquat, ist nicht angemessen für das, was wir beschreiben wollen.

Sagen wir es andersherum: Geist lässt sich nicht definieren, aber Geist lässt sich *erleben*. Alles Erleben ist genau das. Erleben und Geist sind eigentlich Synonyme. Erfahren, Erleben, Wahrnehmen, Gewahren, sind alles Begriffe, die dieses Geisteln beschreiben wollen. Abgesehen davon, dass ständig etwas stattfindet, gibt es darüber nichts zu sagen.

Das Zur-Ruhe-Kommen des neurotisch, zwanghaften Definieren-Wollens ist die Befreiung. Das Zur-Ruhe-Kommen des Mich-Positionieren-Wollens ist Befreiung. Das Zur-Ruhe-Kommen des Greifens nach Dinglichem, nach etwas Konkretem, ist Befreiung. Genau darum geht es. Es geht nicht darum, das irgendwie noch cleverer beschreiben zu wollen oder dass ihr meine Worte oder die Worte dieses Buches nachbetet. Das Ziel ist erreicht, wenn wir endlich nicht mehr in diesem Fixieren-Wollen, in diesem Definieren-Wollen sind. Dann hat sich uns – wie so viele poetische Texte sagen – das ›Mysterium des Seins‹ enthüllt. Dann ist es kein Geheimnis mehr. Das ›Mysterium des Seins‹ ist genau das – dieses nicht fassbare Sein.

**So heißt es auch, dass unser Geist leuchtend sei – dass er eine Leuchtkraft hat, weil er so viele Erfahrungen ermöglicht –, aber es gibt keinen Grund, es gibt kein Etwas, von dem wir sagen könnten, dass es leuchtend sei – wir finden nie etwas. Von daher gibt es keine Grundlage für die Aussage ›er existiert genau so‹. Von daher können wir sagen, das Wesen des Geistes ist von jeher so wie das Wesen des Raumes.**

Tashi Namgyal kommentiert das:

**Von jeher – seit anfangslosen Zeiten – sind der Geist und alles Erleben, was darin stattfindet, ohne einen Wesenskern, ohne, dass wir sagen könnten, da entsteht etwas, da hört etwas auf, oder es verweilt irgendwo. Das, was wir ›Geist‹ nennen, ist diese große, ungeborene Durchlässigkeit, diese Transparenz.**

Jetzt kommen wir wieder zu dem *sang* Teil vom Titel, diese Durchlässigkeit. Ihr wisst, wenn wir von Durchlässigkeit oder Transparenz sprechen, meinen wir eine Eigenschaft von etwas, durch das etwas anderes hindurchgehen kann. Ein Tuch ist zum Beispiel durchlässig für Wasser, oder eine Scheibe ist transparent, weil sie das Licht durchlässt. Wenn wir das als grundlegende Qualität des Geistes nehmen – das ist wieder die Qualität des Raumes –, für alles durchlässig zu sein, bleibt nichts stecken. Es ist mehr ein Filter, der dann doch für einiges nicht ganz durchlässig ist. In einem Filter bleiben die gröberen Dinge zurück und die feineren gehen durch.

Was wir ›Geist‹ oder ›Gewahren‹ nennen, ist völlig durchlässig, völlig transparent, da nichts hängen bleibt. Es ist hundert Prozent durchlässig, nicht nur ein bisschen! Auf der mikroskopischen oder makroskopischen Ebene gibt es keine kleinen Löcher oder große Löcher, im Sinne von ›durchlässig wie eine Gardine‹. Es ist noch viel durchlässiger als eine Fensterscheibe – völlig offener Raum. Das beschreiben wir als ›Durchlässigkeit‹ oder ›Transparenz‹, alles kann sich jederzeit manifestieren. Der Geist ist völlig offen. ›Offen‹ ist ein anderes Wort, um das zu beschreiben.

**Diese große, allumfassende, nie entstandene, ungeborene ›Durchlässigkeit‹ kann nicht erlangt werden oder verloren gehen. Sie kann nicht irgendwohin verschoben werden oder transformiert werden. Nichts kann das bewirken, weder Achtsamkeit, noch Ablenkung, noch irgendetwas anderes. So wie Śavara – Śavaripa – erklärt:**

**Wenn Geist existieren würde als etwas, dann müssten all die verschiedenen Dharmas – die Phänomene, die Erlebnisinhalte – auch existieren. Aber, wo kein Geist zu finden ist, wer verwirklicht dann den Dharma? Wer verwirklicht dann die Natur des Erlebens?**

Ganz wichtige Aussage! Wenn kein Zentrum in diesem Geistesraum zu finden ist, wer erwacht dann? Wer verwirklicht die Natur des Erlebens? Niemand. Niemand erwacht! Wenn diese Botschaft ankommt, dann hört das Streben in der Meditation auf.

Für die meisten ist es so, dass diese immer wiederkehrenden Aufforderungen, alles Streben in der Meditation zu lassen, schon ihre Wirkung zeigen und wir immer weniger Anstrengung in der Meditation machen. So ganz lassen können wir es nicht, weil wir uns immer wieder hinsetzen, um zu meditieren, und das soll ja schließlich auch irgendetwas bringen.

Aber irgendwann sind wir dann doch so entspannt, dass wir uns vergessen. Wir vergessen es, uns anzustrengen, wir vergessen es, zu kontrollieren. Irgendein Aussetzer, wir haben plötzlich einen Aussetzer beim Meditieren. Die Aussetzer können unterstützt werden durch Auflösungsphasen, in denen wir Segen empfangen, die Visualisation in uns auflösen und vielleicht passiert da ein Aussetzer. Aber die Aussetzer können auch durch etwas ganz anderes kommen im Leben, durch einen kleinen Schock, eine kleine Überraschung oder einfach Müdigkeit. Irgendwie vergessen wir in der Meditation zu kontrollieren, und dann zeigt sich dieses offene Sein.

Wenn es sich zeigt, merken wir dank dieser Unterweisungen: ah, das war's! Ich hätte es ohne die Unterweisungen nicht gemerkt. Das verstärkt unsere Bereitschaft ganz und gar loszulassen, weil wir wissen, dafür habe ich nichts getan. Für das, was jetzt gerade passiert ist – der erste Moment des völligen Offenseins, des non-dualen Seins – dafür habe ich nichts getan. Und wenn das so ist, dann brauche ich auch zukünftig nichts zu tun dafür.

Dann nimmt unsere tiefe Mahāmudrā-Praxis richtig Fahrt auf. Sie bekommt richtig Schwung, weil wir immer mehr vertrauen – eine Gewissheit haben – es gibt wirklich nichts zu tun. Genau das Unterlassen des Tuns ist die Voraussetzung dafür, dass es sich zeigen kann. Diese Gewissheit entsteht! Wenn ich mich zurückerinnere, ist *das* die Kernerfahrung gewesen, die Gewissheit, es gibt wirklich nichts zu tun. Warum habe ich mich nur immer so angestrengt?

Lasst uns mal weiterhören, das Zitat ist noch nicht zu Ende.

**Wenn wir nach dem Geist suchen und nach dem, was uns da als verschiedene Erfahrungen erscheint, ist nichts zu finden. Wir finden nicht einmal den Sucher. Dieses nicht zu findende, nicht existierende, erscheint weder, noch hört es auf in den drei Zeiten. Es wird nicht zu etwas anderem. Dieses nicht zu findende – nicht zu greifende, nicht als ein Ding Existierende – ist die Grundnatur der spontanen, großen Freude.**

Hier wird jetzt ein neuer Begriff eingeführt. Diese Grundnatur ist nicht einfach nur ein abstraktes Nichts. Wir gehen darin auf, wir vergessen uns darin, weil aller Stress, alles *dukkha* vorbei ist. *Dukkha* ist das Leid, der

Stress, von dem Buddha immer gesprochen hat. *Dukkha* hat sich aufgelöst. Dann zeigt sich *sukha* – *mahāsukha*, die große, natürliche Freude – nicht als eine spezielle Erfahrung, sondern als das natürliche Sein, völlig gelöst, völlig stressfrei.

Das ist dann tatsächlich ›Große Freude‹, die nicht von Bedingungen abhängig ist. Das ist richtig gut. Ihr könnt darauf vertrauen. Es ist wirklich so. Immer wenn unser Geist aus diesem Haften aussteigt, zeigt sich die Grundnatur des Seins als völlige Gelöstheit, was Große Freude, non-duale Freude bedeutet, keine Freude *über* etwas – *grundlose* Freude, *grundlose* Leichtigkeit.

Wir machen noch das letzte Zitat:

**Śavaripa sagt auch:**

**Das Wesen des Raumes, von jeher rein, darin gibt es nichts, was aufgegeben oder erlangt werden müsste.**

Das gilt genauso auch für das Wesen des Geistes. Das Wesen, die Grundnatur unseres Geistes ist von jeher rein, egal, was für einen Mist wir erlebt oder angerichtet haben. Völlig unbehelligt davon ist die Grundnatur unseres Geistes immer offen, durchlässig, stressfrei, sorglos, gelöst, dynamisch, wahrnehmend – all das – und sie ist nur als Erfahrung zu erleben, nicht als ein Ding zu finden.

**\* Widmung \***

## **2.5 Welche Kraft ermöglicht den Durchbruch: die wahre Natur des Geistes zu sehen**

*Unterweisung Sonntagnachmittag 15h45, Seite 386-387 – Audio 2-09*

Wir beginnen wieder mit den traditionellen Gebeten für die Übertragung und wenn ihr möchtet, stellt euch dabei vor, dass all die Lehrer und Lehrerinnen, die hier erwähnt werden – und auch die, die nicht erwähnt werden – vor euch, über euch, um euch herum sind und dass ihr in ihre Gegenwart eintauchen könnt. Wir spüren dabei, wie sie alle durch und durch im Bodhicitta aufgegangen sind. Wenn wir diese Wünsche sprechen: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein“ und so weiter, spüren wir nicht nur die Lebewesen und unser kleines Ich, sondern wir sind im gleichen Moment mit all diesen Lebewesen verbunden, die schon in diesem Bodhicitta aufgegangen sind. Dann beten wir nicht mehr aus einer Trennung heraus, sondern aus dem Verbundensein. Wir sind Teil der Saṅgha, der Großen Gemeinschaft, von all denen, die diesen Weg gehen und schon gegangen sind und noch gehen werden.

**\* Zufluchtsgebete \***

Heute Vormittag haben wir uns damit beschäftigt, in welcher Dimension unseres Seins dieser Quantensprung stattfindet und haben dadurch nochmals viele Andeutungen zu dem bekommen, was wir ›Gewahrsein‹ oder ›Geist‹ nennen. Dieses Grundgewahrsein, in dem das Erwachen stattfindet.

Jetzt sind wir oben auf Seite 386 und kommen zu einem neuen Unterkapitel. Was macht denn nun diesen Durchbruch aus? Was ist die Ursache davon? Worin besteht er eigentlich? Die Antwort ist schon in der Überschrift: „**Die wahre Natur des Geistes zu sehen**“.

Das wird uns in zwei Teilen erklärt.

**i) Die essentielle Natur der Denkvorgänge und Erscheinungen zu sehen**

**ii) Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden zu sehen**

**i) Die essentielle Natur der Denkvorgänge und Erscheinungen zu sehen**

Zunächst schauen wir uns ›Gedanken und Erscheinungen‹ an. Ich habe heute Morgen schon darauf hingewiesen, dass es nicht gerade hilfreich ist, wenn wir von ›Erscheinungen‹ sprechen oder auch von ›Gedanken‹. Es wäre viel hilfreicher, wenn wir ›Denken‹ und ›Erscheinen‹ sagen und es mit einem substantivierten Verb direkt in der Prozesssprache auszudrücken.

**Allgemein gesagt, da der Mahāmudrā-Praxis-Weg auch ›Weg des Segens‹ genannt wird, geht es zunächst einmal darum, starke, tiefe Hingabe zu den Lehrenden zu entwickeln – zu den großen Meistern und Meisterinnen.**

Das schreibt Tashi Namgyal nur ganz kurz. Es ist ein Hinweis auf viele andere Texte und Praktiken, in denen genau das die Hauptpraxis ist. Wenn wir in unserer Mahāmudrā-Praxis stagnieren – falls wir trotz all der Jahre, die wir zu diesen Unterweisungen kommen, keine Fortschritte machen sollten – dann gibt es zwei Möglichkeiten: Bodhicitta intensivieren, Hingabe intensivieren.

Versucht nicht, noch genauer zu schauen, noch ein bisschen mehr zu kratzen oder zu denken, jetzt lass ich los. Diese ich-geborenen Ansätze von: „Jetzt mache ich es endlich richtig, es hilft alles nichts!“

Wir müssen irgendwie abgeben. Entweder an die Erwachten oder wir geben uns an alle Lebewesen ab. Wir müssen uns vergessen. *Hingabe und Mitgefühl* sind die beiden großen Türöffner für die Praxis. Insbesondere das Vertiefen unserer Meditation beruht auf Hingabe. Deswegen ist Hingabe die eine gemeinsame Art und Weise, dies es in all den Praxislinien zu unterrichten gibt, die mit Mahāmudrā zu tun haben.

Alle großen tibetischen Praxislinien, inklusive der Nyingmapa – hier heißt die ›Dzogchen‹ Praxis – bauen auf Hingabe auf. Es ist überall das Zentrale.

Vielleicht ein paar Worte dazu, da wir ja alle gebrannte Kinder sind. Wir haben viel blinde Hingabe erlebt, viel Gehorsam, Folgsamkeit, bei Menschen, die es nicht Wert waren, dass man ihnen folgt. Ich erinnere nur an die letzte zurückliegende große Welle blinden Gehorsams unter den Nazis. Aber schon jetzt, schaut euch um, was überall passiert, wenn Politikern blind gefolgt wird.

Das ist nicht gemeint. Hingabe ist nicht Hingabe an Menschen, die uns verführen. Wenn hier von Hingabe gesprochen wird, versteht man darunter eine Hingabe an das inspirierende Beispiel von Meisterinnen und Meistern, die schon verstorben sind. Sie können uns gar nicht auf den falschen Weg führen, da sie gar keine eigenen Interessen mehr haben. Oder an lebende Meisterinnen und Meister, bei denen das absolut sicher ist.

Wenn man nicht sicher ist, nimmt man irgendeins der verstorbenen Vorbildern oder wir fassen sie alle zusammen in einen dieser Ur-Buddhas wie zum Beispiel Vajradhara - Dorje Chang, Amitābha, Vajrasattva oder Tārā. Wir fassen sie in einer vibrierend lebendigen Form zusammen, die uns so inspiriert, dass wir unsere ganze Hingabe darauf ausrichten können. Dann sind wir nicht in Gefahr durch blinden Gehorsam, blinde Folgsamkeit auf einen verkehrten Weg gerichtet zu werden.

Darin können wir uns vergessen, darin können wir loslassen. Wenn hier im englischen Text von ›devotion‹ gesprochen wird, übersetzen wir es als ›Hingabe‹. Auf Tibetisch ist das *mögü*. Es ist das Sehnen (*möpa*) oder Streben, so frei und liebevoll wie unsere Vorbilder zu werden und tiefer Respekt (*güpa*). In Streben und Respekt ist eigentlich gar nicht das darin enthalten, was wir bei Hingabe als Negativ-Assoziation haben. Trotzdem finden wir nicht so leicht gute Worte dafür, um das zu übersetzen. Das ist also die *Essenz*.

Der Ehrwürdige Drikungpa - Jigten Sumgön sagt:

**„Was Mahāmudrā verstärkt, ist Hingabe an authentische Lehrende. Wenn die Sonne der Hingabe nicht auf die Schneeberge der vier Körper der Gurus scheint, dann werden die Ströme des Segens nicht fließen. Deswegen widme dich der Hingabe. Widme dich diesem tiefen, respektvollen Streben – dem Unöffnen für die Inspiration, die da zu uns fließt.“**

Das Wort für Segen auf Tibetisch ist *djinlab*. *Lab* bedeutet Welle und *djin* kann man etymologisch zurückverfolgen auf das Wort ›Wärme‹ oder ›Inspiration‹. Am besten könnten wir es auf Deutsch übersetzen mit: Öffne dich für die Wellen der Inspiration, die von diesen wunderbaren Praktizierenden ausgehen. Lass dich durchfluten von den Wellen der Inspiration. Vergiss dich darin. *Das* ist mit Hingabe gemeint.

Der Große Brahmane Saraha singt in seinem Vajra-Gesang, seinem ›Doha für die Königin‹:

**Die Verwirklichung, dass die Vielfalt aller Erfahrungen von einem Geschmack in ihrer leeren Natur sind, entsteht durch die authentischen Gurus – durch ihren authentischen Segen. Mit einem Geist voller inspirierter Hingabe, platziere die wunderbaren höchsten Vorbilder auf die Brahma-Öffnung am Scheitel deines Kopfes und betrachte die edlen Meisterinnen und Meister, die so als Quelle des Segens über dir sind. In ihrer Qualität sind sie für uns wie Schwäne, die mit ihren Schnäbeln die Essenz des Dharmas herausfiltern.**

Ich kenne Schwäne nicht gut genug, um euch das Beispiel zu erklären, aber irgendwie scheinen sie die Fähigkeit zu haben, aus etwas Un- oder Schwergenießbarem, den Saft herauszubekommen. So betrachten wir die ganze Versammlung von erleuchteten Wesen über uns als diejenigen, die uns die Nektaressenz des ganzen Dharmas in einem Segensstrom einflößen, zukommen lassen. Diesem Segensstrom öffnen wir uns im Guru-Yoga.

**Anmerkung:** Es werden drei Dohas von Saraha überliefert. Er wurde vom König herbeizitiert, weil sich Saraha als Brahmane mit einer Frau eingelassen hatte, die sogar außerhalb des Kastensystems war. Eine, die er eigentlich nie berühren durfte und deren Schatten nicht einmal auf ihn fallen sollte. Die beiden praktizierten voller Wonne miteinander, hatten es richtig gut und unterstützten sich gegenseitig darin, Mahāmudrā zu verwirklichen. Saraha wurde vor den König zitiert, weil das ein Bruch der Regeln des Landes war. Er sollte dafür ins Gefängnis, sollte also bestraft werden. Was macht er? Er singt in dieser Situation drei Lieder. Zuerst wendet er sich an den König, dann an die Königin und dann singt er das berühmte Doha fürs ganze Volk. Das sind diese drei überlieferten Dohas. Daher wissen wir überhaupt, dass er Mahāmudrā praktiziert hat und was er praktiziert hat. Er wurde freigesprochen und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. Der König ist natürlich sein Schüler geworden, hat sich vor ihm verneigt, ihn freigesetzt und hat, so gut er konnte, diese Unterweisungen beherzigt.

Wir sind in dem Kapitel darüber, was solch einen Quantensprung letztlich verursacht. Was ist die Kraft, die das ermöglicht? Das ist dieses Sich-Öffnen, Loslassen in die Wellen der Inspiration. Es wird wohl kaum anders gehen, als sich die Mühe zu machen, die Lebensgeschichten solcher Gurus zu lesen, sich davon inspirieren zu lassen, um eine Ahnung zu bekommen, wie sich das anfühlt, durch welche Schwierigkeiten sie hindurch gegangen sind, wie sie das alles gemeistert haben und vieles mehr.

Tashi Namgyal schreibt:

**Es gibt viele solche Aussagen und egal, was für eine spirituelle Praxis, was für eine Dharmapraxis du ausführst, insbesondere während der Praxis des Guru-Yogas, beginne immer damit, Hingabe zu entwickeln. Eine Hingabe, in der du diese Meisterinnen und Meister als den Dharmakāya, als die vollendete Manifestation des Erwachens betrachtest – Dharmakāya bedeutet Wahrheitskörper, die Verkörperung der letztendlichen Wirklichkeit –, sodass wir wie durch sie hindurch direkt in der Natur des Geistes verbunden sind. Praktiziere hingebungsvolle Gebete, um all die verschiedenen Erfahrungen deines Lebens als Dharmakāya zu verwirklichen. Bitte sie darum.**

Normalerweise würde es der Praktizierende direkt selbst versuchen. Ich sage mir. „Okay, jetzt muss ich hinschauen, welche Erfahrung als nächstes auftaucht und dann werde ich hoffentlich, wenn ich da genau hineinschaue, den Dharmakāya erkennen.“ Durch die damit verbundene Anstrengung, durch das Wollen, stellen wir uns selber ein Bein. So geht es nicht.

Wir machen einen Umweg, der im Grunde dann aber eine Abkürzung ist. Wir richten diesen Wunsch, den wir in uns verspüren, alle Phänomene, alle Erfahrungen als Dharmakāya zu verwirklichen, an die Dimension des Erwachens, vertreten durch die visualisierten Vorbilder, und dann öffnen wir uns nur noch für die Antwort. Darin entstehen tatsächlich immer mehr Ahnungen, immer mehr Einsichten von dem, wie es ist.

Wir sind so nicht mehr im direkten Suchen. Wir haben die unvermeidbare Anstrengung in die Dimension des Erwachens – sozusagen in die Herzen unserer Vorbilder – kanalisiert und öffnen uns dann für ihre mitfühlende, segensreiche Antwort. Das ist *kein Suchen* mehr, sondern ein *Empfangen*. Versteht ihr den Unterschied? Wir suchen nicht mehr, wir empfangen nur noch. Wir sitzen in dem, wie es ohnehin ist.

Der Segen, von dem gesprochen wird, schicken die Erwachten nicht extra, weil wir gerade beten, sondern er ist immer schon da. Unser Gebet öffnet uns für den allvorhandenen Segen des Seins. Es ist kein Segen, der irgendwo erzeugt und in eine bestimmte Richtung geschickt wird. Das, was wir Segen nennen, diese Wellen der Inspiration, sind in unserer Erfahrung des ›Jetzt‹ schon enthalten, nur spüren wir sie nicht.

Wir laufen vielleicht durch Titisee und halten es für unangenehm überflutet von Touristen. Wir bekommen gar nicht mit, was für Wellen der Inspiration um uns herum sind, weil wir in fixen Vorstellungen sind. Wir suchen die Inspiration überall, aber solange wir suchen, können wir nicht empfangen. Dieses Suchen richten wir in Form von Bitten, von Gebeten in die Dimension, wo die größte Inspiration für uns zu finden ist und dann sind wir nur noch offen. Darin ist es möglich, genau diese Wellen der Inspiration zu finden.

Dann gibt es weitere Unterweisungen, die uns sagen, dass jede Sinneserfahrung – jeder Klang, jede visuelle Erfahrung, jede Geschmackserfahrung – solche Wellen der Inspiration, solchen Segen in sich trägt und unseren Geist für die Natur des Seins öffnen kann. Wir brauchen dann nicht mehr zu beten, brauchen nicht mehr diesen Weg zu gehen. Wenn wir es direkt versuchen, ist es rein theoretisch. Es ist gut, diesen Zwischenschritt über den echten, tief vom Herz gefühlten Guru-Yoga zu gehen.

Ich habe auch monatelang, jahrelang mit Tränen in den Augen gebetet und gesungen, immer wieder die Verschmelzung ausgeführt. Das könnt ihr euch irgendwie nicht ersparen. Es ist wichtig, da hindurch zu gehen, damit das Herz, diese Festung, aufgeweicht wird. Wir müssen alle wieder beten lernen. Wir müssen alle lernen uns für etwas zu öffnen, was größer ist als wir selbst, was dieses kleine Ich übersteigt, was die Natur des Seins ist. Das Beste ist, sich in die Dimension hinein zu öffnen, die für jeden von uns auf etwas unterschiedliche Art die inspirierendste ist.

**Dann, nachdem du so mit aller Intensität gebetet hast, kultiviere einsgerichtetes, ausgeglichenes Verweilen im So-Sein, was die Methode ist, um in der Natur des Seins zu ruhen. Unterscheide dabei zwischen den klaren Geisteszuständen und den verschleierte.**

Merken wir, da ist ein Schleier, bedeutet das, da ist noch Ich-Bezogenheit aktiv. Dann gilt es, sich noch weiter zu entspannen.

**Wenn du solche weit offenen, lebendigen Geisteszustände erlebst, wo dein Gewahrsein unabgelenkt, deine Meditation ohne Bezugspunkte ist, kann es sein, dass sich ein feiner Gedanke, ein feines Denken zeigt, das ein großes, geistiges Vergnügen auslöst oder aber auch Schmerz. Oder aber, wenn nichts dergleichen von selbst auftaucht, dann lass es entstehen, dann gib einen kleinen Impuls, dass eine etwas intensivere Erfahrung entsteht. Ohne daran festzuhalten und ohne abzuschweifen, schau direkt in die Natur dieser Manifestation, dieser Erscheinung, während sie ganz lebendig erfahren wird.**

Hier übersetzt Elisabeth mit ›*look fixedly at its essence*‹. Da würde ich übersetzen: direkt, nackt – *straight* oder *nakedly* – auf die Natur des Gedankens schauen.

Diese Unterweisung war damals für mich ausschlaggebend. Gendün Rinpoche gab sie mir. Aus der Geistesruhe, aus der kaum noch etwas entstand, die Bewegung zuzulassen und ruhig eine stärkere Geistesbewegung



zu erzeugen, um in dieses lebendige Erleben direkt hineinzufühlen, mich da hinein zu öffnen, um zu erkennen, dass es überhaupt keine Substanz hat.

**Es kann auch sein, dass ganz deutlich ein ganz ordinärer, grober Gedanke auftaucht. Diese Art von Gedanken, die all unseren Stress mit geistigen Freuden und Leiden auslöst. Oder, erzeuge einfach solch einen Gedanken – ob es ein feiner oder ein grober Gedanke ist, spielt hier gar keine Rolle. Schau immer wieder hin, um zu erfahren, ob es irgendeinen Unterschied zwischen der wahren Natur eines subtilen Gedankens und eines groben Gedankens gibt.**

Das ist Einsichtsmeditation, die jetzt hier nochmals benutzt wird. Wir haben in früheren Jahren schon darüber gesprochen. Einsichtsmeditation, in der wir ganz bewusst erforschen, macht es überhaupt einen Unterschied, ob das Denken emotional stark belastet ist oder feine, neutrale Bewegungen stattfinden. Oder vielleicht nur ganz subtile Sinneswahrnehmungen. Gibt es, was die wahre Natur der Bewegung angeht, irgendetwas, was sie fundamental voneinander unterscheidet oder ist es nur die Intensität des Greifens, die da einen Unterschied macht? Oder wie sehr ich mich mit dem Inhalt des Gedankens identifiziere.

Das ist eine Aufgabe für euch, die ihr bitte zu Hause gründlich ausführt, wenn ihr das noch nicht gründlich praktiziert habt. Bewusst Geistesbewegungen erzeugen und schauen, wie das ist. Etwas ganz Ärgerliches entstehen lassen, oder etwas, das ganz viel Begehren entstehen lässt, etwas, das Null Begehren und Ärger entstehen lässt, starke Selbstbezogenheit, schwache Selbstbezogenheit, geht die ganze Palette durch und schaut. Damit wird sich die Angst vor Geistesbewegungen auflösen und ihr werdet sehen, eigentlich ist der einzige Unterschied, wie lange ich festhalte. Wenn kein Festhalten stattfindet, ist der Ärger genauso schnell verbraucht wie die feine Geistesbewegung. Achtet mal darauf. Ihr müsst selber zur Gewissheit gelangen.

**Wenn du all die Fehlinterpretationen über Denkprozesse durchtrennt hast, schau, ob es irgendeinen Unterschied gibt, zwischen der wahren Natur dieser Geistesbewegung und der wahren Natur des völlig ruhigen Geistes.**

Hier wird uns jetzt als weitere Übung empfohlen – nachdem wir all die verschiedenen Geistesbewegungen untersucht haben – zu vergleichen, wie es ist, wenn der Geist ganz ruhig ist, wenn keine Bewegungen erkennbar sind, mit dem, wenn dann wieder eine Bewegung kommt.

Um diese Übung ausführen zu können, braucht es natürlich die Fähigkeit, den Geist in den Phasen zwischen den Denkprozessen zu erleben. Das geht. Am Ende der Ausatmung – wenn wir alles loslassen und dann wieder einatmen – ist es recht leicht, eine Lücke zu erwischen, wenn nicht viel los ist. Speziell, wenn ihr das mit geschlossenen Augen macht. Das Einatmen spielt eigentlich überhaupt keine Rolle. Es ist nur eine Methode, um mit dem Ausatmen leichter loszulassen. Wir können genauso gut einatmen und dabei loslassen.

Wenn ihr euch daran gewöhnt habt, mit vollem Gewahrsein im Nicht-Greifen zu sein, dann entstehen auch keine weiteren Gedanken. Dann kommt es nicht zu solchen Geistesbewegungen des Denkens. Das begriffliche Denken ist sofort zu Ende und auch das Interesse an den Sinneserfahrungen verliert sich. Der Geist wird ganz ruhig. Dann können wir vergleichen, ob es in der wahren Natur dieses ganz ruhigen Geistes irgendeinen Unterschied gibt zur Natur des bewegten Geistes.

Der Grund warum wir das untersuchen ist, dass die allermeisten Menschen meditieren, um einen ruhigen Geist zu haben. Warum eigentlich? Ist der ruhige Geist denn besser als der bewegte Geist? Um mit diesem Irrtum aufzuräumen, braucht es diese Untersuchung. Wir finden heraus, dass der dynamische Geist eigentlich viel hilfreicher ist, weil wir damit kommunizieren können, Dinge verstehen können und so weiter.

Das ist viel hilfreicher als der völlig ruhige Geist. Dann löst sich unser Anhaften an ruhigen Geisteszuständen auf und dieses ganze irriige Meditieren, bei dem es immer darum geht Ruhe, Ruhe, Ruhe zu haben. Davon werden wir frei. Wir sehen, dass das Wesentliche ist, weder an der Ruhe noch an den Inhalten der Bewegung

zu haften. Es geht ums *Haften*! Es geht ums *Greifen*! Es geht nicht darum, ob der Geist gerade bewegter ist, ob der Ozean mehr oder weniger Wellen hat.

Machen wir noch ein Stückchen weiter.

**Genauso schau dir die vielen verschiedenen Geistesbewegungen an, die mit den belastenden Emotionen wie Begierde und so weiter verbunden sind. Auch die, die mit den acht weltlichen Anliegen verbunden sind** – wo es darum geht, freudvolle Erfahrungen zu machen, gelobt zu werden, zu gewinnen, gutes Ansehen zu haben, Glück zu erleben oder schmerzvolle Erfahrungen wie Kritik, Ansehensverlust, Niederlagen und Unglück zu vermeiden. Das sind die acht. Schau hinein, in all diese Gedanken, wo wir uns so stark um uns selber drehen, um was wir haben wollen, wie wir sein wollen, geliebt sein wollen, die Angst, nicht geliebt zu werden, wo es um unsere Reputation geht, wie mich andere betrachten, was ich in den Augen anderer bin, wie ich in den Augen meines Lehrers/meiner Lehrerin bin, meines Partners, meiner Partnerin – all das, schau hinein! Also im Grunde genommen – räume dein ganzes Saṃsāra auf! Schau hinein und sieh, das alles hat keine Substanz.

**Manchmal blockiere Gedanken, manchmal vermehre sie. Manchmal verfolge einfach eine Gedankenkette. Mach einfach verschiedene Dinge mit deinem Geist und schau auf die wahre Natur jedes dieser Prozesse, um alle noch verbleibenden Fehlinterpretationen zu beseitigen.**

Das tibetische Wort, das mit ›Fehlinterpretation‹ übersetzt wird, bedeutet – wenn man es auseinandernimmt – ein übermäßiges Verstärken, ein Überhöhen oder ein Negieren, ein Verdrängen. Das ist dieses ganze Spiel, wo wir Dingen, die auftauchen, entweder zu viel Bedeutung beimessen, sie für wirklich und existent halten – ich hab jetzt mal wirklich ein Problem, das ist alles ganz furchtbar – oder so tun, als ob es das nicht gäbe, als ob das überhaupt keinen Belang hätte – das ist ja sowieso nur leer, das existiert ja gar nicht, ist ja nur Einbildung.

Dieses Spannungsfeld ist mit Fehlinterpretation gemeint: zu viel und zu wenig. Übertrieben und untertrieben. Dazwischen ist auch die Mitte, die dann die gute Mitte ist, diese ganzen Bewertungen zu lassen und zu merken: es hat Auswirkungen und ist doch ohne Substanz. Je weniger Greifen, desto schneller stellt sich wieder ein offener Geist ein.

Es geht gar nicht um die Inhalte, es geht um ihre wahre Natur und darin sind sie sich alle gleich. Die Fehlinterpretation liegt darin, dass wir denken, es ginge um die Inhalte. Das ist eine riesige Fehlinterpretation. Die Inhalte sind auf der relativen Ebene wichtig, es spielt natürlich eine Rolle, welche Worte ich jetzt benutze. Die Worte an sich sind einfach nur Schall. Diesen Unterschied meinen wir.

Wenn wir die Natur der Erscheinungen untersuchen, geht es nicht mehr um den Inhalt auf der relativen Ebene, sondern um die eigentliche Natur des Geschehens. Da gibt es nichts, was uns den Schlaf rauben könnte. Es gibt nichts, was irgendeine Macht über uns hätte, es sei denn, wir haften daran und nehmen es mit in den Schlaf, halten noch daran fest und wachen auch wieder damit auf. Wir erzeugen das, aber aus sich heraus hat nichts die Kraft, uns zu beunruhigen. Das ist unser eigener Film.

Das war also eine ganze Serie von Experimenten, die wir mit den geistigen Bewegungen ausführen können.

**Jetzt untersuchen wir auch die äußeren Objekte, alles, was durch Sinneserfahrungen geschieht. Da nehmen wir verschiedene Körperhaltungen ein, öffnen und schließen die Augen, schauen mal rechts, mal links** – wir machen mal Räucherstäbchen an oder wir können sie weglassen. **Wir können schauen, was Geruchseindrücke machen – alles Mögliche: Formen verschiedener Größen, Farben, Gestalten und Qualitäten, Klänge von verschiedener Intensität, verschiedener Qualität und Melodien und so weiter. Schau nach, sieh hin, ob es da irgendeinen Unterschied gibt zwischen ihrem wahren Wesen und der wahren Natur des Geistes. Forste mit all diesen Methoden und in wenigen Tagen wirst du all deine Fehlinterpretationen aufgeräumt haben.**

Also ich bin immer noch dran (lacht). Das ganze Leben ist ein solches Forschungsfeld. Speziell, wenn uns irgendeine Sinneserfahrung am Haken hat, wenn uns irgendetwas speziell anzieht oder abstößt, dann sind wir *hooked* – am Haken gefangen. Es gilt besonders da hinzuschauen, wo wir nicht loslassen können, wo uns etwas bewegt.

Wenn wir schon so weit sind, ist das dann die etwas schwierigere Übung. Deshalb üben wir das schon einmal mit kleineren Erfahrungen in der Meditation. Auf dem Meditationskissen üben wir all das, was gerade daherkommt, um für die größeren Herausforderungen gerüstet zu sein. Die kommen ungefragt daher, einfach dadurch, wie das Leben so spielt. Sie können heftig sein.

Ich finde, dass wir verwöhnt sind. Wir haben es wirklich leicht im Leben. Ich weiß nicht, ob es andere Generationen vor uns gab, die so verwöhnt waren. Vielleicht schon, aber wir haben es echt leicht und stöhnen dennoch, sind immer wieder unzufrieden, wie schwer das Leben doch ist. All die Katastrophen, die um uns herum stattfinden, aber bis jetzt noch relativ wenig auslösen. Aber wenn sie uns mal erwischen, sind wir nicht mehr in der Schutzzone, in der Komfortzone. Wenn uns Hunger und Durst, kein Dach mehr über dem Kopf, Kälte und Hitze, Krankheit und Tod voll erwischen, dann geht es richtig zur Sache.

Dann brauchen wir den Dharma. Dharma bedeutet hier, wir brauchen die Erkenntnis der Natur unserer Erfahrung. Sonst werden wir völlig durchgeschüttelt. Es wird uns so schütteln, wir werden überall greifen und ablehnen und um Hilfe schreien. Von nirgendwo wird Hilfe kommen. Sie muss aus dem eigenen Geist kommen, um offen zu bleiben, gleichmütig, weise und gute Entscheidungen treffen zu können. Lasst uns jetzt in der Komfortzone üben und lasst sie uns ein wenig ungemütlich machen, damit es auch greift, wenn dann die schwierigeren Sachen kommen.

Einige von euch haben schon wirklich Schwieriges erlebt, das will ich jetzt nicht herunterspielen – Krebs durchzumachen oder andere schwere Erkrankungen, der Verlust von nahen Angehörigen. Heute erzählte mir eine Frau, dass sie in jungen Jahren kurz hintereinander erst die Mutter und dann den Vater verloren hat. Das sind heftige Sachen und da braucht es eine blühende Praxis, einen Zugang zur echten Zuflucht in unserem eigenen Geist, in der Natur des Geistes.

## 2.6 geleitete Meditation

*Audio 2-10*

Lasst uns ein wenig darin meditieren. Lasst es uns ein wenig üben. — Die einfachste Form von Guru Yoga ist, den Buddha in uns meditieren zu lassen. — Wenn ihr merkt, dass der Geist zwischendurch mal unruhig wird, könnt ihr einfach ein kleines Gebet in den Raum schicken: „Tilopa, Saraha und all ihr anderen, bitte schickt mir euren Segen. Wir können uns auch an ihre Gefährtinnen wenden. Bei Tilopa ist es die Dharima. ———“

## 2.7 Das Ziel der Praxis

*Weitere Unterweisung Sonntagnachmittag, Seite 387-388 – Audio 2-11*

Im nächsten Abschnitt geht es um den eigentlichen Punkt, das Ziel der Praxis. Das ist ein langer Satz, der jetzt da steht.

**Worum es wirklich geht ist, egal was für Denkbewegungen auftauchen, was immer erscheint, lasst uns frei bleiben von dem Wunsch, dass wir irgendetwas stoppen müssten. Es gibt nichts zu blockieren.**

Es geht nicht darum, irgendetwas abzuschneiden, dass mit irgendetwas jetzt Schluss sein müsste.

**Stattdessen verweile in der direkten Schau mit der Gewissheit, dass alles, was sich da so lebendig zeigt, – das, was unser Erleben ausmacht –, in seinem wahren Wesen nicht identifizierbar ist. Es ist nicht als ein Etwas, als ein Ding zu identifizieren. Es ist einfach leeres, klares Erscheinen. Leerer, klarer Prozess des Erlebens.**

Wir nennen das auf Tibetisch *rang rig*, ›Selbstgewahrsein‹. *Von selbst gewahr*, hier übersetzt als *reflexive awareness*. Diesen Begriff würden wir erstmal als ›Selbstgewahrsein‹ übersetzen. *rang rig* hat zwei Bedeutungen: der Geist ist von selbst gewahr, er lebt von selbst und er ist sich auch seiner wahren Natur gewahr – von selbst, seiner selbst gewahr. Das ist hier mit Gewahrsein gemeint.

Wenn ich das Beispiel des Wassers nehme, ist es das Gewahrsein des Ozeans seiner eigenen wässrigen Natur. Während alle möglichen Dinge im Erleben auftauchen, sich der nicht greifbaren und doch so lebendig, dynamisch, klaren Qualität des Erlebens gewahr zu sein,

Ein anderes Beispiel: Der normale Mensch, der sich natürlich bewusst und gewahr ist, ist immer völlig mit den Wellen beschäftigt. Das ist auch okay. Nur sind die tieferen Dimensionen des Seins in diesem Beschäftigtsein mit den oberflächlichen Erscheinungen wie ausgeklammert. Was wir jetzt machen – was eigentlich Meditation bedeutet – ist, nicht nur die Oberflächenerscheinungen wahrzunehmen – wie hell es hier im Raum ist, wie viele Leute, was los ist, was gerade gesagt wird –, sondern sich der tieferen Dimension des Seins gleichzeitig gewahr zu sein, ohne irgendetwas von dem, was vor sich geht, blockieren oder stoppen zu müssen.

Die leichteste Brücke wäre: sich der *raumhaften* Qualität des Erlebens oder der *illusionsgleichen, traumähnlichen* Qualität des Erlebens gewahr zu sein, wie sich alles gestaltet und ganz anders gestalten könnte und mit dem Raum aller Möglichkeiten verbunden zu sein.

Wenn wir so in die Tiefe des Seins eintauchen, während das Leben gleichzeitig weitergeht, dann sind wir nie blockiert, denn was auch immer jetzt gerade auftaucht, ist im nächsten Erleben schon ein bisschen anders. Der Wandel ist ständig da und in diesem Wandel gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, wie das, was gerade stattfindet, gesehen, interpretiert, wahrgenommen werden kann. Eins ist sicher, nichts von all dem hat aus sich heraus die Kraft zu bleiben und hat aus sich heraus die Kraft, unseren Geist irgendwie zu beeinflussen.

Beeinflussung findet erst statt, wenn das Einhaken passiert, was wir ›Greifen‹ nennen. Dann kann man uns mit Anhaften und Ablehnen unglaublich in Schwingungen versetzen. Was hier beschrieben wird, ist, dass wir zusätzlich zu dem normalen Gewahrsein der Geschehnisse, eine Ausweitung der immer weiteren Dimension des Seins erfahren. Egal was passiert sind wir uns immer der nicht fassbaren Natur des Geschehens bewusst, der Möglichkeit, dass gleich schon wieder etwas anderes auftaucht, und dass wir frei bleiben im Bewusstsein der Grundnatur des Seins. Das ist das Ziel, wenn wir uns in dieses Von-Selbst-Gewahre-Sein hinein öffnen.

**Dieser Punkt wurde bereits in den Passagen über die zugleich entstandene, leere Natur der Denkprozesse und Erscheinungen erklärt. Es wird auch im Folgenden nochmal erklärt, wo zum Beispiel der große Brahmane Saraha sagt:**

**„Wisse, dass alles, was du erlebst, alles, was geschieht (tibetisch: alles, was in dein Gewahrsein, dein Erleben hineinfällt), ist zugleich entstanden mit seiner leeren Natur – der Wurzel des Geistes (im Text steht auf Tibetisch, auf deutsch übersetzt: *der Wurzel deiner Selbst*).“**

Saraha möchte uns darauf aufmerksam machen, dass, ganz gleich was kommt, die leere Natur, die nicht fassbare Qualität des Seins, ist bereits zugleich immer da. Du brauchst sie nicht erst zu importieren, sie ist schon da, du brauchst ihrer nur gewahr zu werden. Wir haben diese nicht fassbare Natur des Erlebens auch mal das ›Mysterium des Seins‹ genannt – erscheinend und doch nicht fassbar. ›Erscheinend‹ wissen wir sehr wohl, aber dass es ›nicht fassbar‹ ist, dass es sich sofort wieder auflöst, das ist uns nicht immer klar.

Wir denken, eine schlechte Nachricht müsste uns stundenlang beschäftigen. Muss sie nicht. Nur wenn wir an ihr festhalten, dann wird sie das tun. An solchen Beispielen zeigt es sich, dass wir nicht so gewahr sind, wie

die wahre Natur des Erfahrens, des Erlebens ist. Auch eine gute Nachricht muss uns nicht aus dem Häuschen bringen. Es beeinflusst uns immer nur so viel, wie wir Energie hineingeben und es immer wieder im Geist entstehen lassen.

Sein Schüler Śavaripa rät uns:

**Genauso wie alle Ströme der Ganges und all die anderen zu einem Geschmack im salzigen Ozean werden, wisse, dass all diese analysierenden Geisteszustände und die verschiedenen geistigen Formen des Erlebens – die Geistesfaktoren – von Einem-Geschmack sind im Dharmadhātu.**

Dharmadhātu ist für einige von euch noch nicht vertraut. Dhātu ist der Raum, Dharma sind alle Phänomene. Wir würden ihn heute vielleicht als ›Möglichkeitssphäre‹ übersetzen, die Sphäre all dessen, was erscheinen kann, die Dimension aller nur möglichen Erfahrungen. Dieser Geistesraum wird Dharmadhātu genannt und alles hat darin denselben Geschmack.

Lasst es mich nochmal mit einem Beispiel versuchen. Wenn wir einen Film auf eine Leinwand projizieren, so wie im klassischen Kino, dann sind die optischen Effekte auf der Leinwand alle unterschiedlich. Zusammen mit den Klängen lösen sie auch ganz unterschiedliche Reaktionen in uns aus, je nachdem, was wir da sehen. Aber die Natur, Lichtpunkte auf der Leinwand und dann in unserer Netzhaut zu sein, haben sie alle gemeinsam. Alles, was da erscheint, sind einfach Lichterscheinungen und unser interpretierender Geist gibt ihnen diese oder jene Bedeutung. Je nachdem, was uns besonders interessiert, was unsere Gewohnheitsmuster anspricht, springen wir auf das eine mehr an und auf das andere weniger. Während die eine Person sich in dem Film völlig langweilt, geht die andere nach Hause und hat einen Albtraum, weil es so fürchterlich war.

Das ist dieses Gewahren, das im Raum aller Möglichkeiten, im Dharmadhātu, alles denselben Geschmack hat – zum Beispiel Lichteffekte zu sein, Schallwellen zu sein, nicht greifbar zu sein, spontan zu entstehen und sich aufzulösen. Das ist für alle Erfahrungen gleich. Was wir dann daraus machen – wenn wir uns nicht bewusst sind, dass es diese Qualität hat –, sind die verschiedenen Dramen und Freuden unseres Lebens. Das haben wir in der Hand. Da könnten wir geschickt damit umgehen. Wir könnten deutlich freier sein.

Darum geht es jetzt gerade. Wir können frei sein und uns immer in die Grundnatur entspannen, wenn wir merken, jetzt entsteht Spannung im eigenen Geist: das tut mir nicht gut und ist auch gar nicht so wirklich, wie ich es jetzt gerade hinein projiziere. Das würde uns wahnsinnig helfen. Dann sind wir wieder ganz bewusst im Raum aller Möglichkeiten und können neugestaltend dieses Erleben mitgestalten.

›Raum aller Möglichkeiten‹ bedeutet nämlich nicht nur, dass sich alles auflöst, sondern dass wir auch alles mitgestalten können. Wir können Impulse in diesem Geistesraum setzen, die heilsam sind und die sogar Auswirkungen auf andere haben. Durch unser Sprechen, natürlich auch durch unser Denken, vor allem aber durch unser Sprechen und unser physisches Handeln, welches dem Denken folgt.

Wenn wir diese Idee, dieses Konzept des Dharmadhātus verstanden haben, dann verstehen wir, dass die Lösung für unsere Anspannung ist, uns in die leere, nicht fassbare Natur des Erlebens zu öffnen und in der leeren, frei zu gestaltenden Natur des Seins Impulse zu setzen, die hilfreich sind. Es ist nicht nur die Lösung für unsere Anspannung, sondern auch die Lösung für unser Mitgefühl, für unsere Weisheit, kreativ hilfreiche Impulse in diesen Raum aller Möglichkeiten hineinzusetzen, um im Raum, im Dharmadhātu, unserer Mitwelt entsprechend Hilfreiches auszulösen.

Virupa lehrt:

**Geist an sich ist völlig frei von Erinnerungen, Denkprozessen, Merkmalen. Sie sind alle so wie das Wasser, das wir in einer Fata Morgana sehen – das gibt es gar nicht wirklich. Weder gebunden noch befreit, bewegt sich der Geist nie aus seiner innewohnenden Natur heraus.**

Was immer für Erinnerungen auftauchen, was immer für Gedanken wir uns über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft machen, wo immer wir meinen, das ist so und nicht anders, sind wir in einer Fata Morgana unterwegs, in einer Projektion.

Wir projizieren eine Welt, die *nur wir* erleben. Wir würden gerne alle anderen auch davon überzeugen, aber es gibt doch immer wieder welche, die sich sträuben und unsere Projektion nicht teilen wollen. Hartnäckig – ich verstehe es auch nicht ganz, aber so ist das halt –, weil es eine eigene, eine selbst geschaffene Projektion ist. Es ist keine Welt und keine Wirklichkeit, die für andere verbindlich ist. Es ist unsere persönlich gestaltete Wirklichkeit, in der wir bestimmte Erinnerungen haben, Überzeugungen, in der sich die Dinge so und so darstellen.

Jetzt denken wir, der Geist wäre darin gefangen. Konkret gesagt, ihr mögt jetzt sagen, ja genau, darin bin ich gefangen. Nein, ihr seid überhaupt nicht gefangen darin. Ihr wart noch nie darin gefangen. Niemand braucht irgendwelche Fesseln zu durchtrennen. Das, was wir Geist oder Bewusstsein nennen, ist gar kein Ding, was gefesselt sein könnte. In dem Moment, wo diese Prozesse nicht mehr genährt werden, sind wir schon frei.

Dieser Moment des Freiseins kann im nächsten Augenblick, in einem Moment des stärksten Anhaftens passieren. Eine meiner ersten Erfahrungen war ein Moment, in dem ich mich so richtig geärgert habe. In dem Moment hat mein Üben in der Meditation etwas in meinem Geist bewirkt, dass es mir ermöglichte, in den Ärger hineinzuschauen. Und plötzlich war der Ärger weg. Da war sie, die Freiheit. Ich konnte nur noch lachen. Ich fand meinen Ärger nicht mehr.

Die Erfahrung des Freiseins war unmittelbar nach der Erfahrung des Gefangenseins. Von wegen so sanft hinübergleiten, so ein Decrescendo und dann kommt irgendwann die Offenheit. Nein! Der Geist ist nicht gefangen. Er wird auch nicht befreit. Er ist von Natur aus frei, von Natur aus völlig unbelastet, was wir ›große Durchlässigkeit‹ genannt haben – diese große Offenheit, dass sich alles zeigen kann und sich sowieso alles auflöst. Das ist seine Grundnatur und die geht nie verloren. Wir brauchen sie nicht zu erzeugen.

Virupa sagt, das ist so, weil der Geist nie von seinem innewohnenden So-Sein abweicht.

Das ›*nyuk me nang*‹ auf Tibetisch ist diese natürliche Grunddimension des Seins. Hier als ›intrinsic state‹ übersetzt. Diese völlig natürliche, grundlegende Dimension unseres Seins.

Tilopa sagt, auch wieder in der ›Unterweisung an Nāropa am Ganges‹:

**„Schau mal, Nebel und Wolken lösen sich im Raum auf. Sie gehen nirgendwo hin und verweilen nirgends. Genauso ist es mit den Scharen von Gedanken, die im Geist auftauchen. Sie sind einfach Geist selbst.“**

Diese Denkwellen lösen sich einfach auf. Sie verlieren sich im Raum.

Maitrīpa – ebenfalls ein Lehrer von Nāropa, sagt:

**„Aus dem Ungeborenen entsteht auf einmal Denken – in dieser nie geborenen Grundnatur des Geistes findet plötzlich Denken statt. Genau dieses Denken verweilt als die wahre Natur des Dhātu, des Raumes.“**

Damit ist der Dharmadhātu gemeint. Um es noch anders zu sagen: was immer für ein Denken stattfindet, was auch immer uns gerade einfällt, wir brauchen nicht wählerisch zu sein, es hat immer dieselben Qualitäten wie dieser Raum aller Möglichkeiten, von dem wir eben gesprochen haben – dem Dharmadhātu, dem Raum aller Phänomene. Es ist nie getrennt davon.

Wo sind die Gedanken alle hingegangen, die wir heute schon miteinander geteilt haben und die durch die Unterweisungen ausgelöst wurden? Sie sind alle so wie Wolken, die über einen Bergkamm kommen und auf der anderen Seite strahlt die Sonne und diese Wolken – ganz gleich wie viele kommen –, lösen sich alle im blauen Himmel auf. Da habt weder ihr noch ich etwas dafür getan. Es ist einfach so. Jetzt können wir uns

natürlich in unserem Leben immer bewusst auf der Seite des Berges aufhalten, wo das Greifen zu diesen Verdichtungen führt, wo es immer Wolken gibt. Das ist ein ziemlich düsteres Leben. Wir können uns aber auch entspannen und merken: „Hey, das löst sich ja alles auf.“

Das ist dieses Gewahrsein, dass es nicht nur Wolken gibt, sondern eben auch den offenen Himmel. Nicht nur oberflächliche Erscheinungen, sondern auch ihre Grundnatur, des nicht fassbaren Seins, in dem sich alles auflöst. Das ist mit ›Ausweitung des Gewahrseins‹ gemeint: nicht nur die eine Seite wahrzunehmen, wo wir in Samsāra leben, verdichtet, voller Stress, Anhaftungen und Probleme, sondern auch die andere Seite des Seins, wo wir völlig frei und ungebunden sind.

Dann merken wir natürlich – das ist jetzt da, wo dieses Beispiel natürlich nicht mehr greift –, dass während die Wolken sich erheben, sie schon diese nicht fassbare Natur haben. Sie müssen nicht erst noch über einen Bergkamm hinüber. Sie müssen nicht extra noch warten, sondern im Moment ihres Erscheinens haben sie schon diese Grundnatur.

Weiter sagt Maitrīpa:

**„Diese verschiedenen Erfahrungen und die Natur des Geistes gibt es nicht einmal in dem Moment, wo sie sich treffen, wo sie sich begegnen. Das ist Mahāmudrā.“**

Ich finde dieses Zitat wirklich klasse. Diese Erscheinungen, diese ganzen Wolken, all diese Erfahrungen, die wir machen – all diese Verdichtungen, diese Erlebnisse, von denen wir immer sprechen; die Emotionen, die Erinnerungen, die Ideen, die Impulse und ihre leere Natur, ihre wahre Natur, von der wir auch immer sprechen; die Natur des Geistes, die Natur der Phänomene, die wir zusammenbringen wollen –, die sollen sich begegnen, die sollen endlich mal eins werden in unserer Wahrnehmung.

Weder das eine noch das andere gibt es. Es sind nur Worte, die auf Qualitäten des Seins hinweisen, die es nie als ein Etwas zu entdecken gibt. Ihr braucht euch keineswegs anzustrengen, irgendeine leere Natur in irgendein dickes Problem einzuladen. Weder das Problem gibt es als ein Ding, noch die leere Natur. Und sie brauchen sich auch nicht zu begegnen. Was wir ›Problem‹ nennen, ist verdichtetes Erleben mit viel Greifen und es hat, während wir es noch so erleben, schon keine Substanz. Wir brauchen nichts da hineinzubringen.

Dieses Keine-Substanz-Haben ist auch kein Ding. Das nennen wir die ›leere Natur‹. Es ist nirgendwo zu finden. Es ist nur die Abwesenheit von einem Wesenskern, von etwas Solidem.

Wollen wir es mal so sagen: jetzt gerade ist alles in Ordnung. Auch wenn es gerade vielleicht einen Knoten gegeben hat bei dem einen oder anderen, den gibt es nicht. Auch der ist schon vorbei.

## **2.8 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden - Teil 1**

### **ii) Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden zu sehen**

Im Zweiten Teil fährt Tashi Namgyal fort:

**Das Gleiche sollten wir dann auch machen, indem wir die wahre Natur des Meditationsobjektes und des Meditierenden sehen.**

Was wir Meditationsobjekt nennen, ist natürlich unser eigener Geist. Es reicht nicht aus, sich einfach zu sagen, Geist wird nicht geboren, hört nicht auf, verweilt nirgends. Er ist jenseits vom Intellekt. Er kann nicht identifiziert werden, um sich so in eine Gewissheit hineinzureden, dass ich alles gut verstanden habe. Das ist nicht die Art Meditation, die hier gemeint ist.

Es geht darum, dass wir, während die Erfahrung durch ein unmittelbares, weiteres Erleben auftaucht, die sich anbietenden, zu entdeckenden Fehlinterpretationen entspannen, durchschaut werden. Wenn ich in meinem Erleben merke, das ist so, dann bin ich in einem Vergegenständlichen und kann direkt hineinschauen und merke: das Erleben lässt sich ja gar nicht beschreiben. Ich erlebe es frisch. Ich rede es mir nicht ein.

Man nennt das ›mit unabgelenktem Gewahrsein auf Art des Yogins direkt wahrzunehmen, wie es ist‹. Diese yogische Wahrnehmung ist die Praxis des entspannten Meditierenden, der ganz frisch bleibt und sich nicht verführen lässt, irgendetwas zu vergegenständlichen, irgendetwas zu verdinglichen. Alles bleibt im Fließen. Das ist mit direktem Wahrnehmen gemeint.

Tashi Namgyal fährt fort:

**So wie vorher bereits erklärt, bleiben wir in diesem unabgelenkten Gewahrsein ganz weit, vibrierend, lebendig und schauen immer wieder, was die wahre Natur dessen ist, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet – das Objekt der Meditation ist immer das, worauf die Aufmerksamkeit gerade fällt –. Wie ist es, wenn ich das, was gerade im Erleben aufscheint, direkt in sein vermeintliches Zentrum hineinfühle, hineinschaue, direkt, nackt, unvermittelt, ohne woanders hin abzuschweifen und ohne etwas festzuhalten.**

Das ist die Praxis. Das ist Mahāmudrā-Praxis. Jetzt gerade, wo ihr zuhört und euch fragt, wie soll denn das gehen? Genau in dieses Gefühl von, wie soll denn das gehen, direkt hineinfühlen, wie ist das? Dann landen wir wieder in diesem offenen Raum. Um diese wiederholte Erfahrung, dass wir immer in diesem offenen Raum landen, egal in welches Erleben wir hineinschauen, darum geht es. Da tut sich uns der innere Raum aller Möglichkeiten auf.

Das bedingte Sein verschwindet nicht. Wir sind immer noch hier. Wir sind immer noch miteinander im Raum. Wir sind immer noch in unserem Körper. All das, was unser Leben ausmacht, löst sich deswegen nicht auf. Wir sind dadurch aber völlig beweglich geworden. Wir sind raus aus den Fesseln des Greifens, weil sich uns der Raum wieder gezeigt hat. Wir haben ihn wieder erspüren können.

Für mich war es sehr wichtig, im Laufe der Jahre dieses Wort ›sehen‹ mit ›fühlen‹ zu übersetzen, ›hineinspüren‹. Es heißt immer, *sieh* in den Geist, *sieh* das Wesen des Geistes, *sieh* das Wesen der Erfahrung. Das ist alles sehr visuell. Man hat den Eindruck, man müsste irgendwo hinschauen. Wenn ich mir das als ein ›*Erspüren*‹ übersetzt habe, *erspüre* die Natur des Geistes, statt *sieh* die Natur des Geistes, war es oft leichter für mich.

Schaut, was für euch hilfreich ist. Gendün Rinpoche hat uns das immer so erklärt: „Es geht darum von dem Nach-Außen-Schauen, dem Nach-Außen-Fühlen, wegzukommen in das *Erspüren* der Natur der Erfahrung. So als würde sich der Blick wenden, als würden wir plötzlich nach innen und nicht mehr nach außen hören.“

**Genauso schau direkt in das wahre Wesen des Geistes, der gerade meditiert, der die Handlung des Meditierens ausführt. Falls es dir dabei so erscheint, als wären das zweierlei – dualistische Erfahrungen, hier das meditierende, beobachtende Gewahrsein, und dort der Inhalt meiner Meditation, ich und mein Geist –, dann schau doch mal nach, ob es da ein Verhältnis zwischen den beiden gibt, welches von beiden dann außerhalb ist und welches innerlich ist. Ist es dann so, dass der Meditierende innen sitzt und der Geist wie außen wahrgenommen wird, ein äußeres Objekt des Wahrnehmens ist? Wenn das so ist, dann hast du deine Fehlwahrnehmung noch nicht durchtrennt – du hast noch nicht wirklich hingeschaut.**

Fühlt noch mal hin. Wie ist es? Ist dieser Impuls des Hinschauens, den ich für einen Beobachter oder Meditierenden halte, nicht vielleicht einfach eine Welle im Geist? Einfach eine Bewegung in demselben Gewahren, in demselben Prozess des Gewahrens, was ich gerade untersuchen möchte? Schaut noch mal hin. Ich bin nicht mehr gut darin, das innerlich in meinem Geist zu machen. Immer wenn ich hineinschaue, wie ist es denn jetzt? Dann ist es schon so klar, dass dieses ›wie ist es denn jetzt‹ oder ›wer meditiert‹ und das Meditieren und der Geist selbst, dass es alles dieselbe raumhafte Qualität des Seins ist.



Schaut und fühlt immer wieder bis ihr auch ganz, ganz sicher seid. Es geht um etwas ganz Einfaches. Hinfühlen und *enttäuscht* sein. Hinschauen und enttäuscht sein. ›Enttäuscht‹ bedeutet, dass eine Täuschung vorbei ist und wir nichts finden können. Da gibt es nichts zu finden. Denkt nicht, dass da irgendwie eine tolle Natur des Geistes zu finden wäre. Da ist nur das nicht greifbare Sein, für das man eigentlich jedes Wort benutzen könnte, weil es ohnehin nicht zu beschreiben ist.

Es geht darum zu merken, dass gleichzeitig mit dem, was wir beschreiben können – die ganzen Wellen – immer auch die nicht beschreibbare Qualität dieses Erlebens vorhanden ist. Genau darum geht es.

Ich bin ein Blödmann und gleichzeitig ist da niemand zu finden. Ich bin super und gleichzeitig ist da niemand zu finden. Ich bin ein toller Meditierender und gleichzeitig hat nie jemand meditiert. Und, und, und. Ich scheine so und so alt zu sein. Ich scheine jenes Geschlecht zu haben. Ja, und? Wo ist es zu finden?

Das sind Vorstellungen, die sich in dem Moment, in dem wir in ihr vermeintliches Zentrum hineinfühlen, nicht mehr zu fassen sind, weil sie schon vorbei sind. Wir können sie gar nicht mehr fassen, weil wir unsere Aufmerksamkeit vom Inhalt zur Qualität des Seins abgezogen haben. Dadurch wird offenkundig, dass all das, was wir untersuchen wollen, momentane Erscheinungen sind, ohne Substanz. Es ist so einfach.

**Schau immer wieder! Um es einfach sagen: Komme zu dem Schluss, dass dieses achtsame Gewahren, in dem das Objekt der Meditation und derjenige, der meditiert, der damit vertraut wird, nicht zu differenzieren sind – nicht zu unterscheiden sind. Sie sind untrennbar. Sie tauchen auf wie eine Täuschung, wie eine Projektion. Der Meditierende, die Meditierende ist eine Projektion. Auch zu denken, es gäbe da einen Geist, ist eine Projektion. Was wir Achtsamkeit, Gewahrsein nennen, wird mit solchen Ausdrücken belegt, beschrieben, aber eigentlich ist es einfach von jeher offenes, leeres Sein, in dem es nichts gibt, was wir identifizieren können. Nicht einmal eine Haarspitze von etwas, das wir mit Merkmalen beschreiben können.**

Das ist mit ›*instantiation*‹ gemeint: Etwas, was wir mit Merkmalen auch nur für einen Moment festhalten können.

Jetzt fühlt nochmal hinein, ob ihr denjenigen findet, der zugehört hat. Das ist die Hausaufgabe. Immer wieder so in die Natur des Erlebens hineinzuschauen, hineinzufühlen, hineinzuhören, hineinzuschmecken. Das ist der Geschmack des Seins – Enttäuschung.

Nehmt es spielerisch! Es ist wirklich so gemeint. Es geht nicht darum, irgendetwas zu vermeiden, irgendetwas richtig oder falsch zu machen. Das Ganze ist wie ein Tanz ist, wie ein Spiel. Spielerische Vielfalt von Möglichkeiten.

Bis morgen.

## Unterweisungen des dritten Tages

### 3.1 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden – Teil 2

*Unterweisung Montagvormittag, 10h15, Seite 389 – Audio 3-03*

#### \* Zufluchtsgebete \*

Was mir an diesen Mahāmudrā Unterweisungen besonders gut tut ist, dass sie uns immer wieder daran erinnern, wie einfach alles ist, oder sein könnte. Wir brauchen keinen anderen Körper als den, den wir gerade haben; wir brauchen keine andere Situation als die, die wir gerade haben; es braucht keinen anderen Moment als den gerade jetzt und keinen anderen Geist als den, mit dem wir gerade unterwegs sind. Es braucht nichts anderes als das, was ohnehin schon da ist.

Es braucht nicht einmal eine Methode. Wir brauchen nicht einmal noch irgendeine Technik auszuführen, eine Methode anzuwenden, um ganz und gar gewahr zu sein. Es ist eigentlich nur eine Änderung der Blickrichtung oder eine Ausweitung des Gesichtsfeldes, des inneren, visuellen Feldes, des Feldes der Wahrnehmung.

So wie wir das gestern schon besprochen haben, braucht es nur das Wahrnehmen der Wellen auf dem Ozean zugleich mit den Tiefen des Ozeans – der Wellen unseres Erlebens, dessen, was jetzt ganz offenkundig gerade stattfindet und den Eigenschaften des Geistes, die im Hintergrund ständig aktiv sind. Die Weite, die unablässige Dynamik, die Kohärenz, die Stimmigkeit, wie sich das Eine zum Anderen entwickelt, die Kontinuität, wie Eins ins Andere fließt.

Das sind grundlegende Eigenschaften, derer wir sonst so nicht gewahr sind und speziell die Eigenschaft, das sich alles von selbst auflöst, speziell *die* ist unglaublich wichtig. Weil sie uns aus diesem Kämpfen herausholt.

Dann gibt es noch eine zweite Eigenschaft des Geistes: er ist aus sich heraus glücklich. Sie holt uns aus dem ganzen Begehren heraus. Eine Erkenntnis holt uns aus dem Kämpfen heraus – mit dem was wir nicht so mögen –, und die andere holt uns aus dem Begehren, dem Sehnen heraus, dem Verlangen nach dem, was wir meinen, was eigentlich noch sein müsste.

Die Tatsache, dass der Geist von Natur aus bewusst, von Natur aus gewahr ist, holt uns aus der Dumpfheit heraus. Nicht mal mit der Dumpfheit brauchen wir zu kämpfen. Allein schon zu merken, dass wir einen dumpfen Geist haben, ist schon Gewahrsein. Wenn wir uns damit verbinden und merken, wenn wir schläfrig werden: „Wie fühlt es sich an, schläfrig zu sein?“ Oder wenn wir gar schlafen: „Wie ist es zu schlafen?“ Das ist eine etwas fortgeschrittene Übung, aber auch das ist möglich.

Wir brauchen immer nur das, was gerade ist. Nur unser jetziger Geisteszustand. Egal welches Alter wir haben. Dieser Geist hat überhaupt kein Alter. Es lässt sich überhaupt kein Alter finden. Der Geist eines jungen Menschen und der Geist eines alten Menschen sind absolut gleich. Da ändert sich gar nichts. Es gibt nur mehr Erfahrungen, die sich in diesem Leben angesammelt hat – zum Glück vergessen wir sie, wenn wir den Körper verlassen. Da geht nicht viel mit. Sonst hätten wir viel zu viele Erinnerungen.

Das finde ich bei Mahāmudrā so fantastisch. Wir arbeiten woran? An der Entspannung, an der Öffnung. Nicht einmal anstrengen dürfen wir uns bei der Arbeit. Würden wir ja gerne, aber das ist kontraproduktiv. Wir sind echt zum Nichtstun verdammt. Nur entspannen, öffnen, gewahren, wie es jetzt gerade ist, ohne an der Situation etwas zu ändern. Einfacher kann es ja wohl nicht sein.

Diese Einfachheit treibt uns zum Wahnsinn. Das hören wir jetzt schon seit Jahren. Auch von denjenigen, die zum Teil die Kurse nachgehört haben, kommt immer dieselbe Botschaft: das Schwierige, Herausfordernde bei Mahāmudrā ist, dass wir mit unserer Kompliziertheit konfrontiert werden, dass wir es gerne kompliziert haben. Wir setzen immer noch ein paar Gedanken obendrauf, immer noch eine Bewertung, immer noch ein bisschen Kontrolle. All das entspannen wir.

Üben mit dem Geist in Richtung Mahāmudrā ist das Entspannen von all den Hindernissen, all den Knoten, all dem, was verhindert, dass wir ganz natürlich, frei und offen da sein können.

Egal, ob wir gerade krank oder gesund sind, ob wir jung sind oder alt, männlich, weiblich oder sonst etwas, all das spielt gar keine Rolle. Es ist völlig unerheblich. Wenn ich euch jetzt – dank des wunderbaren Textes von Dakpo Tashi Namgyal – lang und breit über Mahāmudrā erzähle, will ich euch nicht durch eine Herausforderung, von der ihr vielleicht glaubt, ihr nicht gewachsen zu sein, das Leben schwieriger machen, indem ihr jetzt Mahāmudrā praktiziert – Nein, nein, nein, ihr braucht gar kein Mahāmudrā zu praktizieren. Entspannt euch einfach.

Wenn euch Leute fragen, was ihr praktiziert, sagt nicht: „Ich praktiziere Mahāmudrā.“ Das klingt, als ob ihr die großen Meditierer seid. Wir praktizieren alle auf eine Art Geistesruhe und Entspannung mit einem Schuss

Einsicht dabei. Ein kleines bisschen Einsicht tut gut, um sich in der Geistesruhe nicht doch wieder anzustrengen.

Wir praktizieren Herzensöffnung. Auch das ist schon ziemlich anspruchsvoll. Aber Herzensöffnung kommt von selbst. Sie entsteht dadurch, dass wir all das durchschauen und loslassen, was die Herzensöffnung verhindert. Wir brauchen sie nicht zu erzeugen. Unser ›Herz-Geist‹ öffnet sich von selbst, wenn er entspannt. Er wird von selbst feinfühlig. Jeder Mensch, der entspannt, wird feinfühlig. Das ist unglaublich. Es gibt nicht per se dickhäutige Menschen und per se feinfühlige Menschen. Wir sind alle feinfühlig, jeder von uns. Auch die, die meinen, sie würden nie etwas spüren. Nur weil sie sich angewöhnt haben, die Schotten dicht zu halten und möglichst nichts zu spüren. Wenn sich diese Schutzfunktionen, diese schützenden Muster lockern, dann beginnen selbst die vermeintlich dickhäutigen Dinosaurier unter uns zu spüren, dass die Natur des Geistes ist, in Verbundenheit mitzuschwingen.

Verzweifelt also nicht an euch selbst. Was ich euch hier erkläre – gerade auch in diesen fortgeschrittenen Kapiteln des Buches – sind Samen, die für später gesetzt werden. Ihr werdet merken, schon jetzt entstehen hier und da Ahnungen. Es braucht nichts Großartiges zu entstehen. Es entstehen Samen für später und ihr werdet irgendwann sogar denken, dass hättet ihr noch nie gehört.

Wenn ihr das selbst erfährt, dann denkt ihr immer, das wäre eine ganz neue, frische Erfahrung. Und plötzlich lest ihr eins von euren alten Büchern oder euren Notizen und dann steht es da. Dann ist es eure *eigene Erfahrung*. Die Samen sind aufgegangen. Es geht darum, Samen des Vertrauens ins einfache Sein zu setzen, damit wir möglichst schnell aufhören, herum zu strampeln, uns anzustrengen und zu jammern, zu klagen, uns abzumühen und irgendeinen anderen Geist, einen anderen Körper haben zu wollen. Wir sollten möglichst schnell damit aufhören und stattdessen ein zunehmendes Vertrauen in die einfache Grundnatur des Geistes haben.

Ich bin zutiefst berührt von all den Praktizierenden, die uns vorausgegangen sind und uns ihre Schätze hinterlassen haben. Dakpo Tashi Namgyal hat das so wunderbar zusammengefasst und in eine Reihenfolge gebracht, die nachvollziehbar und hilfreich ist. Es geht darum, dass dieser Schatz weitergeht. Das Allerwichtigste ist, dass er erhalten bleibt und auch in Krisenzeiten nicht verloren geht.

Lasst uns hören, was uns Dakpo Tashi Namgyal noch zu sagen hat. Wir sind auf Seite 389 in der Mitte.

Tashi Namgyal hatte uns darauf hingewiesen, dass wir den ruhigen und den bewegten Geist vergleichen. Wir sollten hineinschauen, ob es irgendeinen Unterschied macht, welche Emotionen im Geist vorhanden sind. Jetzt sagt er uns:

**„Wenn du so deine Fehlinterpretationen aufgelöst hast, dann schau auch mal, ob es in deinem Geist einen Unterschied in den drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – gibt. Wenn du untersuchst, wo der vergangene Geist hingegangen ist und von wo der zukünftige Geist erscheint und wo der jetzige Geist verweilt, was siehst du dann?“**

›Jetzt‹ war gerade ein Gewahrsein als ich ›Jetzt‹ sagte. Das ist der vergangene Geist. Woher kommt das zukünftige Erleben? Klopft es schon an? Kündigt es sich schon an? Wo ist der zukünftige Geist? Übersetzt ruhig *Geist* mit *Erleben*. Wo ist das vergangene Erleben – das Erleben von jetzt gerade – hingegangen? Wo kommt das gleich stattfindende Erleben her? Und wo ist es jetzt?

Wenn ihr jetzt eurem Lehrer, eurer Lehrerin antworten müsstet: Was kannst du mir über den vergangenen Geist sagen? Was kannst du mir über den zukünftigen Geist sagen? Was kannst du mir über den gegenwärtigen Geist sagen? Überlegt mal eure Antworten. Aus der Erfahrung, nicht aus dem, was ihr gehört habt.

Vielleicht haben wir jetzt gerade einen Geistesmoment. Wie ist das? Das Erleben der Zukunft, steht das Schlange und bewegt sich durch die Gegenwart in die Vergangenheit? Wie ist das denn so? Kommt es von vorne und ich sehe die Zukunft auf mich zukommen? Hier ist die Gegenwart und da ist die Vergangenheit.

Wie geht das? Oder kommt das von allen Seiten? Überall ist Zukunft und nur hier ist Gegenwart? Aber wo habe ich dann Platz für die Vergangenheit? Wie ist es denn genau?

Wenn ihr später mal Zeit habt und dieses Buch noch einmal durchlest – oder auch den ›*Ozean des wahren Sinnes*‹, in dem das ein bisschen kürzer dargestellt ist –, dann nehmt euch Zeit, das *richtig ausführlich* zu untersuchen. Wo ist der gestrige Tag? Das Erleben vom gestrigen Tag? Wo ist das Frühstück geblieben, falls ihr eins hattet? Wo ist die Erfahrung, bevor ihr heute morgen hier hergekommen seid?

Der Satz bei Tashi Namgyal geht noch weiter:

**„Falls du so etwas siehst, wie das Entstehen, Vergehen oder das Verweilen eines Geistes in den drei Zeiten, solltest du noch mal genau hinschauen – dann bist du dir noch nicht sicher über diesen Punkt.“**

**Da es noch nie irgendeinen Unterbruch in der nicht weiter zu identifizierenden Natur des Geistes gab, ist dieser Geist untrennbar in den drei Zeitperioden.** Er eilt uns voraus und sagt: **„Komme zu der Gewissheit, dass der Geist ein einziges durchlässiges Sein ist, durch alle drei Zeiten hindurchgeht, so wie Raum.“**

Das kann man sich vorstellen. Ich sag es mal ein bisschen anders. Wir sind hier und wir erleben – ein unaufhörlicher Strom des Erlebens. Von dem, was ich gerade erlebt habe, bleibt bei Dingen, die mich etwas stärker berührt haben, eine Erinnerungsspur. Daran kann ich mich noch für eine Weile ein wenig erinnern. Dieses Erinnern, ist das der vergangene Geist? Nein, das ist gegenwärtiger Geist. Erinnern findet in der Gegenwart statt. Ist das Erinnern anders als die Vergangenheit, als das, was wir erlebt haben. Es ähnelt dem mehr oder weniger, ist aber ein neues Erleben.

Wenn ich mich jetzt an die Runde erinnere, die ich heute Morgen im See geschwommen bin. Das ist nicht mehr das Erleben von heute Morgen. Das ist ein dürftiger Abklatsch. Auch wenn ich es ganz frisch herbeihole, ist es doch anders als das, was ich erlebt habe. Es ist nicht das Vergangene. Es ist im Jetzt ein sich Erinnern an etwas Ähnliches.

Wenn ich jetzt die Zukunft projiziert hätte, mir vorgestellt hätte, was passiert in der nächsten Sekunde? Meint ihr, ich hätte gewusst, dass Tobias mit seinen beiden Töchtern durch die Tür kommt? Nein, das hätte ich nicht gewusst. Die Zukunft ist im Jetzt, im jetzigen Erleben machen wir eine Wahrscheinlichkeitsrechnung. Wir nehmen so gut wir können die Kräfte, die wir kennen und dann gibt es Möglichkeiten. *Vermutlich* wird gleich irgendwo jemand aufstehen und auf Toilette gehen. *Vermutlich* wird es heute und Morgen hell. Es wird *vermutlich* heute Abend auch wieder dunkel. Wie genau das aussehen wird, diese Zukunft, die gibt es noch nicht. Die ist noch nicht irgendwo. Da ist noch kein zukünftiges Erleben. Man kann also zu dem Schluss kommen, es gibt keinen vergangenen Geist und es gibt keinen zukünftigen Geist. Das könnte man so sagen.

Jetzt findet aber doch eine Kontinuität des Erlebens statt. Wir erkennen uns wieder und wir haben Sachen miteinander geteilt und wir können auf Dinge aufbauen, die gestern waren und können uns für das vorbereiten, was morgen ist. Die Kontinuität des Erlebens können wir auch nicht leugnen. Es ist nicht einfach immer ein ganz neues Jetzt – ein Sein, was nichts mit dem zu tun hätte, was vorher war oder was nachher kommt.

Eigentlich sind in dem jetzigen Erleben alle Auswirkungen dessen, was schon war, vorhanden. Zum Beispiel sind in diesem Saal, im Kurhaus Titisee, all die Auswirkungen vorhanden, die Titisee geprägt haben, dazu geführt haben, dass es überhaupt ein Kurhaus gibt, dass dieser Saal gebaut wurde, was hier alles stattgefunden hat. Es ist alles mit drin.

Jeder von uns bringt all das mit, was uns im Laufe unseres Lebens und unserer Vorleben geprägt hat. Es ist alles da. Es wirkt. Es ist da als *Wirkung*, nicht als *Fakt*, nicht als etwas *Stabiles*, was nur so sein kann, sondern *es wirkt zusammen*. Schon setzt sich alles zu unserem eigenen persönlichen Erleben zusammen: wie ein Mensch, der hier in die Halle hereinkommt, wie wir diese Halle erleben – jeder erlebt es ein bisschen anders.

Wenn man zu beschreiben versucht, dass im Jetzt die ganze Vergangenheit des Planeten und des Sonnensystems und der Galaxie wirken, wie warm oder kalt dieser Planet jetzt gerade ist, was sich jetzt gerade alles tut, warum sich das Wetter so und so abspielt und nicht anders, sind das alles *Wirkungen*. Im Jetzt ist alles enthalten, aber eine Vergangenheit ist da nicht zu finden, sondern es ist das jetzige Erleben.

Wenn wir es so betrachten, dann wissen wir auch, dass in der Erfahrung des Jetzt schon die ganze Zukunft enthalten ist. Es kann in Zukunft nur das entstehen, was irgendwie schon seine Vorläufer im Jetzt hat. Es muss irgendwo angelegt sein. Es sind Kräfte, die sich neu kombinieren werden. Schon jetzt wirkende Kräfte, die mit anderen, schon jetzt wirkenden Kräften und noch zu erzeugenden, noch zu gestaltenden Kräften zusammenwirken. Aber all das ist auch schon da. Spannend, nicht?

In der Gesamtsumme der Kräfte des Universums ist alles, was schon einmal war, spürbar und alles, was sein wird, ist spürbar, als Potenzial bereits da. In diesem nicht greifbaren Jetzt, in der Erfahrung, jetzt gerade, die sich überhaupt nicht festhalten lässt, da findet dieses Gestalten statt. Das findet jetzt gerade statt.

Gestern nannten wir diese Erfahrung des Gegenwartsbewusstseins den ›Raum aller Möglichkeiten‹ – den *Dharmadhātu*. Wenn wir ganz offen sind und keine Fixierung mehr haben, nehmen wir in diesem Raum immer mehr wahr, wie es eigentlich ist und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt. Welche Kräfte lassen sich noch beeinflussen und welche lassen sich nicht mehr beeinflussen. So ist es möglich, Vergangenheit zu lesen und gewisse Vorhersagen über die Zukunft zu machen.

Das alles ist in diesem nicht fassbaren Jetzt, das wir den ›Geistesraum‹ nennen, diesen ›Gewahrseinsraum‹ in dem sich unser Erleben ständig gestaltet. Das gestaltet sich nicht als völliger Zufall. Nein, Nein. Unser morgiges Erleben wird deutliche Spuren von dem aufweisen, was auch jetzt schon in uns aktiv ist. Nur kennen wir das nicht alles. Es wird deutliche Spuren aufzeigen von dem, was jetzt auf diesem Planeten los ist. Es kann nicht anders sein.

Was ich euch jetzt gerade beschreibe, ist das ganz feine Zusammenspielen von dem, was wir die ›relative‹ und ›letztendliche Wirklichkeit‹ nennen. Nehmen wir die Sichtweise dessen ein, was bedingt entsteht, dann sprechen wir über Kräfte, die zusammenwirken und Situationen immer wieder neu gestalten. Das ist das bedingte Entstehen von allem. Gleichzeitig ist dieses bedingte Entstehen – immer gerade im Jetzt – nicht fassbar. Es gibt nicht mal einen Moment, wo wir es stillstehen lassen könnten, um es zu greifen, zu beschreiben und es ist genauso. Es entzieht sich dem Zugriff. Es entwickelt sich ständig weiter.

Alle zusammen könnten wir den Fortlauf<sup>9</sup> des Erlebens mit all unserem vereinten Greifen nicht zum Stillstand bringen. Wir könnten das Erleben an diesem Vormittag nicht für eine Zehntelsekunde festhalten. Es geht einfach weiter. Aber wir können es gestalten. Jeder von uns gestaltet mit. Jetzt gerade dadurch, dass ihr so respektvoll dasitzt und nicht aufspringt und die Situation mit Zwischenrufen und so weiter anders gestaltet. Dadurch gestaltet sich die Situation so, dass ich weiterreden kann. Sonst wäre das auch schnell vorbei.

Auch wenn ihr gerade nichts tut, seid ihr durch das Unterlassen von anderen Handlungen dabei, mitzugestalten. Wir gestalten auch, wenn wir nichts tun. Wir ermöglichen dadurch anderen Kräften, sich zu zeigen. Das geht die ganze Zeit so in unserem Leben und wenn wir greifen, fixieren, uns identifizieren, gestalten wir eine Menge Stress. Wenn wir uns öffnen, entspannen und fließen lassen, hört der Stress auf. Diese Möglichkeit haben wir jederzeit.

Das Verständnis von dem, was wir die drei Zeiten nennen, hat eine totale Relevanz wie wir unser Leben angehen. Es gibt nur das Jetzt. Wer Angst hat alt zu werden oder, dass die Jugend zu schnell oder zu langsam vergeht, was auch immer. Keiner von uns hat irgendeine andere Chance, als das Jetzt zu leben. Wie wir immer jetzt gerade die Erfahrung leben entscheidet darüber, ob wir glücklich sind oder nicht. Immer jetzt gerade.

Wir haben ständig den Schlüssel zu unserem Glück in der Hand. Immer! Jetzt gerade! Das nennt man den ›Raum der Möglichkeiten‹ nutzen. In dem sich sowieso alles von selbst auflöst, es sei denn, es wird gleich

wieder neu erzeugt. Eine depressive Verstimmung, auch eine schwere Depression, kann im nächsten Moment schon vorbei sein. Genauso wie es innerhalb einer Psychose sofort Momente der Öffnung gibt. Mitten in der Angst kann plötzlich Furchtlosigkeit auftreten. Nichts hat Substanz. Es ist immer eine Frage, wie wir uns verhalten.

Das ist gemeint, wenn Dakpo Tashi Namgyal sagt:

**„Kommt zu dem Schluss, dass alles ein einziger durchlässiger Seinszustand ist, in all den drei Zeiten – so wie Raum. In derselben Weise untersuche den Geist, der dieses wahrnehmende Subjekt zu sein scheint mit dem Gedanken ›ich‹, ›mein‹, ›mich‹. Wer ist denn dieses Ich? Und untersuche den Geist, dieses wahrnehmende Subjekt, das den Gedanken hegt: ›die Anderen‹, ›sie‹, ›das dort‹. Wenn solcher Art dualistische Erfahrungen auftauchen, sodass das Eine außen zu sein scheint und das Andere innen, und sie in dieser Wechselwirkung zueinander stehen – solange das noch so ist –, hast du deine Fehlinterpretationen über die Natur des Seins nicht aufgelöst. Schau noch mal hin.“**

Dakpo Tashi Namgyal möchte, dass wir in einer weiteren Phase unserer Praxis die Subjekt-Objekt-Dichotomie, die Subjekt-Objekt-Spaltung des Erlebens direkt aufs Korn nehmen. Das grundlegende Thema des Getrenntseins.

Es ist eine traurige Tatsache, dass wir uns immer getrennt fühlen, wenn wir in die Ich-Perspektive gehen. Vorher war vielleicht völlige Offenheit und Fließen und dann versuchen wir das auszudrücken als „ich liebe dich“ und schon kommt die Trennung. Da ist eine wunderbar inspirierende Erfahrung in der Natur und dann kommt der Gedanke „oh, ich möchte hier eine Hütte bauen“, und schon ist da Trennung.

Greifen beginnt eigentlich mit Erfahrung von Offenheit und einer Inspiration. Wir können das ›Segen‹ nennen, oder so wie gestern, ›Wellen der Inspiration‹. Damit beginnt jede Verliebtheit, jedes Begehren. Es ist einfach ein Genuss. Es ist Wunderbar. Etwas ist wunderschön, berührt uns, alles öffnet sich und dann kommt das Haben-Wollen. Dann kommt das ›Ich‹ und ›meine Erfahrung‹. ›Ich‹ und die Meditationserfahrung, die ich gestern hatte. Dann möchte ich sie wieder haben – Ende.

So wird es nicht gehen. Das ist Trennung. Das ist Dualität. Also untersuche! Richte deine Aufmerksamkeit in das Ich-Gefühl hinein. Versuche das Ich zu finden. Wenn jemand sagt „Meine Erfahrung von gestern, was ich da erlebt habe. Da war ein Moment, da hat Dakpo Tashi Namgyal mir gerade das und das gesagt. Was ich da erlebt habe.“ Schon ist man im Benennen, im Beschreiben von etwas anderem – die Trennung da.

Schau lieber, dass du jetzt wieder frisch in die Erfahrung findest, ganz neu. Wie ist es *jetzt*? Ohne irgendeinen Vergleich mit vorher! Liebe lässt sich nur im *Jetzt* leben. Liebe lässt sich nicht für die Zukunft planen, egal wie dick die Eheringe sind. Sie lässt sich nicht versprechen. Sie lässt sich nur *leben*. Man kann sich das Versprechen geben, sich darum zu bemühen, immer wieder Energie in das Auffrischen der Partnerschaft zu geben. Aber niemand hat es in der Hand.

Mit der Meditationserfahrung ist es wie mit der Liebe. Eigentlich ist Liebe nur eine Meditationserfahrung. Es ist eine Erfahrung von Offenheit, es ist wunderbar, es ist eine Inspiration, eine Herzensöffnung. Darum geht es. Eigentlich geht es beim Meditieren darum zu lieben. So offen zu werden, dass wir völlig aufgehen, ohne noch ein Zentrum zu kultivieren.

Wenn Trennungsgefühle auftauchen, ich und du, ich und meine Erfahrung, schaut entweder ins Subjekt – wo ist dieses Ich? – oder schaut in das vermeintlich Andere, in die Erfahrung. Wo ist sie? Gar nicht zu finden. Wenn ›ich‹ in die Vorstellung von ›du‹ schaue, dann ist das ›du‹ nicht mehr zu finden. Oder ich schaue in die Erfahrung von Liebe. Auch nicht zu finden. Es ist nur als dynamisches Geschehen *erlebbar*, umso mehr, als sich kein Ich aus dieser Erfahrung absondert.

Sehen geht ohne Ich, hören geht ohne Ich, verstehen geht ohne Ich, lieben geht ohne Ich – ohne dieses sich abtrennende Ich. Nicht dass wir uns da missverstehen. Es geht alles viel besser ohne diese Trennung. Tashi Namgyal möchte, dass wir das untersuchen:

**Komme zu dem Schluss, dass alles einfach dieser Geist selbst ist, der seit jeher keinerlei Basis hat, keinerlei Wurzel: er ist einfach diese nicht zu beschreibende Kontinuität, von selbst erscheinend und von selbst befreiend. Eine Offenheit, eine Weite, in der es keine Dinge gibt.**

Ich habe dieses ›*non-existent openness*‹ anders übersetzt. Im Tibetischen steht es etwas anders: Das ist eine Offenheit, eine Weite, in der es ›keine Dinge gibt‹, die ›kein Ding ist‹. Beides wäre möglich.

Lasst es nochmal wirken. Offenes Sein, in dem keine dieser Erfahrungen irgendeine konkrete bleibende Substanz hat. Alles sind Wirkkräfte, Wellen, die von Kräften gestaltet werden.

Wenn solche Wellen in unserem Beruf, in unserer Familie, unserer Partnerschaft dazu führen, dass Schwierigkeiten auftauchen, dann ist es sehr riskant zu sagen: „Jetzt haben wir ein Problem.“ „Da ist ein Problem.“ „Das Problem ist, dass...“ Das ist von daher riskant, da wir in dem Moment, natürlich um es zu beschreiben, aus der dynamischen Herausforderung in eine statische Beschreibung wechseln. Wir können diese Herausforderung, diese Schwierigkeit mit der statischen Beschreibung noch weiter verfestigen, in unserem Geist und dem Geist anderer.

Dann haben wir echt ein Problem. Dann haben wir ein unlösbares Problem, weil es sich unendlich lang weiter verfestigen lässt. Wenn wir das wollen, können wir es immer weiter festschreiben: „Du bist halt so!“ Oder „Ich bin halt so!“ „Es geht nicht anders!“ – Sachzwänge.

Alles, was immer so schön dynamisch ist, wird eingeengt, reduziert auf etwas, was uns statisch erscheint. Dieses statisch Erscheinende wird mit unseren Gestaltungskräften noch weiter verfestigt. Deswegen sagt man immer: „Wir haben keine Probleme, sondern nur Herausforderungen.“ Ein bekannter Spruch, der viel für sich hat. Wir haben Situationen in denen Kräfte wirken, die die Neigung haben, sich immer zu wiederholen, immer wieder ähnlich abzulaufen, ähnliche Verhaltensweisen.

Es ist gut dann in eine systemische Betrachtungsweise zu gehen. In einem System wirken Kräfte und wenn keine neuen Kräfte hinzukommen, haben diese Kräfte die Tendenz, immer wieder zu ähnlichen Folgen, zu ähnlichen Erfahrungen zu führen. Sie sind dynamisch und es gibt die Möglichkeit, dass sich in dem System etwas ändert.

Jeder einzelne Teilnehmende in dem System, welches wir unsere Galaxie, unseren Planeten nennen, hat die Möglichkeit, anders in dem System unterwegs zu sein. Und zwar sofort, jederzeit! Das ist mit Dharmadhātu gemeint ist. Jederzeit haben wir aufgrund der Natur des Erlebens die Möglichkeit, sich das, was gerade noch ist, befreien zu lassen und neu zu gestalten.

Diese Möglichkeit nutzen erwachte Meisterinnen und Meister, erwachte Praktizierende. Sie sind auch eingebunden in die systemischen Kräfte, die wir diese Welt nennen. Sie sind eingebunden in die planetaren Zusammenhänge, alles, was unsere Erde bestimmt, ganz klar eingebunden in soziale Systeme, in denen Wirkmechanismen ablaufen. Es gibt da nicht den Superman, der über all den Dingen steht und beliebig damit herumspielen kann.

Es gibt nur inmitten dieser Systeme einen freien Geistesstrom, der die Freiheit hat, die Dinge ganz anders zu sehen. Sich nicht von den Zwängen bestimmen zu lassen, sondern immer wieder in die Offenheit zu gehen, andere Perspektiven einnehmen zu können, weiterzuschauen, zu schauen was wirklich Sinn macht, was aus Mitgefühl und Weisheit wirklich hilfreich wäre. Keine Blockaden aufgrund von Egozentriertheit.

Inmitten all dieser dynamisch wirkenden Kräfte gibt es dann sozusagen Freiräume. Dadurch können die Dinge manchmal auch ganz anders laufen. Irgendwo nutzen irgendwelche Geistesströme Freiraum, steigen aus den

vermeintlichen Zwängen aus und wirken anders wieder hinein. Das ist unsere Möglichkeit die Welt zu gestalten.

Solange wir von Hoffnung und Furcht getrieben werden, uns von den Medien beeinflussen lassen; von dem, was der Nachbar sagt; von dem, was Partner und Partnerin von uns halten; was die Eltern uns immer schon gesagt haben und wir zu dem Schluss gelangen: „Ich bin halt so und kann nicht anders. Du bist halt so und kannst auch nicht anders“ – dann sind wir voll drin im Hamsterrad. Dann nutzen wir unsere potentielle Freiheit überhaupt nicht mehr.

Das sind die ganzen Auswirkungen von den Mahāmudrā Unterweisungen, die wir bis jetzt bekommen haben. Wenn wir sie wirklich umsetzen können, können wir jederzeit diesen Freiraum erleben und in die Situation neu einsteigen. Das wäre dann Mahāmudrā-Aktivität. Den Freiraum erleben ist Mahāmudrā-Meditation und diese Möglichkeit zu verstehen, das ist die Mahāmudrā-Sicht. Was wir jetzt gerade machen, ist das Kultivieren der Sicht. Das Anwenden davon ist die Meditation und damit in die Aktion zu gehen, ist dann der dritte Schritt.

### \* Stille Meditation \*

Einmal am Tag so ganz aussteigen. Überhaupt nicht mehr meditieren. — Nichts beabsichtigen. Aussteigen aus allen Problemen, aus allem Dafürhalten. —————

## 3.2 Die essentielle Natur der Meditationsobjekte und des Meditierenden – Teil 3

*Weitere Unterweisung Montagvormittag, Seite 389-391 – Audio 3-05*

Schauen wir weiter im Kommentar. Wir sind unten auf Seite 389.

**So kommst du zu dem Schluss, dass das Meditationsobjekt – das, worauf sich deine Aufmerksamkeit richtet – und der Meditierende, der Geist in allen drei Zeiten und der Geist, der dualistische Wahrnehmungen von selbst und anderen hat, nur dadurch getrennt sind, dass sie mit verschiedenen Worten beschrieben werden.**

All diese Trennungen werden einfach von dem Intellekt vorgenommen. Auf diese Falle müssen wir achten. Es gibt so viele verschiedene Worte und immer wird unser Erleben beschrieben. Manchmal nennen wir es ›Geist‹, ›Bewusstsein‹, ›Ich‹, ›Seele‹, was auch immer. Schaut immer hinter die Begriffe. Was für ein Erleben wird jetzt gerade beschrieben. Immer auf das Erleben Bezug zu nehmen, vereinfacht enorm das Verständnis verschiedener Unterweisungen.

**Eigentlich ist dieses Gewahren ein nicht zu trennendes, nicht zu differenzierendes Kontinuum. Der Geist selbst, dessen essentielle Natur nicht als ein Ding existiert, kann dennoch als was auch immer erscheinen, kann aufgrund von Bedingungen alle möglichen Erfahrungen hervorrufen. Er ist wie eine Illusion. Seine essentielle, seine wahre Natur ist weder verwirrt noch frei.**

Das wird euch vielleicht verwundern. Ihr denkt sicherlich, dass die Geistesnatur doch bestimmt frei ist. ›Frei‹ ist wieder nur ein dualistischer Ausdruck und macht nur Sinn, wenn die Geistesnatur auch gefangen sein kann, oder verwirrt sein kann. Kann sie aber nicht. Deswegen macht es auch keinen Sinn, sie ›frei‹ zu nennen. Sie ist einfach, wie sie ist.

Das lässt wichtige Rückschlüsse darauf zu, was mit Erwachen gemeint ist. Kein Jemand erwacht plötzlich, sondern ein Geistesstrom wird normal. Es ist nichts Spektakuläres. Der Geistesstrom zeigt sich in seiner ganzen natürlichen Seinsweise.

**Der Geist ist nicht von Fehlern oder Qualitäten beeinflusst. Er kann nicht erlangt werden. Er kann auch nicht verloren gehen. Man kann ihm nicht begegnen. Man kann auch nicht von ihm weggehen.**



Dakpo Tashi Namgyal empfiehlt dem Leser:

**„Richte deine Aufmerksamkeit ganz bewusst für einige Tage hierauf und ohne etwas zu unterbinden oder etwas zu fördern, bleibe bei allem, was erscheint, vollkommen locker in diesem natürlich ruhenden Sein, frei von allem Erzeugen, von allem Künstlichem, und du wirst Sicherheit entwickeln, was diese Schlüsse angeht, zu denen du jetzt schon gelangt bist.“**

Wenn das dann statt der paar Tage ein paar Monate oder Jahre sind, ist das auch in Ordnung. Was mich hier berührt ist, dass in der Kürze der Zeit etwas ganz Wertvolles liegt. Nehmt euch immer mal wieder kurze Zeit, auch wenn es nur ein paar Tage sind und praktiziert radikales Loslassen. Nicht so ein verdünntes Loslassen, so ein bisschen Haften – so ein bisschen loslassen. Damit kann man Meditationsjahre füllen. Das geht die ganze Zeit so weiter.

Wenigstens einmal am Tag, wenn ich meine Morgenmeditation mache, praktiziere ich radikales Loslassen. Ich habe viel Zeit morgens. Ich weiß, auf eines kommt es an: Einmal wenigstens sollte ich ganz losgelassen haben. Das nenne ich meinen ›Touchdown‹. Einmal ins Grundgewahrsein eintauchen. Frei von all den Mustern und Prägungen. Der radikale Ausstieg!

Ja, ich sehe in meinem eigenen Geist, dass ich erst noch, wenn ich mich hinsetze, mit diesem und jenem beschäftigt bin, dass Gewohnheitsmuster anspringen. Dann gilt es radikal zu sein. Radikal heißt, an die Wurzel zu gehen. Also radikal in die Tiefen meines Seins hinein die innere Botschaft zu schicken: „Es reicht! Es gibt nichts zu tun! Lass alles beschäftigt sein mit irgendetwas sein!“ Diese Radikalität des Ausstiegs wenigstens einmal täglich, um in die offenste Seinsdimension hineinzufinden, die uns irgendwie zugänglich ist, wünsche ich uns allen. Das ist das, worum es eigentlich geht. Da fließt der Segen.

All dieses andere ›Herumflirten‹ mit Meditation – doch ein bisschen in den eigenen Mustern unterwegs sein, ein bisschen meditieren und wieder etwas visualisieren und wieder etwas Mantra rezitieren: OM MAṆI PADME HŪM – ist auch gut. Aber es ist überhaupt nicht das, worüber wir gerade sprechen. Es ist einfach nur ein *gemäßigtes Anhaften*. Es führt zu einer gemäßigten Befreiung. Sehr mäßig.

Lasst euch nicht darauf ein, halbe Sachen zu machen. Radikales Loslassen. Radikaler Ausstieg aus unseren Mustern – einmal am Tag für einen kurzen Touchdown, ein kurzes Eintauchen ins offene So-Sein. Das ist, worauf es eigentlich ankommt.

Wenn viel los ist in meinem Leben, komme ich mir dabei manchmal so vor, als hätte ich ein Buschmesser, eine Machete und all das, was da meine Aufmerksamkeit möchte – die ganzen dualistischen Regungen – Nein, nein, nein – die brauchen jetzt gerade nicht meine Aufmerksamkeit. Jetzt ist nur radikales Loslassen angesagt!

Eigentlich braucht es nur ein paar von diesen Bewegungen (mit der Machete), denn, wenn mein Geist in dieses radikale Loslassen hineinfindet, dann taucht auch gar nichts Weiteres auf – das ist dann vorbei. Diese Gedanken, die vermeintlichen Probleme, was auch immer noch so sein könnte, tauchen nicht von selbst auf. Das taucht nur auf, weil ich schon ein bisschen in die Richtung unterwegs bin. Weil es mich ein bisschen lockt.

Gendün Rinpoche nannte das ›tiefe Entsagung‹ – das tiefe Entsagen dieser Sucht zu denken, dieser Sucht mich selbst durch mein Denken zu bestätigen. Wenn ich diese Entsagung in der Tiefe spüre und praktiziere, dann taucht auch gar nichts Weiteres auf. Dann stellt sich diese Offenheit ein. Es braucht jedoch ein völlig entschlossenes Nicht-Handeln, Nicht-Einlassen, völlig entschlossenes Lassen von alledem. Es löst sich ja von selbst auf. Einfach völlig entschlossen Lassen! Das sind die inspirierendsten Minuten in meiner täglichen Meditation.

Das ist der einzige Moment, in dem ich Mahāmudrā praktiziere. Alles andere ist kein Mahāmudrā. Alles andere ist einfach nur Praxis von Geistesruhe und Mitgefühl, offenem entspannten Geist und so weiter, aber echtes Mahāmudrā ist das nicht. Nur, wenn der radikale Ausstieg aus all diesen greifenden Mustern geschieht, das ist Mahāmudrā.

Hören wir mal weiter.

**Der Große Brahmane Saraha ruft aus:**

**„Kye ma. Sagt nicht, es gäbe eine Soheit, ein So-Sein ohne irgendein Wesen in der Meditation. Wenn du ein Objekt der Meditation und einen Meditierenden wahrnimmst, dann ist das der an Dualität haftende Geist, der den Geist des Erwachens zurückweist. Menschen, die so praktizieren, betrügen sich selbst.“**

Wenn du dir selber erzählst, das ist jetzt Soheit, das ist das So-Sein. In dem Moment erzeugst du Trennung. In dem Moment gibst du dem Geist des Erwachens einen kräftigen Tritt. Der kann sich dann nicht zeigen, weil du wieder im Benennen bist, wieder im Unterscheiden, wieder im Aufspalten der Wirklichkeit. Lass all dieses Benennen sein. Meditiere nicht auf Soheit, oder Leerheit, oder Mahāmudrā als ein Etwas, das ein Gegenstand der Meditation wäre.

Weiter geht's mit Saraha:

**Der Geist ohne Meditation und Meditationsobjekt ist frei von irgendeiner Wesenheit, einer eigenen Natur. Da es das Letztendliche ist, ohne irgendwelche Hoffnungen und Befürchtungen, ist es der Vajra-Geist, der unzerstörbare Geist. Erst, wenn unserem Geist keinerlei Objekt der Meditation vorschwebt, wenn es keinen Meditierenden mehr gibt und auch keine Meditation, erst dann werden wir dieses Freisein von Hoffnung und Furcht erfahren. Das ist der Geist des Erwachens.**

**Diese höchste, große Freude hat weder ein Selbst noch ein Anderes. Dann gibt es kein Selbst und kein Anderes. Vorne, hinten, in allen zehn Richtungen, was immer du erfährst, was immer du siehst, ist Sosein. Alles ist So-Sein. Es ist kein getrenntes Objekt.**

Śavaripa sagt:

**„Verwirklichte haben weder ein Meditationsobjekt, noch einen Meditierenden. So wie Raum nicht Raum als Bezug haben kann.“** – Hier steht auf Englisch: „Just as space cannot observe space.“ Es wäre besser zu sagen: „Just as space cannot have space as a reference.“

**Also: So wie Raum den Raum nicht als Bezug haben kann, so meditiert Leerheit nicht über das Leere. Non-dualer Geist ist wie Wasser, das völlig mit Milch vermischt wurde. Die Vielfalt ist von einem Geschmack – kontinuierliche, Große Freude.**

**In der Weite der Natur des Geistes gibt es nichts, was dies wäre – das getrennt wäre, das man als *dieses* zeigen könnte. Deswegen sind Meditation und Meditierender nicht zwei.**

Auch hier wäre es gut, im Englischen anders zu übersetzen: „**Therefore, meditation and meditator are not two.**“

Augen können sich selbst nicht sehen. Nur alles andere. Raum kann nicht sich selbst als Objekt haben. Die ›leere Natur‹, die so genannte ›Leerheit‹, ist allgegenwärtig und kann nicht sich selber meditieren. Das bedeutet, die Meditierende, der Meditierende ist selbst von leerer Natur, ist selbst nicht fassbar, ist nicht etwas anderes als das, was die wahre Natur von allem anderen erleben lässt. Wir können die leere Natur nicht meditieren. Sie ist kein getrennter Gegenstand, ein getrenntes Etwas, ein getrenntes anderes Erleben, was wir aus dem meditierenden Erleben dann betrachten können. Das geht nicht.

Was wir die ›leere Natur‹ nennen, ist die Abwesenheit, von irgendetwas Solidem *in allem Erleben*. Auch im Erleben ›ein Jemand zu sein‹. Auch dieses Erleben ›ein Jemand zu sein‹ ist ein dynamisches, fließendes Dafehalten, was sich sofort auflöst, wenn es nicht mehr kultiviert wird. Es hat keine Substanz.

Wenn das klar wird, dann sind Erscheinungen und ihre leere Natur völlig untrennbar. Genauso wie milchiges Wasser – Ein-Geschmack – kontinuierliche, Große Freude. Diese Große Freude, die Freude des Freiseins,

brauchen wir nicht irgendwo zu suchen als etwas getrenntes, was wir noch erlangen müssen, sie ist untrennbar von der Natur des Seins. Sie ist eine Eigenschaft der Natur des Seins.

Saraha geht noch weiter:

**Wenn wir frei sind von etwas, dass es zu sehen gibt und einem Sehenden, befreien sich alle Unterschiede in sich selbst** – genau in ihrer eigenen Natur.

**Wenn sich derjenige, der praktiziert, aufgelöst hat, sind wir frei von Anstrengung und Streben.**

**Wenn sich ein angestrebtes Ergebnis aufgelöst hat, sind wir frei von aller Hoffnung und Furcht.**

Streben, Hoffen, Befürchten, Ablehnen sind nur vorhanden, wenn es Ich-Bezogenheit gibt. Ohne das gibt es keinerlei Hoffnung und Furcht.

**Wenn ›Ich‹ und ›Mein‹ entwurzelt wurden, ist dies der Sieg im Gefecht mit den Māras.**

Wenn es keine Ich-Bezogenheit mehr gibt, ist der berühmte Kampf mit den Māras, mit den Gegenkräften des Erwachens, gewonnen, Die vier Māras sind:

**Kleśa-Māra:** Frei von Ich-Bezogenheit gibt es keinerlei belastende, einengende Emotionen mehr.

**Skandha-Māra:** Wenn die Ich-Bezogenheit aufgelöst ist, gibt es keine Identifikation mit den Skandhas, mit den Wahrnehmungs- und Gestaltungsprozessen.

**Mṛti-Māra:** Wenn die Ich-Bezogenheit aufgelöst ist, gibt es keinerlei Problem mit Sterben, dem Verlassen des Körper und geboren werden. Mṛti-Māra ist der ›Māra des Todes‹.

**Devaputra-Māra:** Wenn es keine Ich-Bezogenheit gibt, gibt es kein Haften an Meditationserfahrung, kein Haften an Sinneserfahrung, Der ›Devaputra-Māra‹, der ›Sohn der Götter‹, das ›Kind der Götter‹ findet keinen Ansatz mehr, er ist erledigt.

Wenn diese Ich-Zentriertheit aufgelöst ist, dann nennen wir das den ›Sieg über die Māras‹. Da ist jedoch niemand siegreich. In der Übersetzung heißt es: „You are victorious in the battle with Māras. Wir würden sagen: „There is victory over the Māras.“

**Wenn sich alles Verdinglichen in seine eigene Natur aufgelöst hat, bist du frei von Saṃsāra und Nirvāṇa.**

Dieses Wort ›reification‹ heißt ›Verdinglichung‹ auf Deutsch. Vergegenständlichen bedeutet immer, dass wir etwas, was eigentlich Prozess ist, statisch beschreiben und benennen – daran festhalten. Wenn wir erkennen würden, dass etwas Prozess ist, würden wir gar nicht erst versuchen, daran festzuhalten.

### 3.3 Geleitete Meditation

Audio 3-07

#### \* Meditation \*

Gehen wir noch mal ganz sanft den kurzen Weg. Wenn wir so innehalten und beginnen zu meditieren, lassen wir alles ins Bewusstsein aufsteigen, was irgendwo in irgendeinem Sinnesbereich zu spüren ist. — In diesem völlig offenen Spüren – in diesem völlig offenen Erleben – weitet sich das Gewahrsein. — Vielleicht mit Hilfe der Metapher des Raumes. Es wird ganz weit wie der Raum. — Erleben setzt sich fort in diesem ganz weiten Geist. — So lange der Geist so weit ist, bleibt nichts hängen. Genauso wenig wie im Raum irgendetwas hängen bleibt. Doch manchmal ist ein gewisses Greifen da. Dann merkt etwas in uns, der Geist ist an etwas hängen geblieben. Es findet Greifen statt. Dann erinnern wir uns wieder an den Raum und lassen es sich selbst befreien. — Ungehindertes Erleben, nichts wird verdrängt, bei völliger Weite und Durchlässigkeit. —

#### \* Widmung \*

### 3.4 Erklärungen zum ›Nichtstun‹

Unterweisung Montagnachmittag 15h45, Seite 391-393 – Audio 3-10

#### \* Zufluchtsgebete \*

In diesem Kapitel geht es die ganze Zeit um diesen fundamentalen Wandel der Sicht, diesen Durchbruch oder Quantensprung. Aber die Praxis macht auch Sinn, wenn es nicht zu diesem Quantensprung kommt.

Jedes bisschen Entspannung tut gut. Natürlich sein. Nichtstun. Einfach mal alles so sein lassen, wie es ist. Einfach mal nur da sein und möglichst wenig bewerten, möglichst wenig eingreifen. Das tut schon wahnsinnig gut. Jeder Schritt in Richtung auf das, was wir hier in dem Kapitel beschreiben, tut schon gut. Jedes bisschen weniger uns selbst und andere zu manipulieren. Jeder Moment des Loslassens mit einem Ausatem. Jeder Moment des sich Öffnens mit einem Einatem. All das tut gut.

Es braucht keine Anstrengung. Außer vielleicht die, nicht vor uns selbst wegzulaufen. Dieser zwanghaften Tätigkeit einmal nicht zu folgen. Nicht schon wieder etwas zu *machen*, sondern einfach mal im Gartenstuhl zu sitzen und wirklich nichts zu tun, obwohl wir eigentlich Energie hätten.

Die meisten von uns warten mit dem Nichtstun, bis wir sowieso müde und ausgelaugt sind, und tatsächlich ist das Nichtstun bei voller Präsenz, bei voller Kraft, viel erhellender, viel aufschlussreicher. Was wir da alles entdecken! Wir würden sogar riskieren weise Leute zu werden, wenn wir jeden Tag ›Nichtstun‹ würden. Wir würden so viel entdecken und verstehen. Wir hatten es eben beim Kaffeetisch von einer Praxis, die für alle gut wäre. Die einfach ist. Das wär's. Das habe ich damals als Schüler schon verstanden. Einfach mal nichts tun. Während ich nichts tue, bin ich auch schon mal nicht schädlich. Ich mache gerade nichts. Ich sitze, stehe oder liege irgendwo und bin einfach nur präsent.

Das ist die Möglichkeit bewusst zu werden. Wir beginnen Muster zu bemerken und bedienen sie gerade nicht, weil wir einfach nichts tun. Die Muster wollen immer, dass wir etwas tun. Wenn wir das Nichtstun auf das Denken ausweiten, merken wir, auch beim Denken brauche ich eigentlich gar nichts zu tun, das löst sich alles von selbst auf. Ich brauche nicht korrigierend einzugreifen, denn durch mein Greifen, mein Anhaften, gieße ich nur immer wieder Öl ins Feuer. Mit der Zeit lerne ich, viel entspannter zu sein. Ich komme in ein natürliches Kontemplieren.

Das ist, was den meisten Menschen passiert, die es sich angewöhnt haben zum Beispiel abends beim Nachhause-Kommen auf ihrem Sofa zu sitzen und einfach eine viertel Stunde, halbe Stunde nichts zu tun. Im Grunde genommen tauchen dann so die Dinge des Alltags auf und werden alle irgendwie verdaut. Wir sind danach verträglicher. Wir haben das Ganze schon ein bisschen durchrauschen lassen.

Das wäre die abgespeckte Version von dem, was bei vollem Gewahrsein der Natur der Dinge dann Mahāmudrā-Praxis wäre. Das wäre das einfache Nichtstun, ohne sich abzulenken, was jedem zugänglich ist. Ich finde das sollte in der Schule unterrichtet werden. Ich finde wirklich, das sollte dazugehören. Statt immer etwas zu tun, zu lernen, zu machen, wieder ein Projekt, ... einfach mal sein, und sich dann darüber austauschen, wie es ist, einfach zu sein.

Da beginnt die Reise. Sie führt auch nie irgendwo anders hin als in ein Nichtstun, nicht Manipulieren, nicht Eingreifen bei vollem Gewahrsein, ohne, dass es da einen Mittelpunkt in diesem Geschehen gäbe. Die Reise führt nicht in etwas ganz anderes, sondern dieses Nichtstun vertieft sich einfach immer weiter. Es weitet sich, es vertieft sich, es wird immer *noch* einfacher, immer *noch* unkomplizierter, immer weniger künstlich.

Vielleicht könnt ihr das euren Freunden mit nach Hause nehmen. Und wenn ihr selbst mal nicht wisst, wie ihr praktizieren sollt, bitte erinnert euch daran. Das ist auch immer mein Anker. Einfach Sein, ohne etwas von uns zu verlangen. Dabei passieren wunderbare Dinge. Wenn wir präsent bleiben, kriegen wir sie auch mit.

### 3.5 d) Was ist dieser Quantensprung in die ungeborene Durchlässigkeit

*Unterweisung Montagnachmittag 15h45, Seite 391 – Audio 3-10, 11:00*

Jetzt schau ich mal, was Tashi Namgyal im vierten Unterkapitel schreibt. Er möchte noch einmal beschreiben, was denn nun tatsächlich dieser Quantensprung in die ungeborene Durchlässigkeit ist. Diese Durchlässigkeit, Transparenz des Geistes, die keinen Ursprung hat, sondern immer schon da ist.

Wir sind auf Seite 391 in der Mitte.

**Wenn du also wirklich klare Gewissheit entwickelt hast in all dem, was bisher erklärt wurde, dann löse alles Haften an dieser Gewissheit auf.** Du hast die Gewissheit und jetzt mach die Gewissheit nicht zur Grundlage eines neuen Ichs. Ich, der Verwirklichte. Ich, die Person, die das erkannt hat. **Bleibe entspannt** – es ist das normalste der Welt, was du erkannt hast. Es ist absolut simpel. Bisher hast du dir immer im Weg gestanden. Jetzt hast du endlich einmal losgelassen. Jetzt mach daraus nicht wieder eine erneute Basis für Stolz –, **löse alles Anhaften an der Gewissheit auf, was du im Hinblick auf den Gegenstand der Meditation entwickelt hast. Entspanne deine Achtsamkeit! Entspanne die Achtsamkeit desjenigen, der meditiert.** Mit anderen Worten, bitte meditiere nicht. Meditieren steht hier für ein absichtsvolles Handeln. Bitte, bringe jetzt keine Absicht in deine sogenannte Meditation. Sondern verweile einfach so. **Gib in der gleichen Art und Weise alle Erwartungen auf, was der Gegenstand deiner Praxis sein sollte.** Nimm immer das Jetzt als deine Praxis. Keine Erwartung, dass das Jetzt irgendwie besonders sein sollte. **Lass alles Streben von dir fallen** – als Praktizierende lassen wir alles Streben nach irgendetwas los. **Lass den Inhalt der Verwirklichung los** – die leere Natur, die Ich-Losigkeit, das Nicht-Selbst, Mahāmudrā – lass es gehen, es beschreibt nur das, was ohnehin da ist, entwickle keine neue Identifikation. **Lass diesen Geist zur Ruhe kommen, der immer noch meint, an einer Verwirklichung festhalten zu müssen, denn all das ist Ausdruck mangelnder Verwirklichung.**

All diese Gedanken zeigen, dass es noch nicht wirklich tief gegangen ist. Wir können der Natur des Seins gar nicht entkommen. Wir können sie gar nicht verlieren. Es ist unmöglich, aus dem Dharmadhātu herauszukommen. Wir können nur das, was natürlicherweise so ist, immer wieder durch unser hektisches Meditieren und Praktizieren verschleiern, den Geist immer wieder durch Schleier der Ich-Bezogenheit, unnötige Anstrengung, unnötiges Bemühen mit Hoffnung und Frucht aufwühlen.

Tashi Namgyal ist da ganz klar und sagt:

**Kurz gesagt, gib alle Vorstellungen auf von wegen „Das wäre es.“ Alle Ideen, dass es so ist. Wirf alle Ambitionen fort und alle Wünsche, die du vielleicht noch haben magst bezüglich deiner Meditation. Bezüglich des Entwickelns von Achtsamkeit, von Erfahrungen oder Gewahrsein. Kultiviere nicht einmal den Wunsch: „Ich werde nichts mit dem Geist tun.“ Nicht einmal das! – Auch diese Absicht, lass sie gleich wieder los. Werde wirklich natürlich.**

**Verweile auf angenehme Weise mit deinem gewöhnlichen, normalen, ungekünstelten Geist, frei von allem Tun. So, wie der Geist halt ist, wenn er einfach gelassen wird, ohne Aufhebens zu machen. Was immer für Erfahrungen auftauchen, all diese normalen Geistesbewegungen, lass sie einfach kommen, wie sie sind. Versuche nicht, sie zu manipulieren, zu ändern oder sie irgendwie zu erzeugen, weil wir sie für hilfreich halten. Lass diesen Geist frei von irgendeiner Absicht, etwas zu vermeiden oder etwas zu fördern.**

Ihr merkt sicher, dass wir so natürlich und selbstverständlich das klingt, gerade bei einer sehr fortgeschrittenen Praxis sind. Wenn wir den normal greifenden Geist einfach so lassen, führt eine Gedankenkette zur nächsten und jede wird ein wenig stärker emotional – wir verstricken uns ruckzuck in unseren Emotionen. Wenn wir meinen, es sei Mahāmudrā, dem freien Lauf zu lassen und dann mit dem nächsten Impuls aufzustehen und irgendeine blöde Sache zu tun, weit gefehlt. Das ist *nicht* gemeint.

Wir sind hier in einer Praxis, in der es klar ist, dass sich tatsächlich alles von selbst befreit. Wo bereits Gewissheit entstanden ist darüber, dass es nichts zu tun gibt, dass es da niemanden gibt, der meditiert, dass jede Form von Absicht nur Schleier erzeugt. Wir sind durch einen langen Weg gegangen, wo wir am Anfang des Weges tatsächlich auch eingegriffen haben. Wir haben Hilfsmittel und Heilmittel angewendet, um aus diesen verstrickenden Emotionen herauszufinden. Wir haben unseren Geist bewusst gelenkt. Bitte, tut das auch weiter, statt euch zu verstricken.

Aber wenn der Geist schon entspannt ist und sich diese Geistesbewegungen wirklich so zeigen wie Wölkchen, die im blauen Himmel verpuffen, dann bitte nichts mehr tun. Denn der Geist *ist* schon offen und entspannt und gar nicht dabei sich zu verstricken. Jetzt noch etwas erreichen zu wollen, das wäre die Verstrickung.

Würde man bei diesen Unterweisungen die Überschrift weglassen, das als Meditationsanleitung heraus kopieren und in ein Ankündigungsheft für den nächsten Meditationskurs kleben und man liest das dann, findet es super und was passiert? Wir sitzen nur unseren Emotionen auf. Wir sitzen unseren Gedankenketten auf. Wir wissen nicht, wie loslassen. Das klingt alles super, aber was passiert ist, wir sind voll in unseren normalen Schemata unterwegs. Versteht ihr den Unterschied?

Das Prinzip ist immer, so wenig einzugreifen wie nötig. Leicht korrigieren, da wo es nötig ist. Unerfahrene Meditierende korrigieren ihren eigenen Geist zu stark. Sie erschrecken, dass zum Beispiel – das kennen einige von euch – mörderische Impulse im eigenen Geist auftauchen. Dabei ist das tatsächlich ganz normal. Das hat jeder in sich. Manche merken es nicht, andere merken es.

Wenn starke Emotionen auftauchen bedarf es nur wieder eines leichten Gewähr-Werdens. Wir brauchen gar nicht etwas Großes zu machen, um aus dem Ärger, der Wut, der Begierde herauszufinden – eine kleine Änderung. Die meisten machen eine starke Überkorrektur und dann schwingt das Pendel wieder zurück.

Die Kunst ist, die Korrekturen vorzunehmen, die tatsächlich notwendig sind. Zum Beispiel einfach zum Atem zurückzukehren, ohne sich selbst für so wichtig zu nehmen und die Hände über dem Kopf zusammenzuschlagen: „Wie konnte *ich* nur so einen Gedanken haben!“ Nachdem dieser Gedanke schon da war, ist dieses „wie konnte *ich* nur“ noch einer obendrauf. Nochmal Ich-Bezogenheit und Überkorrektur, Schuld- und Schamgefühle. Aus dem, was eigentlich nur ein kurzer Gedanke war, der verständlicherweise aufblitzt, wird unter Umständen sogar ein Drama.

Das lernen wir als geübte Meditierende. Geübte Meditierende unterscheiden sich von Ungeübten darin, dass sie nicht mehr solche Überkorrekturen vornehmen, sondern nur noch sanft antippen, den Geist wieder ausrichten, wieder Gewährsein ermöglichen, wieder den Zugang zur Weite finden und ganz in dem Vertrauen ruhen, dass sich sowieso alles auflöst, dass wir gar nichts zu tun brauchen. Es geht nur darum, uns nicht darin zu verstricken. Wir brauchen das, was auftaucht, nicht zu kontrollieren. Wir brauchen nichts zu unterdrücken. Es darf sich alles zeigen, weil es sich ohnehin auflöst.

Es ist gut, wenn das im Entstehen wahrgenommen wird, dann machen wir uns keine Illusionen über uns selbst und entwickeln dabei auch noch Mitgefühl für andere, die auch solche Gedanken haben, die auch solche inneren Alpträume und Verstrickungen erleben.

Ich wollte euch hiermit nur sagen, dass diese Passage, die ich jetzt vorgelesen habe, das absolut Inspirierendste ist, aber es kann sich auch gegen euch wenden, wenn ihr es zur falschen Zeit anwendet und es dazu führt, dass ihr euch ohne eine leichte Korrektur einfach hemmungslos verstrickt und denkt, das wäre jetzt das freie natürliche Sein.

Das ›freie natürliche Sein‹ von dem hier die Rede ist, ist immer dieses *mittelpunktslose* freie Sein, frei von Ich-Bezogenheit. Wenn das auch nur andeutungsweise da ist, bitte unternimmt gar nichts mehr. Überlässt es dem Geist, sich weiter von selbst zu entspannen. Dann ist es auch jetzt schon egal, ob ihr Anfänger oder Fortgeschrittene seid, kürzer oder länger dabei seid. Das spielt überhaupt keine Rolle. Wenn das so ist, dass

alles frei und offen wird, bitte greift dann nicht mehr ein. Dann braucht es kein Meditationsobjekt mehr. Ihr braucht dann nicht über irgendetwas nachzudenken oder den Geist speziell auf etwas auszurichten. All das braucht es dann nicht mehr.

Wenn sich Dumpfheit und aufgewühlter Geist einstellt – was Ausdruck von Haften ist – dann tut das, was hilft, diese Dumpfheit zu klären und den aufgewühlten Geist zu beruhigen. Dann wendet bitte die Methoden an, die euch guttun. Steht ruhig auf, bewegt euch. Praktiziert eine von den vielen wunderbaren Traditionen, die den Körper miteinbeziehen. Macht irgendetwas, was euch guttut und dann setzt ihr euch wieder hin. Möglichst natürlich.

Es geht weiter mit Tashi Namgyal:

**Verfolge keinerlei geistige Aktivitäten. Mache nichts mit dem Geist. Wenn dein Geist abgelenkt ist, kümmere dich nicht darum. Betrachte es nicht als ein Problem. Untersuche es nicht einmal.**

Das ist für den Mahāmudrā-Praktizierenden, der einfach nur gerade bemerkt hat, ach, da war gerade ein kleines Anhaften da. Das reicht. Wir schauen nicht mehr, was der Auslöser dieses Anhaftens war, warum bin ich da hinein geraten? Wir sind dann schon wieder zurück.

**Bist du achtsam, lass dieses ungekünstelte, normale Sein, das nichts was auch immer ist, lass es einfach. Es ist kein Objekt der Meditation. Kein Gegenstand der Erfahrung, Es gibt auch nichts zu tun. Iss, bewege dich und schlafe in der Dimension frei von begrifflichem Denken. So viel du kannst. Und kultiviere keinerlei Vorstellungen wie „ich werde dies tun“, „ich mach jetzt das“ oder irgendwelche anderen groben geistigen Formulierungen oder Ausdrücke.**

Kennt ihr das auch? Ich bin jemand, der das sehr stark kennt. Immer, wenn etwas gut läuft, dann denke ich: „Jetzt mache ich das. Das mache ich morgen auch wieder.“ Das ist hier gerade gemeint. Es läuft gut, weil ich gerade vielleicht etwas spontaner, etwas natürlicher unterwegs war, und dann mache ich ein Projekt daraus. Nein. Bitte nicht!

„Heute war eine super Sitzung. Ich habe Vajrasattva praktiziert. Ich habe so einen Segen erlebt. Boah! Boah! Ich praktiziere jetzt nur noch Vajrasattva.“ Genau das ist gemeint. Bitte nicht! Mit der Haltung wird Morgen garantiert nicht mehr so ein Segen eintreten. Es ist nicht mehr frisch. Wir können täglich Vajrasattva praktizieren oder irgendetwas anderes. Es ist alles gut. Aber ohne solch eine Absicht. Einfach nur, weil ich es vielleicht gerne tue oder die Gewohnheit entwickelt habe, das zu tun, aber ohne diese versteckten Absichten eine bestimmte Erfahrung wieder zu erzeugen.

**Gehe keinerlei körperlichen Aktivitäten nach und auch keiner Arbeit.** Das sind jetzt Retreat-Instruktionen für diejenigen, die in dieser Phase der Verwirklichung sind. **Außer vielleicht ein paar Opfertormas zu machen und ein bisschen zu beten, lass alle anderen täglichen Rezitationen beiseite. Praktiziere keine Sādhana und sonstige spirituelle Praktiken. Bleib einfach still. Schlafe auf freie, ungekünstelte, gewöhnliche Art ohne irgendeine Absicht** – zum Beispiel die Träume zu erkennen, das Klare Licht zu erfahren und so weiter, einfach schlafen. **Lass alle geistige Aktivität sein und bleibe für einige Tage einfach so wie du bist.**

Bitte nehmt euch das auch zu Herzen. Ich spreche gerade für diejenigen, die im Grünen Baum leben. Man würde sich einfach für ein paar Tage vornehmen, das im Retreat zu machen. Wir planen nicht gleich mehrere Monate in dieser völligen Sorgenfreiheit, ohne etwas zu tun und ohne Rezitation. Wir geben uns einfach mal ein paar Tage der Sorglosigkeit hin und schauen, ob uns das gut tut. Einfach nur einen guten Rahmen und in dem Rahmen lassen wir los. Aber wir stecken den Rahmen nicht so weit, dass uns das Nichtstun schon wieder anstrengend wird.

Es ist nämlich gar nicht einfach, konsequent nichts zu tun. Es ist gut auch mal wieder eine Aktivitätsphase zu haben, sich um irgendetwas zu kümmern, in Gespräche zu gehen und nicht zu schweigen. Das ist gut. Dann

kann wieder eine Phase des konsequenten Nichtstuns kommen. Lasst uns auch da hinhören. Es kann sein, dass wir nicht nur einmal ein paar solcher Tage brauchen, sondern, dass wir sie immer wieder brauchen. Aber tut nicht so, als ob die Aktivität oder das Sprechen mit anderen schlecht wäre, als ob dadurch ein Hindernis entstehen würde. Es ist einfach eine andere Form von Praxis.

**Dabei wird sich dein Anhaften an guten Erfahrungen und das Greifen nach freudigen Empfindungen zeigen. Es wird sich aber auch lösen. Auch dein Haften an negativen, verwirrten Gedanken als Probleme wird sich zeigen und dein Ablehnen dieser vermeintlich negativen Geistesregungen wird sich ebenfalls auflösen. Was immer für gewöhnliche Geisteszustände sich dann zeigen, was immer auftaucht, wird zur Meditation – ein Ausdruck unseres Erkennens der leeren Natur von allem Erleben.**

Ihr müsst euch das so vorstellen, ihr seid in eurer Wohnung und ihr tut nichts von morgens bis abends und lasst alles, was auftaucht, sich von selbst befreien. Eine unendliche Folge von gewöhnlichen Geisteszuständen. Alle Emotionen können sich zeigen. Alles. Nichts wird untersucht. Dem wird nicht nachgespürt, es wird einfach gelassen. Auch wenn lange Phasen gar nichts auftaucht, wird auch das einfach gelassen. Wir sprechen hier ja zum Teil über Praktizierende, die schon viel in ihre Emotionen geschaut haben und bei denen dann auch manchmal stundenlang nichts nennenswertes auftaucht.

Gewöhnliche Geisteszustände einfach lassen. Dann taucht wieder Ich-Bezogenheit auf, was soll auch sonst auftauchen. Es kann ja nur Ich-Bezogenheit auftauchen. Die befreit sich dann wieder. Dann ist es ja für einen Moment vorbei. Es ist kein Ding! Diese ›arme‹ Ich-Bezogenheit, über die die Buddhisten immer so schimpfen, hat ja gar keine Substanz! Sie ist nur ein Prozess des momentanen für Wichtig-Halten von sich selbst. Wir brauchen sie nicht extra aufzulösen, es reicht, sie nicht weiter zu befeuern, zu kultivieren.

Wir können unsere eigene Ich-Bezogenheit sehen, wahrnehmen, ohne, dass das ein Thema ist. Wenn wir das Vertrauen haben, dass sich in dem Moment, in dem die Ich-Bezogenheit nicht weiter bedient wird, der offene Geist wieder zeigt. Wir machen dann genau das. Wir lassen es zu, dass unmittelbar nach dem Erkennen des eigenen Stolzes – das ist Ich-Bezogenheit, meine eigene Wichtigkeit – der Geist gleich wieder völlig frei ist. Es findet kein weiteres Kommentieren statt, dass so etwas aufgetaucht ist. Das ist völlig unnötig, überflüssig.

Dieses extra Kommentieren würden wir ›ausschweifendes Denken‹ nennen – *prapañca* auf Sanskrit, *trö pa* auf Tibetisch.

**Tatsächlich gibt es nichts zu erzeugen oder zu beenden. Nichts von dem wir uns trennen müssten oder das wir erlangen müssten. Nichts zu kultivieren, nichts abzulehnen und nichts anzunehmen.**

Es gibt eigentlich gar keinen abgelenkten oder unabgelenkten Geist. Es gibt kein achtsam sein oder nicht achtsam sein. Keine Erfahrungen oder Mangel an Erfahrungen. Keine Verwirklichung des eigentlichen Sinnes oder einen Mangel an Verwirklichung. Das ist fast das Herzsūtra hier. Was gibt es dann da? Was, es gibt keine Ablenkung?

Merkt ihr schon, worum es geht? Etwas Ablenkung zu nennen ist aus einer *Perspektive*. Wir beurteilen etwas als Ablenkung aus der Perspektive eines Ziels, das wir erreichen wollen – nämlich Nicht-Ablenkung. Wir betrachten etwas als Verwirklichung oder als Nicht-Verwirklichung aus der Perspektive von jemandem, der Verwirklichung erlangen möchte und sich aus mangelndem Gewahrsein befreien möchte.

Eigentlich ist die Verwirklichung in der Ablenkung. Die wahre Natur des Geistes ist genau das, was wir für Ablenkung halten. Wenn sich diese vermeintliche Ablenkung als das zeigt, was sie in ihrer leeren, nicht greifbaren Natur ist, ist sie im selben Moment Verwirklichung. Sie ist dann Gewahrsein.

Diese Benennungen von einzelnen Geistesbewegungen aus der einen oder anderen Perspektive, sind eigentlich nicht haltbar. Selbst die Māras – all die Geistesbewegungen, die als Gegenkräfte des Erwachens bezeichnet werden – entpuppen sich als Unterstützung für das Erwachen. Sie entpuppen sich als die Natur des Geistes.



Da gibt es dann gar keine Māras mehr. Ich hoffe, ich konnte euch so weit mitnehmen, dass selbst das jetzt noch verständlich geworden ist.

Auf der Ebene der anfänglichen Praxis ist es sinnvoll, Hilfsmittel einzusetzen, kleine Korrekturen vorzunehmen. Später jedoch ist das, was wir meinen Korrigieren zu müssen, eigentlich nur ein kleiner Impuls, um genauer hinzuschauen, und schon entpuppt es sich als die Natur des Geistes. Da gibt es dann nichts mehr zu korrigieren.

**Von daher, wenn sich alle Erfahrungen dieser Welt als Geistesbewegungen zeigen, dann sind sie von selbst entstehend, von selbst erscheinend. Wenn sie sich auflösen, sind sie von selbst befriedend, selbst befreiend – alle Erscheinungen, alle Erfahrungen dieser Welt, keine ist ausgenommen davon. Das ist der unvergleichliche, eine durchlässige Seinszustand – oder einfach: das ist das eine durchlässige, völlig transparente, offene Sein. In diesem Sein findet ohnehin alles statt. Weil es so offen und völlig durchlässig, unbehindert ist, kann sich alles zeigen. Alles hat dann das Wesen der Meditation – alles wird zur Meditation. Meditation ist dann ein ständiges Fließen. Meditation wird uns dann nie verlassen. Diese absolute Gewissheit gilt es zu entwickeln. In diesem Zusammenhang sei bemerkt, dass einige Praktizierende geistige Aktivitäten zu heftig blockieren und deswegen in einem stagnierenden Zustand von Geistesruhe bleiben.**

Geistesruhe stellt sich auch natürlich ein, ohne dass irgendwas blockiert wird. Einfach dadurch, dass gerade überhaupt kein Verlangen besteht, irgendwie zu denken, Sinneserfahrungen zu folgen. Das ist natürliche Geistesruhe. Dann gibt es Geistesruhe, in der die Aufmerksamkeit bewusst abgezogen wird und das Auftauchen von Geistesbewegung blockiert wird. Das ist eine Blase. Diese Geistesruhe, in der wir uns einnisten, beruht auf dem draußen Halten von Geistesbewegungen.

Das ist gar nicht nötig. Das schadet der Geistesruhe. Sie verliert ihre Frische. Sie verliert ihre Lebendigkeit. Eigentlich ist ein ruhiger Geist ein ganz lebendiger, frischer Geist. Ihr kennt das aus Gedichten. Vielleicht habt ihr es selber auch erlebt, indem Sinneserfahrungen erlebt werden, als hätten wir sie noch nie erlebt – ein Regentropfen von einer unglaublichen Schönheit, ein Sonnenstrahl, ein Schmetterling, ein was auch immer. Eine Berührung, als wären wir noch nie berührt worden. Diese Frische, das ist Geistesruhe.

Aber Geistesruhe kann auch ein Zustand sein, in dem man wie unempfänglich wird für all das, was um uns herum geschieht. Wir verweilen in einem nicht denkenden, nicht fühlenden Zustand. Das ist krasse Verschwendung unserer kostbaren Zeit. Das ist traurig. In diesem Sein findet kein Erkennen statt. Da ist kein Mitgefühl, kein Verbundensein. Das ist einfach eine »Blase«.

**Andere maßregeln den Fluss der subtilen Energien – der Winde, Prāṇa – und den Geist im Inneren.**

Sie arbeiten so intensiv mit ihren Prāṇas und ihrem Geist, dass sie sich in ganz unbequeme, ganz unangenehme Meditationserfahrungen hineinsteigern und geistiges Leid, Stress auslösen. Fehlgeleitete Praxis, Prāṇayama Techniken mit körperlichen Übungen, forciertem Visualisieren, forcierten Mantra-Rezitationen, was auch immer, all das kann recht schnell sehr viele, besondere Erfahrungen hervorrufen. Einige von denen sind geradezu schädlich.

Auch da, zu viel des Guten, zu viel von dem, was eigentlich hilfreich sein soll. Also mit Entspannung anwenden und ohne dieses starke Verlangen nach etwas Besonderem. All diese Praktizierenden sollten ihre Stimmung aufhellen, sollten mit ihrer Praxis leichter umgehen, auf Arten und Weisen, die ihnen guttun, was immer sie brauchen. Sie sollten *sanft* mit dem Umgehen, was im Geist auftaucht und sich auf diese Art und Weise erfrischen, ausruhen, regenerieren.

Ich selbst bin auch zu heftig mit meinem eigenen Körper und Geist, mit meinen subtilen Energien umgegangen und musste einige Monate Leiden auf mich nehmen. Ich war völlig geschwächt. Alles durch übermäßige

Übung von Prāṇayama und tibetischen, körperlichen Yogaübungen. Ich habe es auch bei einigen anderen gesehen. Das passiert leicht mal. Vor allem die motivierten Praktizierenden können unter Umständen zu intensiv, zu heftig mit sich umspringen.

Sanftes Anwenden von Methoden in dem Rahmen wie es uns wirklich guttut. Keine Fixierungen. Keine Ziele. Nicht etwas, was ich unbedingt tun muss. Es gibt auf jeden Fall immer auch Tage, an denen mir das, was mir an anderen Tagen guttut, jetzt gerade nicht guttut. Dann muss ich einen Tag Pause machen. Das muss möglich sein.

**Wenn jetzt im Unterschied dazu, eine makellose Erfahrung auftaucht – wirklich offenes, entspanntes Sein, in dem die Energien frei fließen – kannst du es für einige Tage so weiter fließen lassen. Ab und zu, schau, ob es dann Zeiten gibt, wo dein Geist nicht meditiert. Falls du bemerkst, dass er manchmal gar nicht gewahr ist – wenn du zum Beispiel abgelenkt bist, mit etwas beschäftigt bist, oder wenn du schläfst – dann schau wieder, was ist die wahre Natur. Untersuche die essentielle Natur, das Wesen dieser Momente des nicht Meditierens – das heißt hier des Nicht-Gewahrseins – Erkenne ihr grundlegendes So-sein.**

Das sind ganz feine Bewegungen im Geist. Es läuft eigentlich alles gut. Es fließt. Es ist ein offenes Sein und wir haben schon längst gelernt, uns nicht anzustrengen. So ganz stabil ist es noch nicht geworden. Deswegen bemerken wir hin und wieder: jetzt stellt sich ein kleines Haften ein, ein nicht mehr gewahr sein. Genau in dem Moment schauen wir wieder: Wie ist die wahre Natur des jetzigen Erlebens? Mehr nicht.

Selbst was ich jetzt mit Worten gesagt habe, ist viel zu grob, um diese kleine, innere Geistesbewegung des wieder Gewahr-Werdens dessen, wie es ist, zu beschreiben. Dann fließt es weiter. Es gibt nichts mehr zu tun. Es ist ganz normal, dass zwischendurch wieder Greifen auftaucht, dass Ablenkung da ist. Kein Aufheben machen, wunderbar. Es wird bewusst und schon sind wir wieder in der raumhaften, durchlässigen Natur des Seins gewahr. Schon ist es wieder da. Dann nichts mehr weiter tun, nicht mehr einmischen.

Warum wir uns nicht einmischen müssen liegt daran, dass unser Geist eigentlich total froh ist, sich nicht anspannen zu müssen, nicht greifen zu müssen. Das ist eine von diesen Eigenschaften unseres Geistes, über die man nur jubeln kann. Das, was unser Geist am liebsten macht, ist sich zu entspannen, sich zu öffnen. Die Natur unseres Herzensgeistes ist es, in den offensten, entspanntesten Zustand zu gehen. Wenn ihn gerade nichts hindert, keine Muster aktiv sind, die zu Hoffnung und Furcht führen: lassen, lassen! Er geht von selbst seinen Weg. Er wird sich selbst weiter befreien.

Nur wenn wieder solche Muster der Sorge, des begehrenden Interesses oder des ablehnenden Wegschiebens anspringen, dann helfen wir ein bisschen, damit er wieder gewahr wird und merken, das es gar nicht nötig ist. Das tut so gut.

Dieses Bewusst-Werden im Moment des Greifens ist einfach nur eine Wohltat, zu merken, es geht auch ohne dieses Festhalten. In diesem Erkennen, von dem was so viel leichter ist, so viel besser geht, überlassen wir den Geist wieder sich selbst. Bis die Muster dazu führen, dass doch wieder ein Einhaken stattfindet, weil irgendein Trigger aufgetaucht ist, irgendetwas, was die alten Muster noch mal auf den Plan ruft, und dann braucht es wieder einen kleinen Moment des unterstützenden Gewahrseins.

Eigentlich ist unser Geist wie ein Gummiband, er will immer in den entspanntesten Zustand. Wir können auch sagen, Geist ist wie Wasser, er fließt immer nach unten in sein Grundgewahrsein, folgt immer der Schwerkraft im Sinne von, alles, was aufgrund der Schwerkraft aufgebaut ist, fällt irgendwann wieder zusammen. Selbst Berge werden irgendwann wieder Ebenen. Dieses Lassen von allem künstlich Aufgebautem ist genau, was unser Geist auch macht. Dieses ganze künstliche Erzeugen lässt er. Alles, was mit Anstrengung zu tun hat.

Wir könnten denken, Denken sei anstrengend oder mitfühlendes Handeln sei anstrengend. Ist es gar nicht. Spontanes Handeln, was aus der Mitte unseres Seins kommt, ist nicht anstrengend. Wir nennen das ›absichtsloses, anstrengungsloses, erwachtes Wirken‹. Das wird sich dann zeigen. Dieses Gummiband hat keine Lust,

einfach immer nur träge herum zu liegen. Unser Geist sackt nicht in sich zusammen und ist dann ein ›Plumpsack‹ am Grunde des Ozeans. Er hat eine ganz natürliche Lebendigkeit, die ohne, dass sich jemand anstrengen müsste, ganz natürlich in Resonanz geht, in Herausforderungen unterstützt und macht, was immer gerade nötig ist.

Da kein Zentrumsgefühl, kein Ich-Gefühl, mehr aufgebaut wird, wird das ohne Spannung erlebt. Das anstrenghende, der Stress, von dem wir sprechen, kommt durch diese Trennung zwischen *selbst* und dem *Anderen*. Ich *Subjekt*, du *Objekt* oder Wahrnehmung *Objekt*. Diese Spannung ist unnatürlich. Der Geist ist lebendig, er setzt diesen Körper in Bewegung, und dass das spontan passiert, ohne dass der Geist dabei ermüdet, das zeigen uns die Erwachten. Das ist nicht etwas, was per se anstrengend ist.

Verwechselt also bitte nicht dieses anstrengungslose Sein mit einem Nicht-Denken, wo wir in einer Stagnation gelandet sind. Das ist auch kein Nicht-Handeln. Es ist ein Nicht-Handeln im Sinne von kein *absichtsvolles* Handeln ist. Wir verfolgen keine Pläne, keine Hoffnungen, keine Erwartungen. Es wird einfach das getan, was notwendig ist.

Was da passiert wurde schon von Buddha Śākyamūni mit dem vierten Pāramitā, der ›Freudigen Ausdauer‹ (Energie) beschrieben – *virīya* auf Pali. Diese vierte Qualität unter den sechs Pāramitās, wird auf dem Weg des Erwachens freigesetzt und ist die ›Freude am heilsamem Tun‹. Diese Energie steht zur Verfügung und speist sich aus der Freude, in dieser Welt etwas Heilsames bewirken zu können. Es ist wunderbar und passiert spontan. Wir alle kennen das. Spontan jemandem etwas zu reichen. Spontan etwas zu teilen. Spontan aufzustehen, um etwas zu tun. Es passiert uns trotz unserer Ich-Bezogenheit. Das haben wir alle in uns.

Diese Energie ist nicht nur eine kurzfristige Energie wie die Beispiele, die ich jetzt genannt habe – mal kurz etwas zu tun –, sondern diese Freude des heilsamen Handelns kann ganze Projekte nähren und jahrelang, jahrzehntelang, ein Leben lang wirken, ohne, dass es anstrengend wird. Diese Energie führt nie in den Burnout. Burnout kommt nur durch ich-bezogenes Helfen-Wollen. Das freie Unterstützen dessen, was in der Welt heilsam ist, führt nie zu einem Burnout. Immer nur die aufgepfropften ich-bezogenen Hoffnungen und Befürchtungen. Zu meinen, ich müsste alles machen, tun, regeln, auf mir lastet die ganze Verantwortung, und, und, und.

Was wir jetzt hier gerade beschreiben, wie dann meditiert wird, setzt diese Energie frei. Das ist der notwendige Link, die notwendige Verbindung von der Mahāmudrā-Meditation in die Mahāmudrā Aktion.

Dieser Übergang aus der Mahāmudrā-Meditation in die Aktion geschieht dank der freiwerdenden Energie unseres Geistes, der nicht mehr in Hoffnung und Furcht gebunden ist. Diese freudige, frische Energie in Resonanz mit allem anderen führt in diese frische Aktivität.

Wir alle kennen das aus Situationen, wo wir Dinge getan haben – äußerlich betrachtet ziemlich anstrengende Dinge –, die uns nicht erschöpft haben, die keine geistige Erschöpfung hervorgerufen haben. Natürlich muss der Körper herhalten und mitmachen. Das ist klar. Wir sprechen hier über die emotional, geistige Erschöpfung. Es gibt eine solche Inspiration, dass wir mit dieser Energie anstrengungslos Dinge tun können, ohne dass wir Erschöpfung bemerken. Das ist jetzt hier die Vorbereitung davon, was wir über Meditation beschreiben.

Ich wüsste nicht, was irgendjemand hier noch schreiben oder sagen könnte. Da, wo es nichts mehr zu sagen gibt, gibt es offenbar doch noch etwas zu sagen.

Dakpo Tashi Namgyal unterlegt jetzt das, was er gerade persönlich ausgeführt hat, mit Zitaten. Es gehört zu einem guten Kommentar in der buddhistischen Tradition dazu, dass wir es für den Leser nachvollziehbar machen, dass das, was wir gerade erklärt, zusammengefasst haben, nicht auf dem eigenen Mist gewachsen ist, sondern auch schon von anderen beobachtet, berichtet und beschrieben wurde. Deswegen folgen jetzt wieder einige Zitate. Zum Beispiel, dass der Große Brahmane Saraha all diese Punkte häufiger erwähnt hat:

**Meditierst du das ›Zeitlose Gewahrsein‹, selbst entstanden und jenseits von Vorstellungen, dann meditierst du alle Früchte der Praxis.**

Was hier als *wisdom* übersetzt wird, ist das bekannte Wort *yeshe* – *Zeitloses Gewahrsein* – unser Favorit als Übersetzung. Es bedeutet, wenn wir dieses nicht fassbare, nicht in Vorstellung von Zeit verweilende Gewahrsein erleben, dann ist das die Meditation aller Früchte des Weges. Es geht um nichts anderes als das. Es ist nur ein neuer Begriff für dieses Grundgewahrsein, von dem wir schon gesprochen haben, von diesem Durchbruch in diese totale Durchlässigkeit. Diese totale Durchlässigkeit *ist* das Zeitlose Gewahrsein. Das ist wieder nur ein Synonym. Wir sprechen nicht über etwas Neues.

Saraha führt weiter aus:

**Wenn der Geist, ohne etwas zu tun nichts sucht, dann gibt es auch keinen Grund irgendwelche Qualitäten oder positiven Eigenschaften zu suchen. Denn dieser Geist ist frei von allem, was nicht in Harmonie ist.**

Das wird hier mit *discordant* übersetzt. Der tibetische Ausdruck *mi tün* bedeutet: ›etwas, was nicht in Einklang ist‹. Für mich sind das extrem wichtige, zusätzliche Hinweise auf die Natur des Geistes. Wenn sich dieser Geistesstrom, dieses Gewahren, von all dieser Anspannung befreit hat, und frei von dem Kleben an einem vermeintlichen Mittelpunkt – der sich ›Ich‹ nennt –, gewahrt, sind alle Handlungen – alle geistigen Regungen, die aus dem Verbundensein mit aller Welt entstehen –, mit allem in Einklang. In Einklang mit dem, was in der Situation wahrzunehmen ist.

Nehmen wir das Beispiel des sechzehnten Karmapa, der zwar schon verstorben ist, aber von dem es wunderbare Beschreibungen seines Lebens gibt. Solch ein ganz offener Geist erspürt sogar, was ein Vögelchen braucht. Ganz zu schweigen von dem Gespür dafür, was ein Mensch braucht, dem er begegnet. Die Handlung diesem Vögelchen gegenüber – er war bekannt dafür, den Dharma auch Vögeln zu lehren – oder dem Hund oder dem Mensch gegenüber, diese Handlung ist völlig im Einklang und frei von einem persönlichen Anliegen, für sich etwas tun zu müssen wie: ich will Freund dieses Vögelchens sein, damit ich es in der Hand halten kann, und damit es auf meiner Schulter reitet – keinerlei solcher persönlichen Anliegen. Es geht nicht darum, dass mich die Menschen lieben. Frei von all dem, das ist mit ›in Einklang‹ gemeint. All diese Handlungen, die aus solch einem offenen Geistesstrom heraus geschehen, sind im Einklang mit dem, was die Situation braucht.

Das konnten wir auch bei Gendün Rinpoche sehr schön beobachten. Ihr könnt das in eurem Leben sicher auch beobachten: immer, wenn ihr besonders frei, besonders gut im Fließen, viel mehr im Einklang seid als zu anderen Zeiten in eurem Leben, erlebt ihr zum Beispiel eine ganze Reise im großen Einklang, habt unglaubliche Begegnungen mit Menschen, die unvorstellbar waren. Genau das ist es, wovon wir sprechen.

Weiter geht es:

**Dieses So-Sein lässt sich nicht durch die Tantras oder ihre Kommentare finden – die tantrischen Texte und Sādhana. Es ist der Geist, der frei von allen Ambitionen, frei von allen Anliegen ist. Der frei ist, von dem Makel der Ursache, dem Makel ein Ziel erreichen zu wollen. Wenn jemand eine Tantrische Praxis macht, um etwas damit zu erreichen, ein persönliches Ziel zu verfolgen – auch wenn sich das Erleuchtung nennt – dann ist das schon die verkehrte Motivation. Nicht die tantrische Praxis ist es, die zum Erfolg führt, sondern das Loslassen aller Absichten. All diese Ambitionen, auch die spirituellen Ambitionen, gilt es loszulassen.**

Es geht immer noch weiter mit Saraha:

**Der Geist in seiner essentiellen Natur ist völlig frei von allen Makeln und positiven Eigenschaften.**

Wir brauchen ihn nicht auf Fehler oder Tugenden hin zu untersuchen. Er ist einfach, wie er ist.

**Diese Wirklichkeit des Seins braucht keinerlei Handlungen. Der Geist, der vom Handeln loslässt, ist die Höchste, Große Freude.**

Handeln ist hier Synonym für *absichtsvolles* Handeln, im Unterschied zum spontanem Handeln – von allem Tun, von allem Machen. Wir sind alle als Macher unterwegs, auch wenn man uns das nicht so ansieht. Dieses ›Machertum‹ gilt es in allen Bereichen unseres Lebens völlig zu entspannen.

Hier steht das Wort *mentation*. Das könnten wir mit ›*Denken*‹ übersetzen, eigentlich ›*geisteln*‹. Das tibetische Wort ist *yid*, ein anderes Wort für ›Geist‹.

**Wenn dieses Denken nicht mehr denken ist, dann ist das unübertreffliche Erwachen erreicht.**

Eine erwachte Person, ein Buddha, *denkt*! Ein Buddha hat Geistesbewegungen. Er kann unter Umständen verschiedene Sprachen sprechen, er hört, was er gefragt wird und kann darauf sehr verständlich, im Einklang mit dem eigentlichen Anliegen der Frage, antworten. Das setzt Denkprozesse voraus. Diese Denkprozesse, die in einem erwachten Geistesstrom ablaufen, sind nicht mehr Denkprozesse, die in einem dualistischen Geist ablaufen – einem dualistischen Geistesstrom, in dem sich ein ›Ich‹ von dem Fragenden getrennt fühlt – wo ein Ich-Bewusstsein entsteht: „Ich bin jetzt der Antwortende, und ich muss ihr oder ihm jetzt die richtige Antwort geben.“ Diese Art von Geistesbewegung und Trennung entsteht im Geist eines Erwachten nicht.

Um es vielleicht andeutungsweise zu beschreiben: „Ah! – da kommt die Frage. Ah! Was könnte die Lösung sein?“ Nicht ›ich‹ muss die Lösung finden. In diesem „Ah!“ und dem sich öffnen dafür, dass es jetzt eine Lösung braucht, *entsteht* die Lösung. Sie wird nicht produziert, sie zeigt sich durch das umfassende Gewahrsein. Sie wird nicht durch „ich muss jetzt die richtige Antwort finden!“ erzeugt, sondern das ist dieser spontane Prozess und dann: „So könnte man es vielleicht sagen.“ Dann wird dieses dem Anderen zur Verfügung gestellt, ohne dabei in Trennung zu gehen, ohne dabei in Stolz zu gehen. Ohne sich dabei als jemand zu fühlen, der etwas Besonderes getan hätte.

So könnt ihr euch das vorstellen. Völlig einfach. Das, was es braucht, dem Öffnen wir uns, und es zeigt sich. Nicht immer, manchmal zeigt sich auch, dass nichts da ist. Das ist auch kein Problem. Manchmal hat der Buddha auch einfach geschwiegen, weil er merkte, jede Antwort würde nur Verwirrung stiften. Man hat zehn Gelegenheiten gezählt, wo der Buddha auf Fragen geschwiegen hat.

**Wenn dein Geist, ohne zu schwanken stabil in seinem eigenen grundlegenden Sein verweilt, dann ist er von selbst von all den Dingen Saṃsāras befreit.**

Hier würden wir natürlich denken ›*unmoving*‹, ohne Bewegung, hört sich jetzt aber sehr nach Stagnation an. Es ist hier eine andere Art des Nicht-Bewegens gemeint. Ich will euch das wieder mit dem Bild von gestern erklären. Damit ist gemeint: wenn unser Geist, ohne das Gewahrsein der Tiefen des Ozeans zu verlieren, die Wellen wahrnehmen kann, dann ist er stabil. Wenn die Vielzahl der Erscheinungen wahrgenommen wird und auch gehandelt wird, ohne die Weite des Raumes, die Durchlässigkeit des Seins zu verlassen, dann ist der Geist stabil – sich nicht aus dem Grundgewahrsein, aus der Durchlässigkeit heraus zu bewegen, immer in dieser Durchlässigkeit, in dieser Weite, diesem Fließen bleiben, das ist Stabilität. Vielleicht ist es mit diesem Paradox am besten erklärt. Immer in diesem Fließen zu bleiben, das ist Stabilität.

Saraha beschließt damit:

**Wenn du gewahr bist, dass hören, sehen, berühren, sich erinnern, essen, riechen, umherwandern, gehen, bleiben oder sitzen, Geschwätz und Antworten geben, oder diskutieren, alles einfach Geist ist, dann werden dich diese Ausdrücke des Seins, diese Ausdrücke des Geistes nicht beirren, nicht stören.**

Um es noch mal ein wenig detaillierter zu sagen. Wenn wir beim Sehen in diesem Grundgewahrsein der Weite bleiben – auch wenn ich euch ganz genau anschau und mit einigen von euch in Blickkontakt gehe –, kann die Weite gleichzeitig da sein. Bei euch wie bei mir. Es braucht kein Fixieren stattzufinden, um genau zu

sehen. Es bleibt immer dieses Fließen. Auch wenn wir im Blickkontakt bleiben, dann fließt der Blickkontakt trotzdem weiter, während wir schauen, während wir uns begegnen. Es findet kein Greifen statt. Dann stört uns das Sehen nicht. Sehen wird nicht als Störung empfunden. Denn alles, was passiert, ist Ausdruck der Grundnatur des Seins.

Genauso mit Hören. Wenn wir beim Hören im Fließen bleiben, wenn Hören stattfindet und sich die ganze Zeit von selbst befreit, dann stört uns das Geschwätz der vielen Leute in Titisee nicht. Das befreit sich von selbst. Wir sind übrigens selbst Teil dieser vielen Leute. Wir sind bestimmt genauso gute Schwätzer wie alle anderen um uns herum.

Wenn dieses offene Gewahrsein bleibt – ob wir dann stehen oder sitzen, gehen oder Radfahren, Schwimmen oder Eis essen – ist alles das Spiel des Geistes, das Spiel der Erscheinungen im Geist. Das gilt auch für Situationen in denen wir entweder Schwätzen – *talking idly* ist dieses unnütze Gerede –, oder sinnvolles Gerede, wenn wir auf Fragen antworten, aber eigentlich gibt es keinen Unterschied.

Śavara sagt:

**Wenn wir das So-Sein aller Erfahrungen in Samsāra und Nirvāṇa – von noch verstrickten Geistesströmen und befreiten Geistesströmen – als frei von einem Wesenskern sehen, dann kollabieren all die Gedanken von Hoffnung und Furcht. Wozu dann nach irgendetwas streben, irgendetwas kultivieren, irgendetwas zurückweisen.**

Der entscheidende Punkt ist, dass wir, was auch immer als Erfahrung auftaucht, als leer von Substanz erkennen – leer von einem Wesenskern. Dann ist es so, wie wenn jemand realisiert, dass es keinen Sinn macht, nach einem Regenbogen zu greifen. Wenn wir erkennen, dass auch die tolle Erleuchtung keine Substanz hat, nichts ist, was man haben könnte, wozu sich dann so abstrampeln. Wenn wir erkennen, dass unsere Ängste, unsere Alpträume, unsere Panik keine Substanz haben, keinen Wesenskern, wovor dann Angst haben.

All das kollabiert. Das ist ein schöner Ausdruck, den die Übersetzerin hier gewählt hat. All das bricht in sich zusammen. Es macht einfach keinen Sinn mehr. Wer erkannt hat, dass es nichts zu greifen gibt, wird nicht mehr greifen. Wir haben längst aufgehört, nach der Luft zu greifen, weil wir wissen, sie lässt sich nicht halten.

Die erste Erfahrung des Erwachens ist das Erkennen, dass das, was gerade war – dieser völlig natürliche, offene, unbelastete Geisteszustand – durch nichts erzeugt wurde. Er war nicht die Folge eines geschickten Strebens oder Festhaltens. Er hat sich gezeigt, weil wir uns endlich vergessen haben, weil endlich keine Kontrolle da war. Das ist der erste springende Punkt. Daraus leitet sich ab: Wenn das so ist, dann höre ich lieber auf, all diese feinen Manipulationen meines eigenen Geistes vorzunehmen, um etwas zu verwirklichen. Wir haben erkannt, dass sich das nur zeigen konnte, weil wir für einen kurzen Moment nicht mehr im Tun, nicht mehr im Machen, nicht mehr im Manipulieren, nicht mehr im Greifen, nicht mehr in all diesen verschiedenen Aktivitäten des dualistischen Geistes waren.

Ich füge nochmal an, zu Anfang denken wir, dieses Erwachen wäre daran gebunden, nichts zu tun und nicht zu erleben, weil es wie eine Lücke ist. Die ersten Erfahrungen des Erwachens sind immer Erfahrungen von Lücken. Wie eine Lücke im normalen Gewahrsein, in der aber völlige Klarheit herrscht. Dann zeigt sich, dass diese Lücke eigentlich nur eine Lücke des Greifens ist. Für eine Weile ist keine greifende Aktivität im Gewahrsein und als nächstes merken wir, dass sich diese Weite und Klarheit der Lücke auch einstellt, wenn Sinneswahrnehmungen stattfinden. Sie sind dann jedoch anders. Sie finden nicht mehr mit diesem zentrierten Bewusstsein, mit diesem Ich-Bewusstsein statt. Sie finden einfach ohne Mittelpunkt statt.

Ein weiterer Schritt der Verwirklichung ist, dass wir merken, Sinneswahrnehmungen stören nicht – wie es heißt: sehen, hören, berühren – *>recollecting<* heißt übrigens auch einfach *>denken<*; *dren pa* ist auch einfach *>denken<*. All diese Geistesbewegungen, diese Sinneswahrnehmungen stören das zentrumslose Gewahrsein nicht. Das kann gleichzeitig da sein. Es durchdringt diese Erfahrung.

Der weitere Schritt ist aus diesem vielleicht eher passiven Wahrnehmen dessen wie es ist, in ein aktives Gestalten zu gehen und zu merken, auch im aktiven Gestalten braucht es dieses Mittelpunktswusstsein nicht.

Jetzt sind wir wieder bei der Brücke zwischen Meditation und Aktion. Bis zu der Erfahrung, dass Sinneseindrücke, Sinneserfahrungen, mittelpunktslos stattfinden können, findet alles noch in der normalen Meditation statt. Dann merken wir, dass wir zum Beispiel Mantras rezitieren können, ohne dass das Mittelpunktswahrsein anspringt. Wir merken, dass wir Mudrās – kleine Bewegungen der Hände – ausführen können und der offene Raum ist weiter da. Wir können sogar den ganzen Körper bewegen. Wir können Asanas praktizieren – nichts stört das offene Gewahrsein. Es ist möglich in völliger Offenheit zu sein.

Sobald aber eine Absicht hineinkommt ist es schon wieder vorbei. Das ist der Übergang zwischen Meditation und Handlung, zu merken, wie weit und wo ist es noch möglich, absichtslos, mittelpunktslos unterwegs zu sein. Da beginnt dann Mahāmudrā-Aktion. Zu Anfang stellt sich ein Gefühl ein, als wäre Erwachen immer an ein Nichtstun gekoppelt, wäre eine Abwesenheit von Sinneseindrücken. Schließlich merken wir, es ist überhaupt nicht daran gebunden. Es war nur die einzige Möglichkeit, uns endlich mal vergessen zu können. Im gleichen Moment war alles, was uns stimuliert, kurz wie weg, nicht bewusst, nicht wichtig im Gewahrsein.

Wir nennen diese Erfahrung ohne Sinneseindrücke den ›Dharmakāya‹. Wenn sich der Dharmakāya, diese offene Dimension des Seins, in Beziehung setzt, dann nennen wir das ›Formkāya‹ – Wahrheitskörper und Formkörper. Der Formkörper hat die Möglichkeit sich als Freudenkörper auf energetische Weise in Beziehung zu setzen und als Nirmāṇakāya – Ausstrahlungskörper – ganz konkret mit Körper, Handlungen und Sprache. Die Einheit dieser drei Kāyas ist die Praxis des Mahāmudrā.

Das war jetzt nur ein kleiner Einschub für die, die schon Jahrzehnte solche Unterweisungen hören und damit gut vertraut sind.

### 3.6 Weitere Zitate

*Weitere Unterweisung Montagnachmittag, Seite 394 – Audio 3-12*

#### **Anmerkungen zum Studieren buddhistischer Bücher:**

Wenn wir dieses Buch als Praxishilfe nehmen, würden wir ganz langsam lesen, uns einfach ein Zitat heraus schreiben, mit dem wir dann einer Weile arbeiten. Es immer wieder lesen. Vielleicht sogar bis wir es auswendig können. So bis es ganz in uns ankommt und wir den vielseitigen Geschmack dieser Aussagen in uns empfinden können. Deswegen unterrichte ich so gerne mit Texten, weil ihr dann etwas mit nach Hause nehmen könnt, was unabhängig vom Lehrer ist. Das ist schon Jahrhunderte vorher entstanden.

Das Buch habt ihr in der Hand, es ist wunderbar übersetzt und verlässlich. Ihr könnt damit arbeiten, könnt euch an der Weisheit dieser erwachten Geistesströme reiben. Ihr könnt eure Praxis sich daran entzünden, stimulieren lassen. Wie ist das? Wie ist das gemeint? Da kommen manchmal Fragen, die nicht gleich zu klären sind. Manchmal Aha-Erlebnisse. Und es geht immer noch ein Stückchen weiter, noch ein Stückchen tiefer.

Eigentlich ist das auch eine Form von Guru-Yoga, wenn ihr solche Aussagen der erfahrenen Praktizierenden nehmt, ihr tuned euch dann in ihr Erleben ein. Sie versuchen ein Erleben zu kommunizieren und sich in die Dimension hinein zu fühlen, aus der heraus sie sprechen. Was ist die Erfahrung aus der heraus es zu solchen Formulierungen kommt. Es ist so kostbar. Ich hoffe, dass viele von euch einen Draht dazu entwickeln können, mit diesen Schätzen tatsächlich auch in die Praxis zu gehen und dieses Buch nicht nur ein- oder zweimal im Jahr hervorzuholen, wenn wieder Zeit für einen Kurs ist, und es ansonsten im Regal verstauben lassen. Wobei jedes andere ähnliche Buch genauso gut geeignet ist. Ihr könnt das auch mit dem ›Ozean des wahren Sinnes‹ vom neunten Karmapa machen. Ihr könnt es mit irgendeinem Buch der großen Meister so halten.

Śavara sagt:

**KYE HO! Yogis und Yoginis des non-dualen innewohnenden Gewahrseins. Was sollte es für sie zu kultivieren oder abzulehnen geben. Ich halte an Phänomenen nicht fest, und ich weise sie auch nicht ab. Ich sage auch nicht, Kind, du musst das tun!“**

*Kind* – mein Sohn, meine Tochter, meine Schüler, Schülerinnen – „So, das müsst ihr machen!“ Nein. Es geht nicht darum, etwas richtig zu tun, sondern dieses ganze zwanghafte Tun mit dem Wunschdenken, Zieldenken zu lassen.

Virupa lehrt:

**Ohne etwas, dass es zu realisieren, zu verwirklichen gibt, und ohne Verwirklicher, bist du befreit von Vorurteilen und Standpunkten.**

Das Wort ›*extremes*‹ bedeutet extreme philosophische Standpunkte und meint ein Dafürhalten: etwas existiert, ist ein Extrem und etwas existiert nicht, ist das andere Extrem. Die beiden Extreme zu verbinden, es existiert und es existiert doch nicht, ist das dritte Extrem. Das vierte Extrem ist, weder existiert es, noch existiert es nicht. Das sind die *vier klassischen, philosophischen Standpunkte*. Das ist mit diesem Wort ›*extremes*‹ gemeint – Anschauungen über die Wirklichkeit, über die Realität. Etwas für so und so halten.

Jeder Standpunkt „das ist wahr und das ist falsch“ trennt mich. Er wird aus einer Perspektive des Ichs heraus verkündet. Ich halte das für richtig, damit ist alles andere nicht richtig. Ich sehe es so. Dieses Bemühen, einen Standpunkt einzunehmen, merken wir deutlich beim Meditieren. Wir gehen im Grunde genommen durch diese vier Extreme hindurch.

Das habe ich bei vielen Praktizierenden beobachten können. Erst sind wir völlig überzeugt, die Dinge gibt es. Dann sind wir sowas von überzeugt, nein es gibt nichts, es ist alles nur Geist. Dann merken wir, so ganz verneinen können wir es halt auch nicht. Es gibt sie nicht, aber es gibt sie doch. Dann merken wir, auch das ist unhaltbar und statt einfach aufzugeben sagen wir, weder gibt es sie, noch gibt es sie nicht. Das sind zwei Verneinungen aneinander gereiht, und wir meinen, wir würden damit irgendeinen Sinn machen.

Dieser Prozess, den ich euch jetzt so salopp in vier Sätzen darstelle, der spielt sich über Jahre bei Praktizierenden ab. Aufgrund der aufkeimenden Einsicht in die Natur des Seins kommt es zu diesen Verfeinerungen. Die letzte Aussage ist keine dumme Aussage. Es ist nur die letzte Bastion des Festhaltens, bevor wir endlich klein begeben und zugeben, es lässt sich nicht beschreiben. Begriffe von Existenz und Nicht-Existenz, von Sein und Nicht-Sein sind einfach nicht zutreffend für diese Prozesse des Erlebens.

In diesem fließenden Erleben braucht es auch keinen Standpunkt, der sagt: „Ich bin übrigens das ›Ich‹. Ich bin in diesen ganzen Geschehen das Zentrum des Universums. Falls ihr das noch nicht wisst, alles dreht sich um mich.“ Das ist eine extreme Haltung. Es ist ein ziemlich extremer Standpunkt. Vor allen Dingen witzig, weil wir an all die anderen denken müssen, die dasselbe sagen. Das Universum hat richtig Mühe, sich um uns zu drehen, da es sich um so viele drehen muss. Weil es sich immer um jemand anderen drehen muss, gerät es ständig aus dem Takt. Also, alle Extreme, alle Vorurteile aufgeben. Vorurteil bedeutet auch Vorlieben und Abneigungen.

**Ohne Trennung und Nicht-Trennung wird dieses innewohnende Sein der Gleichheit erlebt, in dem alles den gleichen Geschmack des Nicht-Fassbaren hat. Wenn du das tatsächlich verwirklicht hast, bleiben keine Makel übrig. Da sich die Vielfalt der Erfahrungen deutlich als Dharmakāya zeigt – als dieses offene, mittelpunktslose Sein –, kommt es überhaupt nicht zu irgendeiner Vorstellung, dass es etwas weg-zustoßen gäbe, oder etwas zu akzeptieren gäbe.**



Wenn die Dinge in ihrer Substanzlosigkeit durchschaut werden, taucht das überhaupt nicht auf. Etwas Substanzloses braucht man weder zu kultivieren, anzunehmen, noch brauchen wir es von uns zu weisen, aufzulösen. Es hat ohnehin keine Substanz.

**Ohne Meditation und ohne Nicht-Meditation wird nichts von Merkmalen verdorben. Verlasse dich nie auf erscheinende oder nicht erscheinende Objekte. Ohne Vorstellung von einem Handelnden und Handlungen ist die Freiheit jenseits aller Bezugspunkte. Das Fehlen eines Geistes, die Nicht-Auffindbarkeit eines Geistes mit Hoffnung und Furcht, löst alles Greifen, alles Anhaften auf.**

Das waren jetzt mächtige Sätze. Wenn Virupa sagt, keine Meditation und keine Nicht-Meditation, bedeutet das, dass unser Gewahren nichts speziell im Fokus hat. Es wird nicht auf *etwas* meditiert. Es wird nicht etwas in den Fokus gerückt. Man kann aber auch nicht sagen, dass es Nicht-Meditation wäre, weil dieses Gewahren ständig völlig klar und offen stattfindet.

Alles, was wir für Merkmale halten, weiß und schwarz, blau und grün, laut und leise, Vogelstimme und Autolärm – Heiko trägt ein grünes Hemd und hat Geheimratsecken, er ist nicht mehr so jung, wie ich ihn kennengelernt habe, alles Merkmale von dem Phänomen, was wir Heiko nennen – bei all diesen Merkmalen, mit denen wir Dinge oder Personen definieren, bemerken wir, dass all diese Merkmale auch Erleben sind, auch ein Teil des Prozesses sind.

Dieser Jemand, den wir ›Heiko‹ nennen, wird dann nicht mehr in eine fixe, stabile, stagnierende Benennung gezwängt. Das ist halt Heiko. Da schauen wir nicht mehr hin. Es bleibt lebendig, es bleibt Prozess. Die Merkmale sind keine bleibenden Merkmale. Sie wandeln sich. Die Haut wird heller, die Haare verändern sich, er zieht ein anderes Hemd an, und so weiter. Der Gesichtsausdruck ändert sich, ein dynamischer Prozess und vor allem nicht nur außen, sondern in meinem Erleben von dem, was wir ›Heiko‹ nennen, wandelt es sich noch mehr. Auch meine Geisteszustände färben nochmal die Wahrnehmung von dem, was da scheinbar etwas Stabiles ist.

Wenn wir nicht mehr im Fixieren auf etwas sind, nicht meditieren, aber auch nicht nicht-meditieren – das heißt wir sind gewahr – dann bemerken wir, dass es eigentlich überhaupt keine stabilen Merkmale von irgendetwas gibt. Deswegen gibt es auch keine stabilen Dinge. Es gibt nichts, was immer so bleibt.

Wenn Heiko seinen Körper verlässt, ist er dann noch Heiko? Wenn dieser Geistesstrom weitergeht ist all das, was ich gerade beschrieben habe, nicht mehr zu sehen. Trotzdem ist da eine Kontinuität eines Prozesses. Dieses Gewahren der sich immer weiter entwickelnden Wirklichkeit, das nie stillsteht, ist immer Prozess – alles, ohne Ausnahme. Das ist die erste Zeile, der erste Aspekt der Erkenntnis, auf den hier Bezug genommen wird.

**Zweite Zeile: Stütze dich deswegen nie auf erscheinende oder nicht erscheinende Objekte.**

Erscheinende Objekte sind nicht verlässlich, weil, was heute Tisch ist, kann morgen Asche sein. Was heute ein neues Auto ist, ist morgen ein zerbeultes Auto. Genauso auch Partner, Kinder, Eltern und so weiter. Alles ist im Wandel. Wenn du das als deine Zuflucht nimmst, wirst du erleben, dass das, was vermeintlich stabil ist, sich wandelt.

Die nicht erscheinenden Objekte sind *Vorstellungen* von Liebe, von Wirklichkeit, von Sein, von Nicht-Sein, von Partnerschaft, von Gerechtigkeit, von Krieg und Frieden, von Allem. Sie erscheinen nicht als ein wahrnehmbares Ding, sind aber unglaublich prägend für unser Erleben der Welt. Sich darauf zu stützen, bedeutet sich auf hohle Konstrukte zu stützen. Sie beschreiben zwar etwas, aber das, was sie beschreiben wollen – zum Beispiel Gerechtigkeit – lässt sich nirgends finden. Es ist Prozess. Es ist ein Entscheiden, ein Entscheidungen treffen in Übereinstimmung mit Situationen und im Respekt für die Anliegen verschiedener Personen und so weiter.

Was wir Liebe nennen – Liebe ist so schnell gesagt – ist so ein Ding. Für mich ist Liebe das wichtigste der Welt. Es gibt keine Liebe, sie ist nirgendwo zu finden. Es gibt nur ›lieben‹. Es gibt nur dieses wohlwollende Sein miteinander, was sich immer wieder neu ausdrückt.

So könnt ihr jedes dieser Konzepte, was ich gerade benutzt habe, untersuchen und ihr werdet merken, das, was es eigentlich beschreiben soll, ist ein Prozess. Es gibt nicht *den* Frieden einfach so. Frieden ist Prozess, ist ständig neu, er muss ständig genährt werden, muss ständig neu verhandelt werden, ist ständig das Ergebnis eines neuen Bemühens um Harmonie zwischen Menschen.

So könnt ihr jede dieser Vorstellungen, die für uns so wichtig sind, durchgehen und werdet merken: „Oh, nicht erscheinende Objekte. Ich bin ganz schön fixiert auf meine Vorstellungen. Vor allen Dingen der Buddha-Dharma, das heilige Wort der erwachten Meister, ist in mir vielleicht auch schon zu solch einem Sammelsurium fixer Vorstellung geronnen und ist nicht mehr lebendig, ist nicht mehr im Prozess.

Bitte stützt euch nicht auf die Worte. Stützt euch nicht auf das Äußere, sondern erfühlt, was hinter den Worten für eine Dynamik beschrieben wird. Was ist denn gemeint? Das ist lebendiges Erleben. Mit der ›eigentlichen Sinn von nicht erscheinenden Objekten‹ ist gemeint, dass wir uns darauf auch nicht stützen sollen.

Wem die Natur all dessen klar ist, was wir normalerweise Objekte nennen – Objekte der Wahrnehmung, Objekte der Diskussion, Objekte des Dafürhaltens – der wird sich darin keine Zuflucht schaffen.

**Ohne Vorstellung von jemandem, der handelt und von etwas, was getan wird, finden wir Freiheit jenseits aller Bezugspunkte.**

Jenseits des Bezugspunkts eines Mittelpunkts, eines Ichs, frei von den Bezugspunkten eines Anderen, damit wären wir ja wieder in der Dualität. Ich und andere werden als Gesamtheit erlebt. Wir handeln in der Gesamtheit des Seins. Es ist kein Handeln, in dem ich von der Gesamtheit des Seins getrennt bin, sondern dieser Gewahrseinsstrom erlebt sich ganz selbstverständlich als Teil des Ganzen, ohne sich herauszunehmen, auf die Seite zu tun.

Das Ganze wird noch vertieft durch die Erkenntnis, dass auch das, was wir ›Gewahrseinsstrom‹ oder ›Geist‹ nennen, gar nicht zu finden ist. Fließendes Sein lässt sich nicht finden. Es ist kein Ding. Es hat keine Form, keinen Ort, keine Farbe. Es lässt sich nur erleben. Und das durchaus. Es lässt sich wirklich erleben. Wenn wir nach jemanden suchen, der das erlebt, finden wir wiederum nichts. Den Geist wird nie jemand finden. Es ist kein Ding, sondern das Erleben selbst.

Deswegen der letzte Satz: **In der Abwesenheit eines Geistes, der mit Hoffnung und Furcht gefüllt ist, löst sich auch alles Anhaften, alles Greifen auf.**

Wunderbare Lehre von Virupa – extrem tiefgründig. Warum ich euch das erklären kann, hängt nur damit zusammen, dass es mir erklärt wurde – jetzt nicht dieses Zitat – sondern das, was auch immer auftaucht, nehmen wir und kontemplieren damit, bis es klar wird. Wir fangen nicht gleich mit dem Schwierigsten an, sondern wir nehmen uns vielleicht etwas leichtere Zitate. Dann bleiben wir ein Leben lang dran. Es gibt nichts wichtigeres als das Mysterium des Seins zu enthüllen.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des vierten Tages**

### **4.1 Freie Unterweisung über die Entwicklung von Mahāmudrā**

*Unterweisungen Dienstagvormittag – Audio 4-03*

**\* Zufluchtsgebete \***

Heute morgen ist es mir ein Bedürfnis, aufgrund der verschiedenen Fragen und Bemerkungen, die in den Einzelgesprächen gefallen sind, erst mal ein wenig frei zu unterrichten

Ich möchte Mahāmudrā für euch ein wenig einsortieren: den Rahmen, in dem Mahāmudrā Praxis entstanden ist, wie es sich entwickelt hat und was die unausgesprochenen Dinge im Mahāmudrā sind.

Wir sprechen über Mahāmudrā frühestens seit dem zweiten Jahrhundert nach Christus. Ungefähr in dieser Zeit finden wir die ersten überlieferten Hinweise auf eine Praxis, die Mahāmudrā genannt wurde. Der erste, sozusagen unser Urururgroßvater war Saraha; von ihm sind die ersten Ausführungen bekannt. Saraha mag ein Zeitgenosse von Nāgārjuna gewesen sein. Es gab verschiedene Sarahas, deswegen kann man es nicht so ganz festmachen.

Mahāmudrā als Praxis ist in einer yogischen Umgebung entstanden, als eine Bewegung, die mit den Kastennormen wieder gebrochen hat. Ihr wisst, dass der Buddha bereits damit gebrochen hatte, aber dann gab es einen Bumerang und zur Zeit Aśokas – hundert Jahre nach dem Buddha – wurde der Buddhismus zwar zur Staatsreligion in Indien, aber schon der Enkel Aśokas hat dann das Kastensystem wieder gefördert und die brahmanische Religion wieder zur Staatsreligion gemacht. Das war ein kurzes Aufblühen von etwa einhundert/einhundertfünfzig Jahren, wo alle gleich behandelt wurden – Männer und Frauen und auch die Menschen aus den verschiedenen Kasten.

Dann verfestigte sich auch das buddhistische System wieder. Es entstanden Klöster und niedergelassene Mönche. Es gab verschiedene Richtungen, die damals noch zusammen lebten. Im Theravada, was wir heute den ›südlichen Buddhismus‹ nennen, gab es eine ganze Reihe Schulen und es gab die Mahāyāna Buddhisten. Sie lebten alle noch in denselben Klöstern zusammen und es entstand ein Lehrsystem.

Die Mahāmudrā Bewegung entstand außerhalb dieses Systems. Sie waren dann auch wieder ganz radikal: totale Gleichbehandlung von Männern und Frauen. Als Ausgleich für die sonstige Diskriminierung wurden Frauen sogar noch extra verehrt. Das Kastensystem war aufgehoben; die Kastenlosen lebten zusammen mit Brahmanen. Deswegen wurde Saraha ja auch vor den König zitiert.

Mahāmudrā ist entstanden und wurde dann auch überliefert. Von Śavaripa wissen wir, dass er als Jäger unterwegs war. Tilopa hat für eine Prostituierte gearbeitet, die auch seine Partnerin war. Es gab Fischverkäufer, es gab eine Frau, die eine Mahāsiddhi wurde, die eine Bar geführt hat. Es gab Töpfer, es gab auch einen König darunter.

Aus allen Richtungen wissen wir von diesen Mahāmudrā Praktizierenden, von denen viele dann zu diesen berühmt gewordenen ›Vierundachtzig Mahāsiddhas‹ gehören. Mit ihren ganzen Schülern sind das sicherlich zu jeder Zeit hunderte und tausende von Praktizierenden geworden, wo wir immer von den Wichtigsten der Überlieferung etwas wissen.

Unter diesen ›Vierundachtzig Mahāsiddhas‹ sind auch einige, die eindeutig aus der hinduistischen Tradition kommen. Sie sind keine buddhistischen Mahāsiddhas. Es gibt da auch einige, die einen anderen Praxisweg in die Erleuchtung gegangen sind.

In diesem Umfeld lebten die Praktizierenden in der Natur. Sie lebten nie in Häusern. Mahāmudrā-Praxis fand nicht in Häusern, sondern draußen im Freien statt. Und zwar unter Yogis, die sich auch um den Körper kümmerten, die also auch Prāṇayama Praktiken ausübten, Vorläufer und Formen des Hatha Yogas. Sie waren umfassend unterwegs und auch Freund mit all den Tieren, die sie umgaben.

Ein Überbleibsel davon ist zum Beispiel die ›Forest Tradition‹, die ›Waldtradition‹ aus dem Theravada, in der noch heute in Thailand Mönche und Nonnen, aber auch BesucherInnen eingeladen werden, im Urwald zu meditieren und dann tatsächlich auch den wilden Tieren des Urwalds begegnen, die eigentlich nicht so angriffslustig sind, wie wir es oft in sie hineinprojizieren. Es kann zu einer wunderbaren Koexistenz kommen, wie ich es auch von anderen Menschen und Freunden kenne.

Für eine Freundin, die im brasilianischen Busch aufgewachsen ist, bewachte eine Schlange ihren Badeort und den Ort, wo sie ihre Wäsche gewaschen haben. Die ganze Familie kannte die Schlange und solange sie da war, tauchten keine anderen Schlangen auf. Diese Kenntnis der Zusammenhänge, wie das in der Natur funktioniert, wie der Körper funktioniert, wie das mit der Ernährung ist, wie Sexualität ist, all das war in diesem yogischen Mahāmudrā Umfeld einfach Standard. Darüber wird gar nicht viel gesprochen.

Für uns ist es wichtig, dass wir das hin und wieder mal ansprechen und sagen, wir sind ganz schön weit weg von der Umgebung, in der Mahāmudrā – vom zweiten Jahrhundert nach Christus bis ins zwölfte Jahrhundert nach Christus, also tausend Jahre – praktiziert wurde. Das war ständig diese yogische Umgebung.

Die Klöster profitierten ein bisschen davon, übernahmen manches, aber mehr in der Art wie Nāgārjuna es lehrte, als Mādhyamika – der ›Mittlere Weg‹. Nāgārjuna war auch einer von diesen freien Praktizierenden, die natürlich unterwegs waren.

Die klösterliche Übertragung des Buddhismus hat immer nur einen Teil adoptiert und sozusagen ›unschädlich‹ gemacht, indem es in einen Rahmen gegossen wurde, so dass man nicht auf allzu viele freche Gedanken kam. Eigentlich ist diese Freiheit des Geistes, von der im Mahāmudrā gesprochen wird, eine Freiheit jenseits von Normen, die Herz und Denken einschränken.

Nie war Mahāmudrā eine Art von Freiheit, wo man einfach tut, wozu man Lust hat und anderen dabei schadet. Mahāmudrā war immer mit Bodhicitta verbunden, mit dem Entwickeln eines allumfassenden Wohlwollens für alle Lebewesen. Selbstverständlich immer auch für die Tiere. Mit Respekt für das Wasser, für die Umwelt, das war einfach selbstverständlich. Das wird gar nicht groß erwähnt.

Jetzt sind wir im einundzwanzigsten Jahrhundert in unseren Bunkern, mit geschlossenen Fenstern, Klimaanlage und praktizieren die Unterweisungen zur Natur des Geistes. Das ist voll okay, es geht, aber wir müssten vielleicht daran denken, die Fenster zu öffnen und mal barfuß zu laufen und spüren, wie die Elemente auf uns wirken. Mehr Fähigkeiten entwickeln, mit den Elementen – mit Wind und Wetter, mit Sonne und Regen, mit Kälte und Hitze – umzugehen und diesen Schutzraum verlassen.

Wenn das so weitergeht, habe ich Sorge um die Überlieferung des Mahāmudrā, weil der Mensch sich immer weiter abschottet. Die wirkliche Botschaft des Mahāmudrā wird nicht mehr verstanden werden, wenn wir nicht auch Mahāmudrā in der Herausforderung des Menschseins als Teil der Natur praktizieren

Wenn wir die Unterweisungen, wie ich sie hier über die Natur des Geistes lehre, hören, könnte der abgehobene Mensch des einundzwanzigsten Jahrhunderts sich in irgendeine ›Geist-Praxis‹ zurückziehen, was im Dschungel oder am Rande des Himalayas nie eine Gefahr gewesen wäre. Dort musste man immer aufpassen, sich um seine Ernährung kümmern, Wasser schöpfen gehen, Feuer machen und so weiter. Heute noch in Neu Delhi, in Nordindien, erfrieren in jedem Winter Menschen. Das ist die Gegend, in der Mahāmudrā floriert hat. Sie mussten sich kümmern und die Natur, das Leben mit den Elementen, hat sie immer wieder schön auf den Boden gebracht.

Die Anwendung von Mahāmudrā angesichts einer Schlange, einer Giftschlange, ist eine interessante Praxis. Sie dürfte uns überfordern, aber eigentlich geht es da lang. Angesichts von Kälte, von zu großer Hitze, von monatelangem Monsun und matschiger Umgebung, ist es wichtig, sich klarzumachen, in welcher Umgebung diese Mahāmudrā Lehren praktiziert wurden.

Im elften, zwölften Jahrhundert wurden sie dann nach Tibet gebracht. Was unsere Linie angeht, so lebte Marpa während drei Reisen insgesamt einundzwanzig Jahre bei seinen indischen Meistern. Er gab Mahāmudrā an Milarepa weiter, der auch draußen in der Natur lebte. Milarepa gab es weiter an Gampopa, der ebenfalls Zeit seines Lebens nur in Höhlen lebte und es ablehnte, in den von ihm selbst gegründeten Klöstern zu leben.

So geht das durch die Jahrhunderte und wir lesen, dass diese großen Mahāmudrā Meisterinnen – denken wir mal an Yeshe Tsogyal, eine Dzogchen Praktizierende, die dasselbe praktizierte wie Mahāmudrā – denken wir

an Machikma, die Begründerin des Chöd – draußen lebten. Sie haben sich nicht an irgendwelche vom Menschen gebaute, geschützte Orte zurückgezogen, sondern sie haben das genommen, was sie in der Natur gefunden haben.

In diesem Umfeld wurde Mahāmudrā davor bewahrt, eine Geistblase zu werden, in der wir ins Theoretisieren kommen: gibt es die Welt überhaupt oder gibt es sie nicht. Nihilismus kannst du dir nicht leisten, wenn du in der Natur lebst. Nihilismus kannst du dir leisten, wenn du abgeschottet lebst und ständig dein Essen serviert bekommst. Aber nicht, wenn du die Zusammenhänge mitbekommst.

Wenn ich mich nicht um meine Nahrung kümmerge, gibt es keine. Basta. Wenn ich Durchfall habe, geht es mir richtig schlecht. Wie gehe ich dann mit meinem Geist um? Bei Hitze und Kälte kannst man nicht herum phantasieren, dass alles leer sei. Wenn die Sonne brennt, hast du sofortige Auswirkungen. Sie ist nicht leer in dem Sinne von nihilistisch leer. Genauso wie der Regen, der alles durchtränkt und alles wegschwemmt – der ist nicht leer im Sinne von nicht existent. Solche Anschauungen kannst du dir gar nicht leisten.

Das war eins meiner Anliegen, das ich heute nochmal ansprechen möchte. Macht es doch zum Teil eurer Mahāmudrā Praxis – dieser Mahāmudrā inspirierten Praxis – viel in der Natur zu sein, euch um euren Körper zu kümmern. Es braucht einen kräftigen Körper, so kräftig wie es halt in unserem Alter noch geht. Es braucht eine gewisse Furchtlosigkeit gegenüber der Tatsache, dass wir sterben werden.

Was ist eigentlich so schlimm an ›Corona‹ – Menschen sterben, aber auch nicht mehr als sonst. Ein bisschen Mut gehört zum Leben dazu. Wir leben sowieso viel länger als unsere Vorfahren, weil wir die moderne Medizin haben.

Gerade entstand ein Bild bei mir: alle, die schon einmal Krebs, andere tödliche Krankheiten oder Unfälle hatten, wären jetzt nicht hier im Saal und plötzlich wären hier lauter Lücken. All die Menschen, die nicht von der Medizin gerettet wurden – durch irgendwelche Herzmedikamente, durch Operationen, durch Chemotherapie oder auch durch Naturheilverfahren, was auch immer – wären einfach nicht mehr da. Plötzlich wäre der Saal nur noch halb so voll. Ich wurde schon im Alter von zwei, drei Jahren hier in der Uniklinik Freiburg von einer Enzephalitis geheilt. Ein Glück! Sonst würde ich hier gar nicht mehr sitzen, der Platz wäre auch leer.

Mahāmudrā ist nicht abgehoben, auch wenn die Worte hier unglaublich fein sind und es um subtile Geisteszustände geht. Es geht um etwas, was konkret angewendet wird, wenn es kalt ist, wenn es heiß ist, wenn der Geist verwirrt ist – wie zum Beispiel im Fieber – wenn wir müde sind, im Schlaf, wenn wir nicht schlafen können. Wer nimmt sich in all dem wichtig? Ist da jemand, der nicht schlafen kann? Oder liegt da jemand wach, einfach im offenen Gewahrsein?

Ich hatte letzte Nacht Schmerzen – eine Kleinigkeit – aber so, dass ich aufstehen musste. Wer hat da Schmerzen, ist es ein Problem? Das ist Mahāmudrā. Mahāmudrā wird genau da angewendet, wo es herausfordernd wird; wo es weh tut; wo es schwierig wird. Wir üben es solange es uns gut geht und dann sind wir vorbereitet, gerüstet.

Wir sind mit den ganzen Mahāmudrā Erklärungen in dem Buch schon in dem Kapitel, in dem es um das weitere Fördern der bereits entstandenen Mahāmudrā Einsicht geht. Die Überschrift ist ›*Sustaining Mahāmudrā*‹. Das Kapitel heißt ›*Enhancing*‹ – die Mahāmudrā Unterstützung fortsetzen und jetzt noch spezifisch fördern.

Eine Person machte gestern Abend die Bemerkung: „Was Dakpo Tashi Namgyal hier schreibt, waren doch wieder Laktong Erklärungen, wieder Erklärungen zur Einsichtsmeditation. Das haben wir doch schon vor drei Jahren besprochen. Was haben diese Instruktionen über Einsichtsmeditation mit dem Kapitel über Mahāmudrā zu tun?“ Das wollte ich heute auch noch einmal ansprechen.

So wie das Buch aufgebaut ist und die meisten Menschen praktizieren, beginnen wir mit dem Entwickeln der Motivation, mit Bodhicitta, mit Herzensgüte bis wir so weit aus der Ich-Bezogenheit draußen sind, dass sich eine natürliche Geistesruhe einstellt. Die kultivieren wir mit ein paar zusätzlichen Methoden noch weiter. Sie

ist da, sie stellt sich natürlicherweise ein, weil wir schon weniger ich-bezogen geworden sind. Wir sind schon wie ein löchriger Emmentaler Käse geworden. Die Ich-Bezogenheit ist nicht mehr überall, sie ist nicht mehr allbestimmend. Es gibt auch schon mal Lücken.

Dann durchlöchern wir diesen Emmentaler Käse, der wir selber sind, weiter mit Einsichtsmeditation. Immer wieder schauen wir hinein – gibt es da überhaupt jemanden? Das woran ich festhalte – gibt es das wirklich?

Das ist eine Phase der Praxis, wo wir gezielt die Verfestigungen angehen; das, was noch Blockaden erzeugt. Wir finden immer wieder in die Lösung und in Einsichten hinein und sie verstärken die Geistesruhe. Es entsteht immer mehr Raum. Der Emmentaler Käse bekommt immer größere Löcher. Irgendwie hängt er noch zusammen mit ein paar Anhaftungen. Das ist jetzt kein Emmentaler mehr, jetzt sind wir jenseits. Wir spielen jetzt nur mit diesem Beispiel.

In dieser Offenheit entstehen die ersten echten Einsichten. Das sind die ersten Mahāmudrā Erkenntnisse von dem, wie es tatsächlich ist, dass alles offener Raum ist. Dennoch setzt sich unser Käse immer wieder zusammen. Das ist zwar ziemlich Käse und zwischendurch ist Mahāmudrā.

Dann tauchen in den Kapiteln, wie man Mahāmudrā Praxis vertieft, die Instruktionen auf, die denen sehr ähneln, die wir schon in der Passage der Einsichtsmeditation hatten. Sie lösen dieses restliche Haften – in dem ich mich noch als jemand fühle und sich mein Ich-Gefühl immer wieder zusammensetzt – auch noch auf. Deswegen gibt es noch einmal eine Erinnerung: „Schau doch mal hin: Gibt es da eigentlich jemanden der meditiert?“

Das haben wir früher schon gemacht. Das hat zu den ersten Erkenntnissen beigetragen und jetzt geht es mit dem Anwenden dieser Laktong-Fragen, der Einsichtsfragen, darum, in eine *frische* Erkenntnis zu kommen, in ein *frisches* Erkennen, damit wir uns nicht mit alten Erkenntnissen durchhangeln, sondern ins *frische* Erkennen kommen.

Deswegen werden sie auch gar nicht länger ausgeführt. Da steht dann nur kurz: „Schau doch mal! Gibt es dich überhaupt oder gibt es Erleben in den drei Zeiten? Gibt es Vergangenheit? Gibt es Zukunft? Gibt es eine Gegenwart? Schau noch mal kurz!“ Wir landen wieder in dem frischen Erkennen, ohne dass das jetzt in diesem Kapitel näher ausgeführt wird, während es vorher sehr viel Raum eingenommen hat.

So unterstützen wir unsere Mahāmudrā-Praxis mit demselben Interesse für die Natur des Seins, wie wir es auch schon in der Phase aufgebracht haben, als wir vorwiegend in Geistesruhe unterwegs waren. Das ist der Grund dafür, warum es hier nochmal ganz ähnliche Instruktionen gibt.

Neu in dieser Phase der Praxis ist: wir machen uns keine Sorgen mehr um Abgelenktheit und Nicht-Abgelenktheit. Das war vorher so nicht der Fall. Wenn ihr euch erinnert, ging es immer darum, nicht abgelenkt zu sein. Entspannen ja: lassen, fließen lassen, loslassen, zulassen, das wurde alles betont, aber bitte unabgelenkt!

Mit der Erkenntnis, die sich jetzt bereits in unserem Sein ausbreitet, dass es überhaupt nichts gibt, was dinghaft wäre, was auch nur für einen Moment unveränderlich ist – mit dieser Erkenntnis gehen wir jetzt in eine neue Phase der Praxis, wo wir auch die vermeintliche Ablenkung als nicht dinghaft erkennen – als ein momentaner Prozess, wo die Aufmerksamkeit woanders war. Mehr ist es gar nicht. Die Aufmerksamkeit war einfach kurz woanders.

Kaum merken wir das, kehrt der Raum – dieses raumhafte Gewahrsein, dieses Tiefen-Gewahrsein – wieder zurück. Wir sind wieder mit den Tiefen des Ozeans verbunden und die Wellen, die kurz mal unsere Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben, sind wieder im Gesamtrahmen, im Gesamtkontext des Seins, in der Gesamtheit integriert und keine Ablenkung mehr. Es gibt keine Ablenkung – und jetzt komme ich zu Etwas Neuem, was ich so noch nicht erklärt habe – es gibt nur ›partielles Gewahrsein‹ und ›Gewahrsein der Gesamtheit‹.

Was wir vorher Ablenkung genannt haben, ist jetzt ein Gewahrsein, was eine Art ›Scheuklappen‹, eine zu starke, übermäßige Fokussierung hat. Im Moment des jetzt Gewahr-Werdens fallen die Scheuklappen und wir sehen wieder die wahre Natur, von dem was erscheint. Das Greifen, das in der Ablenkung vorhanden war, löst sich auf, weil sich die Sicht wieder weitet. Die Gesamtwahrnehmung entsteht wieder.

Wir lernen es dann zu fokussieren – zum Beispiel muss ich jetzt fokussieren, um so zu sprechen, dass es Sinn macht – ohne die Weite zu verlieren, ohne den Raum – den Dharmadhātu, den Raum der Möglichkeiten – zu verlassen. Im Raum der Möglichkeiten braucht es nur einen Teil unserer Aufmerksamkeit, um den roten Faden in einem Gespräch zu halten, um präsent zu sein. Der Rest unserer Aufmerksamkeit, unseres Gewahrseins ist immer in diesem fließenden Grundzustand. Das Schöne ist: die Fokussierung – hier zum Beispiel den roten Faden zu spinnen, der durchs Labyrinth führt – ist immer begleitet ist von unendlich vielen Möglichkeiten – im Beispiel: hier diesen Weg einzuschlagen und dort einen anderen.

Der Geist ist nicht so fixiert, dass er auf einer Schiene wäre, er ist fokussiert *und* beweglich. Die Fokussierung bei raumhaftem, wachem Gewahrsein ist eine Fokussierung, die immer noch viele Möglichkeiten offen hält. Die sprechende Person drückt zwar das aus, was jetzt gerade am hilfreichsten zu sein scheint, aber gleichzeitig ist sie voll bewusst, während sie noch eine Menge anderer Dinge erlebt.

Das ist umfassendes Gewahrsein. Wir brauchen keine hundert Prozent Fokus, um auf der Spur zu bleiben. Das kennt ihr vom Autofahren. Wir können uns beim Autofahren unterhalten und führen dabei eine hochgefährliche Aktivität aus. Wir brauchen nur *ausreichende* Aufmerksamkeit, um auf der Spur zu bleiben. Wenn es eng wird, dann stoppt das Gespräch, dann brauchen wir unsere *ganze* Aufmerksamkeit. Danach können wir wieder in die Weite gehen.

Diesen Prozess des Fokussierens bei aller Weite lernen wir in der Mahāmudrā Praxis. Wir merken, eigentlich brauchen wir die offene Weite nie zu verlassen. Selbst da, wo andere fast in eine Schockstarre kommen, wenn etwas Gefährliches passiert, kann der Geist noch weit bleiben. Er kann auch im Fieber weit bleiben, wenn wir im Schmerz sind, er kann immer weit bleiben und noch viel mehr wahrnehmen als das, was jetzt gerade die Hauptsache ist.

An diesem Punkt sind wir gerade und Tashi Namgyal geht es jetzt darum, uns zu zeigen, wie wir in jeder Situation weit bleiben können, auch wenn etwas Konkretes unsere Aufmerksamkeit braucht. Wir sind ständig an diesem Übergang zwischen Meditation und Aktion. Wir lernen es, in der Meditation weit zu bleiben und die Aktion ist die Herausforderung, die normalerweise zu einer Verengung des Fokus führt. Wir verlieren die Weite, weil uns die Herausforderung so sehr in Anspruch nimmt.

Deswegen müssen wir viel meditieren und dann auch in die Aktion gehen, damit wir es lernen – zum Beispiel während ich aufstehe und rausgehe –, weit zu bleiben. Aber ohne zu stolpern. Ich lerne es, einen Kaffee zu trinken und nicht *nur* Kaffee zu trinken, sondern auch weit zu bleiben mit all dem, was sonst noch stattfindet.

Das ist Mahāmudrā. Mahāmudrā ist der Weisheitsschatz wie wir natürlich, frei in dieser Welt unterwegs sein können, ohne irgendeine künstliche Wichtigkeit zu erzeugen von der Person, die da gerade praktiziert und ohne den Dingen – die wir sehen, hören; den Situationen, denen wir begegnen –, ohne all dem vermeintlich Anderen eine übertriebene Wichtigkeit zuzuschreiben. Genauso wie uns selbst. Das vermeintliche Selbst hier ist Teil des Ganzen und das vermeintlich Andere ist ebenso Teil des Ganzen.

So könnte man Mahāmudrā auch als eine Praxis der Gesamtheit des Seins beschreiben, wo wir möglichst selten eine Verengung des Fokus unter Ausschließen anderer Aspekte zulassen. Die Kunst ist, so weit zu werden, dass wir quasi anstrengungslos den Faden halten können und in unserer ganzen Resonanzfähigkeit, in unserem Mitschwingen, gleichzeitig unterwegs sind. Das Mitschwingen hört nicht auf, wenn wir uns einer Aufgabe widmen. Das ist Mahāmudrā.

Das wird möglich. Ich verbinde das jetzt nochmal mit der Erklärung des Wortes Mahāmudrā: Mahā bedeutet groß, Mudrā Siegel: das ›Siegel der leeren Natur aller Phänomene‹. Eine entsetzliche Definition, weil sie so theoretisch klingt. Gemeint ist, dass wir bei allem, was uns selbst angeht und alles vermeintlich andere, gewahr sind, dass dieses hier und dieses dort keine unabhängige Existenz hat. Alles, ohne Ausnahme, schwingt in der Ganzheit des Seins mit. Das nennen wir ›leer‹, weil es nicht für sich als etwas Solides, als ein Ding existent ist.

Dieses Gewahrsein des nicht Abgetrenntseins von irgendwas, das ist Mahāmudrā. Das ist das ›Große Siegel‹. Jedem Phänomen des Erlebens, jedem Dharma, jeder Erfahrung wohnt dieses ›Große Siegel‹ inne – Teil des Ganzen zu sein. Man kann nur adäquat mit den Dingen, mit den Situationen umgehen, wenn man sie als Teil des Ganzen erlebt. Nur dann sind gute Antworten möglich, ein gutes Eingehen auf die Situation.

Das wurde gestern in einem der Zitate beschrieben als „in Einklang sein, in Harmonie sein“. Ihr könnt euch vielleicht noch erinnern, das war ein kurze Passage, wo ich ein bisschen ausgeholt habe. In Einklang sein geht nur, wenn wir in Einklang mit dem Ganzen sind, in dem auch diese Situation gerade stattfindet.

Eigentlich könnten wir jetzt nach Hause gehen.

### Stille Meditation

*Stille Meditation – Audio 4-04*

Spürt ihr dieses fließende Verbundensein, dieses Einssein, dieses Nicht-Getrenntsein? — Vielleicht wird es auch offenkundig, dass es keine Ablenkung gibt. — Was wir Tantra nennen, ist die Kontinuität dieses Gewahrseins. Tantra heißt Kontinuität. — Dieses umfassende Gewahrsein. —————

## 4.2 weitere Zitate

*Unterweisung Dienstagvormittag, Seite 394-395 – Audio 4-05*

Wir sind in der Fortsetzung von Virupas erstem großen Zitat, das uns gestern beschäftigt hat, in der Mitte von Seite 394.

Virupa fährt fort und sagt:

**Wenn der Geist nichts extra tut, dann gibt es auch keine Makel und keine Fehler.**

**Wenn der Erkennende und das Erkannte gereinigt sind, offenbart sich die Natur des Seins unmittelbar.**

Ich wurde nach dieser Mahāmudrā Instruktion gefragt, nichts mit dem Geist zu tun – *amanasikāra*. Das ist hier genau der Punkt. Es geht nicht darum – bitte macht euch vielleicht eine Notiz –, dass keine Geistesregungen da sind. Wenn es heißt ›*once there are no mental activities*‹, bedeutet das, wenn alles absichtslose Handeln aufgehört hat, dann gibt es natürlich auch nicht mehr die Makel einer dualistischen Absicht, Hoffnung und Furcht. Auch die Zweifel über die Natur des Seins, die Zweifel über die Essenz sind vorbei. Das ist der erste Teil des Satzes.

Die Begründung dafür steht im zweiten Satz. Wenn wir in der Praxis noch etwas tun, gibt es immer einen Jemanden und dieser Jemand wird hier der Wissende, der Erkennende genannt. Es gibt etwas, was dieser Erkennende, Wahrnehmende wahrnimmt – das ist das Objekt. Wenn Subjekt und Objekt bereinigt sind, sich aufgelöst haben, dann offenbart sich die Natur des Seins, Dharmatā. Dharma mit dem ›*tā*‹ am Ende, bedeutet das Eigentliche, der eigentliche Dharma, die eigentliche Natur des Seins. Es ist einfach ein Hinweis darauf, bist du im nondualen Gewahrsein aufgegangen, ist alles in Ordnung.

Virupa sagt noch etwas:



**Diese letztendliche, eigentliche Natürlichkeit, frei von allem Haften ist die eigentliche Qualität, die es zu kultivieren gilt.**

Das wird im Buch mit ›state‹ auf Englisch übersetzt, im Tibetischen steht chö nyi, Dharmatā, das ist das eigentliche Sein, das es zu kultivieren gilt. Diese völlige Natürlichkeit.

**Verwerfe nichts, praktiziere nicht, fixiere nicht, übe dich in nichts, blockiere nichts. Praktiziere dein eigenes natürliches Sein auf entspannte Weise. Das ist höchste Authentizität.**

Kleine Nebenbemerkung für die, die häufiger Dharma-Texte lesen: Dieses Wort ›state‹ kommt hier jetzt zweimal hintereinander vor. Das steht im Tibetischen gar nicht. Es ist ein Lückenbüßer in der englischen Sprache, um etwas nicht genau definierbares, eine Dimension, ein Sein zu beschreiben. Leider hat ›Zustand‹ auf Deutsch oder ›state‹ auf Englisch immer so etwas Statisches und verfälscht das Zitat. Wenn wir dieses Füllwort benutzen, bekommt das ganze Zitat etwas Statisches. Wenn wir es nicht brauchen, lassen wir es weg.

Virupa sagt hier:

**„Hört zu, völlig natürliches, non-duales Sein, ohne jegliches Anhaften, ist genau dieses Dharmatā, was es zu kultivieren gilt. Das machst du, indem du all das unterlässt, was da aufgezählt wird und einfach in deinem ureigenen Sein ruhst, völlig entspannt. Das ist höchste Authentizität.“**

Da bist du völlig authentisch. Alles Wollen und Manipulieren, alle Absicht macht dich im Grunde genommen unauthentisch. Die authentischen Geistesregungen sind die, die aus diesem verbundenen Sein spontan entstehen. Das ist völlig authentisch. Es ist authentisch, jemandem zu helfen, es ist authentisch, auch mal Grenzen zu ziehen, sofern es nicht aus dieser ich-bezogenen Absicht, meiner Ich-Wichtigkeit heraus geschieht; wenn ich nicht meinen Gartenzaun ziehe, weil *ich* nicht gestört werden möchte, sondern ich es für weit wichtiger halte, dass das Gemüse, das da wächst, allen zur Verfügung steht und die Tiere sich bitte woanders bedienen. Da kann man ganz authentisch Grenzen ziehen.

Was authentisch ist findet ihr dadurch heraus, indem ihr euren Spannungszustand betrachtet. Versucht zu erspüren, habe ich eine authentische Motivation zum Wohle aller zu wirken? Aber im Umsetzen dieser authentischen Motivation spanne ich mich vielleicht doch an – diese Anspannung, die im Umsetzen von etwas ursprünglich Authentischem und Liebevollem passiert. Zum Beispiel werden Eltern beim Erziehen ihres Kindes oft über das notwendige Maß hinaus unnötig streng, eng im Herzen. Ursprünglich war da eine gute Absicht, in der Ausführung ist sie jedoch aber von Ich-Bezogenheit besetzt. Das kann man am Spannungszustand bemerken.

Wenn ihr wissen wollt, ob ihr authentisch unterwegs seid, schaut einfach, ob ihr noch so entspannt seid, dass ihr die Handlung auch unterlassen könntet. Wenn ihr sie unterlassen könnt, wunderbar. Dann könnte es sein, dass ihr sie auch ganz frei ausführen könnt. Ihr könntet diese Handlung, dieses Gespräch auch in einer entspannten Leichtigkeit des Geistes ausführen. Oder ihr seid schon von Anfang an geladen – angespannt *bevor* diese Situation überhaupt entsteht – mit dem Nachbarn, dem Bruder, oder sonst jemandem zu sprechen. Alle, die vielleicht einen kleinen Schubs von uns brauchen, um ein bisschen heilsamer unterwegs zu sein. Aber wenn wir ich-bezogene Schubse geben, gehen sie oft daneben. Es braucht diese Leichtigkeit, es braucht etwas Entspanntes und das Abwarten-Können des richtigen Zeitpunktes. Das ist hier gemeint.

Tilopa erklärt:

**Der Geist braucht nicht gekünstelt noch ungekünstelt zu sein. Du solltest wissen, dass das natürliche Sein darin besteht, nichts mit dem Geist zu beabsichtigen.**

Hier muss im Englischen das Wort ›mental objects‹ durch ›mental doing‹ ersetzt werden – ›etwas mit dem Geist zu tun‹. Das ist hier sehr wichtig.

Wieder dasselbe wie vorher, Tilopa sagt: „Du brauchst dir keine Gedanken darum zu machen, bin ich jetzt künstlich oder ungekünstelt. Schau einfach, ob du eine Absicht verfolgst. Wenn du eine Absicht verfolgst, dann bist du schon gekünstelt, dann weißt du das. Weil du nicht mehr ganz frei bist.“

Diese ich-bezogene Absicht, wenn *ich* etwas vorhabe, führt zu einer Spannung. Im natürlichen Sein bleiben wir frei von Anspannung.

Wir werden wahrscheinlich denken, dann werde ich doch handlungsunfähig. Langsam, langsam, das ist jetzt für fortgeschrittene Mahāmudrā Praktizierende. Es war beeindruckend wie frei, beweglich und völlig entspannt Gendün Rinpoche bei den schwierigsten Situationen war, den schwierigsten Entscheidungen, die zu treffen waren. Völlig gelöst, nie seinen Humor verlierend – das ist gemeint.

Wir sprechen über etwas, was möglich ist, aber bitte verlangt das nicht von euch. Wenn ich Entscheidungen treffen muss, ist es realistisch, in Kauf zu nehmen, dass ich ein bisschen angespannt bin. Ich versuche jedoch, diese Anspannung so weit wie möglich zu reduzieren und herauszunehmen, bevor ich dem Menschen begegne, mit dem ich dieses Thema zu besprechen habe. Den Rest akzeptieren wir, wir sind halt nicht perfekt. Bitte verlangt jetzt nicht von euch dieses hohe Ideal: ich muss irgendwie absichtsloses Bodhicitta praktizieren. Das kriegen wir nicht hin. Das ist Zuviel verlangt.

Das ist eine Vision der Zukunft, das ist möglich, aber bitte verlangt es nicht von euch. Bitte unterlasst nicht das heilsame Handeln, nur weil ihr noch einen gewissen Stolz, noch eine Ich-Bezogenheit darin wahrnehmt – weil es noch nicht absolut rein ist. Es wäre furchtbar für diese Welt, wenn die gut motivierten Menschen, die so unterwegs sind wie wir, die Latte so hoch legen würden, dass wir zur Inaktivität verdammt sind, einfach weil wir noch nicht perfekt sind. Das wäre absolut schade. Niemand von uns könnte je mehr ein Kind großziehen, das wäre einfach unmöglich. Niemand von uns könnte mehr in einer normalen Schule unterrichten oder den Dharma lehren. Es spielt überhaupt keine Rolle.

Keiner von uns ist perfekt, deswegen müssen wir mit unserer Imperfektion leben; auch damit entspannt bleiben und dabei einfach immer wieder diese unnötige Anspannung herauszunehmen – das ist die tägliche Praxis.

Wir machen völlig ›unperfekt‹ das, was es zu tun gibt und schauen abends nochmal nach, wo es eine realistische Chance gegeben hätte, noch etwas entspannter unterwegs zu sein. Dann bereite ich mich auf den nächsten Tag genauso vor. Da, wo ich merke, es könnte kritisch werden, entwickle ich im Vorhinein schon ein panoramisches Gewahrsein, erspüre die Gesamtsituation, bewege sie im Herzen, so dass ich größere Chancen habe, in Harmonie, in Einklang mit der Gesamtsituation zu sein, wenn sie sich dann manifestiert.

Das Zitat geht ähnlich der berühmten Passage weiter, die wir als die ›Sechs Dharmas von Tilopa‹ kennen. Hier sagt Tilopa:

**Denke nicht, überlege nicht, analysiere nicht, meditiere nicht** – wir würden sagen, engagiere dich nicht, mach nichts mit Absicht – **bleibe frei von Hoffnung und Furcht. Die geistigen Gestaltungen, die nach all diesen Handlungen greifen, werden sich in ihrer eigenen Natur befreien** – in ihrer eigenen Grundnatur, in ihrer eigenen Basis. **Sie werden sich direkt im authentischen Sein sammeln oder zur Ruhe kommen.**

Gehen wir nochmal langsam durch, das meiste kennt ihr schon.

*Nicht zu denken*, bedeutet hier, die Gegenwart nicht ständig zu kommentieren und zu benennen.

*Nicht nachzudenken* – Englisch *reflect* – nicht zu überlegen, bedeutet, nicht die Vergangenheit ständig nochmal zu bedenken und darin hängenzubleiben, in dem was gerade eben war und was schon lange zurückliegt.

*Nicht zu analysieren* bedeutet, während der Mahāmudrā Praxis nicht zu schauen, bin ich auf dem richtigen Weg, bin ich auf dem falschen Weg, ist es nun richtig leer oder ist es nicht leer und was auch immer uns noch einfallen könnte, um uns ständig zu überprüfen. Diese Art des Analysierens ist ein voll aktiver Kontroletti. Das lassen wir.

Mit ›*versuche auch nicht zu meditieren*‹ ist dieses absichtsvolle, angestrengte Meditieren gemeint. Mache einfach nichts mit Absicht, überlasse alles frei von Hoffnung und Furcht bis es sich von selbst befreit. Dann werden sich auch all die Fixierungen, die normalerweise dazu führen, dass ich die Gegenwart kommentiere, die Vergangenheit nochmal bedenke, analysiere und versuche es richtig zu machen – überhaupt all mein Bestreben, es gut zu machen –, auflösen und sich in ihrer eigenen Natur befreien. Das ist dann *Dharmatā*, die Natur des Seins.

Auch hier wieder die Anmerkung: das praktizieren wir in diesen Phasen, wo es uns darum geht, in den Touch-down zu kommen, von dem ich gestern gesprochen habe. Das sind diese Phasen, wo es eben nicht darum geht, aus dem Vergangenen zu lernen und mich auf das Zukünftige vorzubereiten. Das sind diese fünf bis zehn Minuten unserer Praxis, wo wir komplettes Seinlassen praktizieren. Wir lassen alles sein und eröffnen uns damit die Möglichkeit, in ein möglichst natürliches Sein einzutauchen.

Wenn wir uns dann auf unsere tägliche Aktivität vorbereiten, praktizieren wir zum Beispiel Tonglen in schwierigen Situationen, die auf uns zukommen; wir reflektieren vielleicht auch die Fehler, die wir gestern gemacht haben, lernen daraus und bereiten uns vor. Das ist eine andere Phase der Praxis.

Was hier steht, meint nicht, dass unser ganzes Leben so sein sollte. Wir sollten uns die *Möglichkeit* eröffnen, jederzeit aussteigen zu können. Diese Möglichkeit braucht es und dann entscheiden wir selbst, *wann* wir diese Möglichkeit nutzen. Ein normaler Mensch hat sich diese Möglichkeit noch nicht eröffnet. Der normale Mensch ist im Hamsterrad. Damit wir da nicht ständig drin sind, werden die Elemente des Hamsterrades benannt: über die Gegenwart zu philosophieren, sie zu kommentieren und zu benennen, das Vergangene ständig wieder durchzudrehen, zu analysieren, zu planen, mit Absicht in irgendetwas hineinzugehen.

Selbst unsere Meditation wird zum Projekt und all das ist Saṃsāra hoch drei. Schluss damit! Einfach nur sein. Das ist die Botschaft von Tilopa.

Das ist eine der am meisten zitierten Passagen im Mahāmudrā und absolut essentiell, sich das zu Herzen zu nehmen.

Weiter geht es bei Tilopa:

**Falls Greifen auftaucht, wirst du die Klarheit des Geistes nicht sehen** – ›seine Leuchtkraft wird verschleiert sein‹ steht da auf Tibetisch. **Gelübde, die wir vom Verstand her halten, beeinträchtigen den eigentlichen Samaya** – das eigentliche Band mit der Wirklichkeit. **Mache nichts mit deinem Geist und du wirst frei sein von Greifen. Selbst entstehend und von selbst zur Ruhe kommend, wie die Wellen auf dem Wasser.**

Kleine Bemerkung wieder für das Englische: Was hier mit ›*ambitions*‹ übersetzt wird, ist eigentlich Greifen. Jede Ambition ist ein Greifen. Aber was Tilopa hier meint ist etwas viel Umfassenderes, als das, was wir bei uns ›Ambitionen‹ nennen würden. Es ist *jegliche* Form von wünschendem Greifen. Das verschleiert die natürliche Strahlkraft und Lebendigkeit unseres Geistes. Es macht unseren Herzensgeist eng.

Jetzt komme ich zu dieser berühmten Passage, dass wir mit Gelübden, die wir *begrifflich* vom Verstand her halten, eigentlich unseren ursprünglichen Samaya – unser Band mit der Wirklichkeit – besudeln, stören.

Lasst uns erst einmal ›Samaya‹ definieren, wie es hier im Mahāmudrā und auch im Tantra verstanden wird.

Alle, die wir hier zusammen sitzen – ohne dass wir es wissen – haben eine Art heiliges Band mit der wahren Natur von uns selbst. Aus der Perspektive des Erwachens würden wir sagen, dass wir uns selbst durch dieses ständige Greifen untreu werden und jemand anderes sein wollen – diesen Mangel an Vertrauen in unsere Grundnatur, immer nach dem Glück im Außen zu suchen. Eigentlich werden wir uns die ganze Zeit untreu. Ich glaube, ihr spürt das. Wir sind hier zusammen, weil wir authentisch werden wollen. Das bedeutet, ganz zu dem zu werden, was wir ohnehin schon in der Tiefe unseres Seins sind – frei von allen Schleiern.

So lobenswert es ist, wenn wir Gelübde ablegen – seien es die Gelübde, niemandem durch eine Handlung zu schaden, seien es die Bodhisattva-Gelübde allen zu nutzen oder die tantrischen Gelübde, immer die wahre Natur von allen Sinneserfahrungen zu sehen – all diese Versprechen sind gut.

Sie sind ungefähr wie die Leitplanken auf der Autobahn. Weil ich versprochen habe, nicht fremdzugehen, bleibe ich treu. Weil ich versprochen habe, nicht zu lügen, sage ich die Wahrheit. Weil ich versprochen habe, anderen zu helfen, kommt es nicht in Frage, Handlungen zu tun, die nicht unterstützend sind. Weil ich versprochen habe, meine Vajrayāna Samayas zu halten, mache ich brav meine tägliche Yidam Praxis, entwickle Hingabe für den Guru und bleibe offen für meine Vajra Geschwister, die mit mir zusammen die Ermächtigung genommen haben.

All das sind wunderbare Leitplanken auf dem Weg. Wenn jemand von selbst geradeaus fahren würde und nicht abgelenkt wäre, dann bräuchte es keine Leitplanken. Wir haben diese Leitplanken auf der Autobahn noch nicht sehr oft berührt, nicht wahr? Sie sind da, aber eigentlich berühren wir sie nicht, weil wir ja geradeaus fahren wollen.

Jetzt stellt euch vor, Bodhicitta übernimmt. Es ist keine Selbstbezogenheit mehr da, sondern Bodhicitta, dieses Verbundensein mit allem, übernimmt jetzt die Führung. Wir würden nie auf die Idee kommen, irgendjemandem zu schaden. Die Gelübde, nicht zu schaden, nicht zu lügen und so weiter sind überflüssig. Bodhicitta würde nie solch eine Handlung ausführen. Wenn unsere Herzensgüte übernimmt, in aller Weisheit, dann wird sie ganz von selbst zum Wohl aller handeln. So wie eine Mutter, die nicht durch Traumata belastet ist, ganz von selbst für das Wohl ihrer Kinder sorgt, ein Vater genauso.

Alle die nicht durch irgendwelche Gewohnheitsmuster belastet sind, handeln spontan, von selbst für das Wohl aller. Sie haben auch überhaupt keine Mühe, die Nachbarskinder als ihre eigenen Kinder zu betrachten. Sie haben überhaupt keine Mühe, die Kinder ihres zweiten Mannes oder ihrer zweiten Frau als ihre eigenen Kinder zu betrachten. Es gibt keine Grenzen für die Herzensgüte. Von daher ist auch das Bodhisattva Gelübde überflüssig. Braucht jemand Hilfe, sind wir da.

Jetzt stellt euch vor, diese Herzensgüte ist tiefste Seinserkenntnis. In dieser tiefsten Seinserkenntnis gibt es niemanden mehr, der sich für wichtig hält. Das ist ein mittelpunktloses Gewahrsein. Dann fallen auch alle Vajrayāna-, alle tantrischen Samayas weg. Sie sind alle überflüssig, weil dieser Geistesstrom nicht mehr von ich-bezogenen Mustern geführt wird, der Leitplanken braucht, sondern dieser Geistesstrom ist jetzt in diesem Feld abhängigen Seins, was wir unser Universum nennen und steht einfach für das Wohl aller zur Verfügung.

Das meint Tilopa hier, wenn er sagt: der ursprüngliche Samaya ist unser Band mit unserem So-Sein, mit unserer Grundnatur. Darum geht es eigentlich. Alles andere ist Methode. Genauso wie es eine gute Methode ist, auf Autobahnen Leitplanken zu haben, weil wir mit einer Riesengeschwindigkeit unterwegs sind. So ein offener Geistesstrom ist auch mit einer Riesengeschwindigkeit unterwegs, weil es kein Festhalten einer Situation gibt. Jede Situation ist neu, neues Eingehen hier, neues Eingehen dort.

Das habe ich am aller stärksten bei Shamar Rinpoche erlebt. Seine Flexibilität des Seins war so beeindruckend. Er hatte viele Projekte am Laufen. Da klingelte das Telefon, dann führte er dort ein Gespräch weiter, dann kam jemand ins Zimmer rein. Sein ganzes Leben war die ganze Zeit ein Multitasking und völlig fließend. Eine beeindruckende Geschwindigkeit in völliger Offenheit – darum geht es. Gendün Rinpoche hatte nicht so viele Projekte am Laufen, aber bei dem konnte man dasselbe sehen.

Das ist eigentlich gemeint: Wir sind mit Bodhicitta in einer unglaublichen Geschwindigkeit unterwegs. Im Grunde genommen mit Geistesgeschwindigkeit. Die Geistesgeschwindigkeit ist noch schneller als Lichtgeschwindigkeit. Wir alle haben Angst vor unserer eigenen Geschwindigkeit.

Deswegen kontrollieren wir. Wir merken, wenn wir diese Geschwindigkeit zulassen und es funkt irgendeine ich-bezogene Tendenz hinein, geht die Sache schief. Diese volle Geschwindigkeit unseres mitfühlenden Seins

können wir nur zulassen, wenn wir sicher sind, dass Bodhicitta – dieses offene Verbundensein, dieses absolute Wohlwollen – die Führung hat. Dann kann nichts schief gehen. Dann brauchen wir die Kontrolle nicht mehr.

Wie geht jetzt der Praxisweg? Zu Anfang haben wir Gelübde, wir haben Leitplanken und mit der Zeit merken wir, ich berühre die Leitplanken gar nicht so oft. Es spielt eigentlich gar keine Rolle mehr, ob ich das Gelübde habe, nicht zu stehlen. Ich mache es sowieso nicht. Ich brauche die verschiedenen Regeln nicht unbedingt mehr, weil es sowieso nicht stattfindet.

Wir wissen das auch vom Straßenverkehr. Wenn alle rücksichtsvoll wären, bräuchten wir die Regeln nicht. Wenn alle in Einklang mit der Gesamtsituation wären, dann würden sie automatisch, wenn sie in eine Ortschaft hineinfahren, langsamer fahren, weil sie die Gesamtsituation im Gespür haben. Sie würden nicht durchbrettern, das würde keiner machen.

Die Regeln sind eigentlich der Spiegel dessen, wie sich ein erwachtes Lebewesen ohnehin verhält. Je mehr unser Bodhicitta erwacht, desto weniger brauchen wir die Regeln, desto weniger müssen wir uns äußerlich disziplinieren. Dann bleibt nur noch eines: unsere totale Hingabe an das authentische Sein. Das ist der ›Ur-Samaya‹. Das ist der ›Grund-Samaya‹. Völlige Hingabe ans authentische Sein in uns und in anderen.

Zweiter Teil des Zitates:

**Wenn du diesen wichtigen Punkt** – diese Essenz, die gerade beschrieben wurde – **nicht verlässt** – diesen Punkt, nirgends zu verweilen und nichts zu fokussieren, zu ergreifen –, **dann wirst du auch nicht deinen Samaya übertreten. Du wirst ein Licht in der Dunkelheit sein. Wenn du frei bist vom Greifen und nicht in diesen extremen Sichtweisen von Existenz und Nichtexistenz verweilst, dann siehst du allen Dharma der verschiedenen Körbe von Buddhas Lehrreden – die ›pitakas‹.**

Tilopa erklärt Nāropa – einem extrem fortgeschrittenen Praktizierenden des elften Jahrhunderts:

**„Schau, wenn du so praktizierst, dass du nirgendwo anhaftend verweilst und damit immer im Fließen bist** – das ist mit *not abiding, not resting* gemeint, nicht verweilen –, **und wenn du diesen selektiven Fokus vermeiden kannst aus dem Gesamt-Gewahrsein herauszufallen, dann kannst du dir sicher sein, dass du dein Samaya hältst** – dann wirst du nie deinen Samaya verletzen. Du wirst nie dieses grundlegende Band beschädigen, voller Hingabe in der Grundnatur deines Seins aufzugehen. **Bleib im Fluss und achte darauf, nicht in irgendeine verengende Sicht zu kommen. Wenn du das praktizierst, bist du für alle Lebewesen eine Leuchte in der Dunkelheit.“**

Die Dunkelheit ist die Dunkelheit der Lebewesen, die so weit entfernt sind von ihrem natürlichen Sein. Es ist ganz arg dunkel in der Welt. Die meisten Menschen sind weit entfernt von ihrem natürlichen Sein. Sie haben sich in solch enge Muster verstrickt und wollen alle glücklich sein.

**Bleibe frei von Greifen, verweile nicht in Extremen und du wirst den Dharma aller Lehrreden verstehen. Du wirst genau erkennen, was das eigentliche Anliegen aller Erwachten ist.**

Deswegen haben wir unserer Institut ›Ekayana‹ genannt. Es ist diese ›Eine‹, was es zu verwirklichen gilt. Dieses Gewahrsein der Gesamtheit, liebevolles Gewahrsein, Gewahrsein in Verbundenheit, das ist worum es geht – authentisches Sein.

**Es gibt viele solche Aussagen von den Mahāsiddhas.** Das sind die indischen Mahāsiddhas.

Dann geht Dakpo Tashi Namgyal ein Jahrhundert weiter und lässt den Ehrwürdigen Gampopa sprechen. Wir sind jetzt in Tibet. Das ist wieder aus der Sammlung von Gampopas Lehrreden, die seine Schüler aufgeschrieben haben, mit dem Titel ›Die verborgenen Merkmale des Geistes enthüllen‹. Dort sagt Gampopa, genau wie seine Vorgänger:

**Kultiviere nichts, weise nichts zurück, suche keinen Weg – keinen Pfad. Wenn keinerlei Früchte zu sehen sind, dann lösen sich Hoffnung und Furcht auf. Erkenne deine Fehlinterpretationen und die Täuschungen, in denen du sonst unterwegs bist, werden pulverisiert – werden sich auflösen, werden gereinigt.**

Kurz nochmal zurück: ›adopt‹ oder ›reject‹ kann man gut übersetzen mit ›kultivieren‹ und ›ablehnen‹. Wichtig ist hier für uns, das Gampopa seinen Schülern sagt: „Sucht nicht nach dem Weg.“ Das möchte ich euch gerne mitgeben, das könnt ihr jetzt schon praktizieren. Das ist etwas, was ich mir selber auch immer sage. Der Weg ist das *Jetzt*. Wenn ich mal nicht weiß, wo der Weg ist, dann sage ich mir: *jetzt*. *Der Weg ist jetzt*. Nicht irgendwann, sondern im Jetzt umfassend gewahr zu sein. Es gibt nichts anderes.

Täuschung findet im *Jetzt* statt und Erleuchtung findet im *Jetzt* statt. Das macht alles ganz einfach. *Jetzt* Herzensöffnung, *jetzt* Seinserkenntnis, *jetzt* entspannen, *jetzt* fließen lassen – ohne Fixierung auf irgendwelche Früchte. Wenn sich diese Fixierung auflöst, dass ich irgendwann mal ganz groß herauskomme und mein Name in der Sammlung der Hagiographien zu finden sein wird, wenn sich diese Hoffnung auflöst, ist alles völlig easy.

Ich brauche auch nicht zu hoffen, dass meine Kinder irgendwann mal sagen: Mama, du bist wie eine Heilige. Nein, nein, nein, ich bin phantastisch *unvollkommen* unterwegs im Jetzt. Das Jetzt braucht nicht vollkommen zu sein. Es ist alles da, um *jetzt* fließen zu können. Niemand muss es bemerken. Sie können immer noch über mich schimpfen. „Dieser blöde Kerl, was der da alles zusammen redet.“ Alles in Ordnung. Wen interessiert es?

Macht euch frei davon, geliebt zu werden, Anerkennung zu bekommen für euren spirituellen Weg. Das Samaya ist mit uns selbst, mit unserer eigenen Grundnatur. In dem Moment – *jetzt* – wo wir ein klein bisschen authentischer sind, ein klein bisschen entspannter – wow – das ist es.

Wenn wir wirklich im *Jetzt*, in der ›Praxis des Gegenwartsbewusstseins‹ ankommen – so nennt es der neunte Karmapa – dieses Gegenwartsbewusstsein ist immer *jetzt*. Wenn wir da ankommen, sind Hoffnung und Befürchtung, was die Zukunft angeht, aufgelöst, gereinigt. Das ist ein interessanter Ausdruck im Tibetischen, dieses ›sich in Täuschung verfangen‹ und immer wieder darin kreisen, sich von einer Täuschung in die nächste bewegen und von den eigenen Täuschungen völlig an der Nase herumgeführt werden – das ist dann vorbei.

Es ist eine Täuschung zu glauben, jemand müsste erwachen und es wäre ein irre langer Weg. Wenn es gut geht drei Weltzeitalter, drei große Kalpas. Nein, nein, nein! Immer *jetzt* – das ist Mahāmudrā.

Im *Jetzt* werden wir glücklich, nie später. *Jetzt* ist der Moment der Offenheit. *Jetzt*, während ihr zuhört, könnt ihr auf Durchzug stellen und völlig glücklich sein. Bei so einer Unterweisung reicht es, wenn ich einen Satz mitbekomme. Den nehme ich mit nach Hause. Der Rest ist für die anderen.

**\* Stille Meditation \***

**\* Widmung \***

Mögen durch die starke positive Kraft dessen, was hier verstanden wurde, alle Lebewesen ins Mahāmudrā finden.

### **4.3 weitere Zitate**

*Unterweisung Dienstagnachmittag, 15h45, Seite 395-396 – Audio 4-09*

**\* Zufluchtsgebete \***

Lassen wir uns wieder ein wenig von den Praktizierenden der Vergangenheit führen.

Wir sind bei einem Zitat von Gampopa auf Seite 395 im vorletzten Absatz. Wir sind damit im zwölften/dreizehnten Jahrhundert, als Mahāmudrā so richtig in Tibet ankam. Gampopa war dafür sehr entscheidend.

**Zunächst, da der Geist an sich nicht existiert – das heißt, nicht als ein Ding zu finden ist – wer erkennt dann das Zeitlose Gewahrsein von Ruhe und Bewegung?**

Wenn kein Geist zu finden ist, gibt es auch kein Ich zu finden. Das ist hier vorausgesetzt. Das Ich möchte ja auch irgendwie Geist sein. Vielleicht Teil des Geistes, vielleicht der ganze Geist, nur wenn das nicht zu finden ist, wer erkennt irgendetwas?

Ich versorge euch gleich mal mit der Lösung. Im Prozess des ›Geistelns‹ findet Erkennen statt. Das ist eine der Möglichkeiten, genauso wie sich dort auch Täuschung vollziehen kann. Jedoch niemand Konstantes erkennt etwas Konstantes. Es findet ein Erkennen im Prozess der wahren Natur dieses Prozesses statt.

**Von daher ist alles, was getan wurde und was jetzt getan wird, einfach die schwierige Aufgabe, den Garten des Raumes zu bestellen – im Garten des Raumes zu gärtnern.**

›*Farming in Space*‹, ein wunderbarer Ausdruck. Das Wort, welches hier für die Arbeit der Bauern, das ›Gärtnern‹, benutzt wird, ist der Ausdruck im Tibetischen für ›arbeiten‹. Man könnte auch sagen: Das alles ist das ›Bearbeiten des Raumes‹.

Lasst euch doch dieses Praliné einfach mal auf der Zunge zergehen: All dieses Tun, all diese Anstrengung, dreht sich immer um Erfahrungen in diesem raumhaften, zeitlosen Gewahrsein, wo nichts fassbar ist. Wenn wir etwas bewirken, dann in diesem dynamischen Prozess, in dem alles, was wir erleben die Natur des zeitlosen Gewahrseins hat.

Jetzt stellt euch mal vor, ihr nehmt die Dinge alle bitterernst. Da ist jemand, die oder der sich richtig abmüht, den Garten des eigenen Geistes zu bestellen und eine richtig gute Praktizierende zu werden. Wie mühsam. Beginnt ihr den Geschmack der Praline so ein bisschen zu schmecken? Das Beackern des Raumes, wie schwer das doch sein kann und wie leicht es eigentlich sein könnte, wenn wir den Geist sich selbst überlassen – diese sich selbst befreiende Natur.

Wenn wir spüren würden, dass all diese Prozesse, die wir Hindernisse, Schwierigkeiten, Probleme und Traumata nennen, dass sie alle keine Substanz haben, dass sie im Gewahrsein bewusst werden und sich einfach so auflösen können.

Tatsächlich nennen wir das Arbeiten mit anderen Lebewesen als Bodhisattvas das ›Kultivieren von Buddha-Ländern‹. Das Bestellen der ›Buddha-Äcker‹, der ›Buddha-Länder‹, der ›Buddha-Gärten‹. Jeder, der uns begegnet, ist ein potentieller Buddha und hat diesen offenen, dynamischen Geist. Jeder, der mit solch einer erfahrenen Meisterin in Kontakt kommt, begegnet jemandem der sehr erfahren damit ist, solche offenen Geistesräume aufzufinden, freizulegen. Durch das Bestellen der ›Buddha-Gefilde‹ ermöglichen wir jedem einzelnen Geistesstrom, sein eigenes Buddha-Gefilde freizusetzen.

Darum geht es. Jeder ist ein ›Reines Land‹. Das ist das Potenzial. Wenn wir ganz den Dharmadhātu verwirklichen – diesen Raum aller Möglichkeiten im eigenen Geist –, dann ist unser eigener Geist ein Buddha-Gefilde, ein Reines Land, frei von Anhaften. Das Bestellen des Buddha-Gefildes, das Kultivieren von Buddha-Ländern sind Hilfestellungen, aus all dem unnötigen Tun, aus allem Künstlichen, aus all dem Manipulativen herauszufinden.

Eben *nicht* einzugreifen, nach Möglichkeit alles dieser Selbstbefreiung zu überlassen. Im Jetzt ist eigentlich alles vollkommen. Wenn sich der Geist im Jetzt ganz auftut – wow – da ist es schon. Wir brauchen uns nicht so anzustrengen, um glücklich zu sein. Da ist dieser Humor von Gampopa im Hintergrund: All dieses Tun ist einfach die schwierige Aufgabe, den Raum zu bestellen.

Das nächste Zitat:

**Frei von Bezugspunkten zu sein, ist, in die Offenheit loszulassen. Frei von wahrgenommenen Objekten zu sein bedeutet, den achtsamen Beobachter, das achtsame Beobachten loszulassen. In Nicht-Meditation zu sein, ist, gewöhnlich, normal zu sein. Da es keinen Besitzer gibt, gibt es nichts richtiges oder falsches.**

Sagt dieser große Meister. Ich habe es schon mehrfach erwähnt. Es ist für mich immer wieder ein wunderbares, sehr verständliches Paradox: dieser Meister, Gampopa, hat zu seinen Lebzeiten 53000 Mönche und Nonnen ordiniert. Er war derjenige, von denen alle Kagyü Linien ausgehen. Seine Schüler sind all die vielen verschiedenen Kagyü Linien. Er war damals der berühmteste Mahāmudrā Meister seiner Zeit.

Dieser Mann, mit solch einem Einfluss, der es vorzog, mit seinem Koch in einer Höhle oberhalb des einen Klosters Daglha Gampo zu leben, dieser Mensch sagt: „In die Offenheit zu gehen, ist ohne Bezugspunkte zu verweilen. Aber wenn du frei werden möchtest von der Dualität, dann sei bitte nicht achtsam. Dieses achtsame Wahrnehmen verstärkt das Gefühl eines Beobachters. Wer frei von der Dualität werden möchte, lässt das Haften an Objekten los und lässt das Haften am beobachtenden Subjekt los und auch an der Handlung des Beobachtens. Wenn du das Nicht-Meditation nennst und für etwas ganz Besonderes hältst, dann höre, das bedeutet einfach, normal sein, gewöhnlich sein. Die anderen sind verrückt.“

Dieser Mensch, der so entspannt und so offen ist, der ist endlich normal, der ist endlich gewöhnlich. Nichts Besonderes. Nichts Besonderes mit der Erleuchtung.

Das hat schon damals sehr viele Menschen inspiriert. Da er auch noch der Abt von so vielen Ordinierten war, ist die letzte Aussage extrem wichtig. Er war jemand, der die Gelübde sein Leben lang vollkommen rein gehalten hat, aber seine innere Haltung war Mahāmudrā. Es gibt keinen Besitzer, kein Subjekt, das irgendeine Gelübde hält oder Anschauungen vertritt. Deswegen gibt es aus dieser Sicht des völlig freien Seins auch kein richtig und falsch. Es gibt nur das, was natürlich und authentisch zu tun ist. Da es keine Ichbezogenheit gibt, schleicht sich da auch kein Schaden, kein Missbrauch ein. Er fährt fort:

**Da es kein Kultivieren eines Ozeans von Achtsamkeit gibt, gibt es auch keine Angst vor Ablenkung. Da wir dabei nicht Abwechseln zwischen Meditation und Nach-Meditation, gibt es in dieser Praxis auch keine Sitzungen und Pausen. Was immer im Dharmadhātu geschieht, wird weder kultiviert noch abgelehnt, weder angenommen noch abgelehnt. Kenne die falschen Annahmen, die falschen Denkstrukturen, diese Missinterpretationen von allem.**

Es gibt Meditationsansätze, wo wir in allem Achtsamkeit praktizieren: achtsames Essen, achtsames Gehen, achtsames Sprechen, überhaupt alles ›achtsam‹.

Bei einem meiner Lehrer – bei dem ich Retreat in Bodhgaya, in Indien, gemacht habe –, wurden Mönche delegiert, die an der Tür des Essraums standen und alle beim Essen beobachtet haben, damit wir nur ja achtsam essen. Wenn ich zum Interview kam, ist es mir passiert, dass ich mich zu flott hingesetzt habe. Ich habe den Weg zwischen der Tür und dem Sitzplatz vor dem Meister offenbar unachtsam durchquert und er hat mich gleich wieder rausgeschickt, Ende des Interviews. Nein, war es nicht. Ich durfte wieder hereinkommen, ich durfte es nochmal versuchen. Jeder Schritt, jede Bewegung, das Hinsetzen, alles ganz achtsam.

Das hat schon seine Auswirkung gehabt, das hat schon geholfen vieles mitzubekommen, was sonst meiner Aufmerksamkeit entgangen wäre. Aber das ist keine Befreiung. Das ist Kontrolle. Es hat in dem Setting vor allem etwas mit der Angst zu tun, durch Unachtsamkeit aufzufallen, korrigiert zu werden und so weiter. Es verstärkt den spirituellen Stolz, wenn es uns gelingt. Ich spüre heute noch Spuren des spirituellen Stolzes über die Dinge, die mir in dieser Zeit gelungen sind.

Das ist nicht der Weg der Befreiung. Es geht nicht darum, einen Ozean von Achtsamkeit in diesem Ozean von Situationen und Handlungen zu entwickeln, die unser Leben ausmachen. Das ist es nicht ganz. Gewahrsein schon, aber vielleicht doch ein bisschen fließender, ohne diese Betonung auf ›alles mitbekommen‹. Nein, wir



müssen nicht alles mitbekommen. Es geht sowieso nicht. Ich sage es euch gleich: man kann gar nicht alles mitbekommen.

Diese kontrollierende Instanz bekommt immer nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit mit, das, worauf sich die Aufmerksamkeit gerade richtet, den Rest nicht. Zum Beispiel bleibt die Aufmerksamkeit bei all den Abläufen im Körper, während wir uns hinsetzen. Gleichzeitig zwitschern draußen die Vögel, das bekommen wir überhaupt nicht mit. Vielleicht bekommen wir auch nicht mit, was im Geist los ist. Manchmal schon, aber dann ist die Aufmerksamkeit beim Geist.

Es ist vor allem schwer, humorvoll zu sein, während wir essen. Wir kommen immer wieder in eine Klemme. Dann sind wir achtsam beim Gehen, dann können wir aber beim Gehen nicht mehr sprechen, also wir können uns nicht mehr unterhalten. Wir müssen stehen bleiben, um zu sprechen. Jetzt ist die Aufmerksamkeit beim Sprechen und dann erst können wir wieder gehen, denn erst dann kann die Aufmerksamkeit wieder beim Gehen sein. Aber wir haben zwischendurch vergessen, beim Stehen aufmerksam zu sein, weil wir jetzt ja reden. Merkt ihr, es ist ein Dilemma.

Dieses Dilemma hat positive Auswirkungen, wenn wir so praktizieren. Es reduziert nämlich auf eine gesunde Art unsere Ablenkung mit allem möglichen anderen. Viel Anderes denken können wir dann nicht. Wir brauchen diese Achtsamkeit, um all diese Dinge achtsam zu tun. Wie schön sich das anfühlt, so achtsam zu sein, es ist ein Genuss. Es ist eine Vereinfachung des Seins, die durchaus genussvoll ist, wenn die Anspannung nicht zu groß ist.

Aber den achtsamen Beobachter, dieses achtsame Beobachten, dieses gewisse Kontrollieren bekommen wir nicht raus. Das bleibt. Es sei denn, es gelingt uns, uns dabei zu vergessen. Wenn wir uns aber dabei vergessen und in dieses offene Gewahrsein eintreten, dann sind wir nicht mehr auf diese Art und Weise achtsam, wir brauchen auch nicht langsam zu laufen. Wir können alles mögliche ganz flott machen und dann findet die Integration von allem statt.

Deswegen ist Achtsamkeit nicht das Ende des Weges, sondern kann nur eine Zwischenstation sein. Es ist sicherlich nicht Mahāmudrā, obwohl es super ist, darin geschult zu sein, um danach ins Mahāmudrā Training einzusteigen.

Jetzt gibt es noch etwas, was bei Praktizierenden weit verbreitet ist, aber im Mahāmudrā, aus der letztendlichen Perspektive, keinen Platz hat. Es macht keinen Sinn, zwischen Meditationssitzungen und Nach-Meditation, Aktivität, zu unterscheiden. Das ist künstlich.

Meditieren ist einfach eine ruhigere Form des Seins. Wir sind äußerlich ruhiger und nicht mit anderen Aufgaben beschäftigt. Aber die Übergänge sind fließend, denn auch in der Meditation tauchen jede Menge Sinneserfahrungen auf, taucht Denken auf. Wir handeln auch, wir können in bewusste Denkprozesse gehen und dann aufstehen und ins Gestalten gehen.

Um eine einfachere Tätigkeit zu nennen, könnten wir in den Garten gehen und unseren Garten pflegen. Wir sind in einer Aktivität, wo wir eine Absicht verfolgen. Wir möchten entweder, dass es schön aussieht oder dass die Früchte reifen, dass wir eine Ernte haben. All das findet statt und das ist eine zusätzliche Herausforderung.

Es ist aber nur ein gradueller Unterschied, kein prinzipieller Unterschied. Während wir im Garten sind und uns kümmern und mit unserer Schubkarre den Hang hinaufgehen, kann sich diese Offenheit einstellen. Das ist immer möglich. Die Meditation ist nicht aus den Tätigkeiten ausgeschlossen. Diese Offenheit kann sich mitten in einem psychotherapeutischen Gespräch – wo wir auf Therapeutenseite sitzen – einstellen. Sie kann sich beim Autofahren einstellen.

Es gibt Situationen, in denen es leichter ist. Es kann mitten in einer Badeanstalt passieren. Überall. Es gibt eigentlich keinen wirklichen Unterschied zwischen dem was wir Meditation und dem was wir Aktivität nennen. Es ist nur ein Sein in erhöhtem, vermehrtem Gewahrsein. Das würden wir vielleicht dann als Meditation betrachten.

Wo das für uns stattfindet, kann von außen niemand wissen. Wir können dasitzen wie eine Statue, unbeweglich und innen drin ist null Meditation. Einfach nur fixiertes Sein oder Ablenkung. Dann stehen wir auf und sagen, wir haben eine Stunde meditiert. Von der Stunde waren wir mindestens neunundfünfzig Minuten abgelenkt, in irgendeinem Greifen.

Das ist doch nicht fair, das Meditation zu nennen, oder? In einem einstündigen therapeutischen Gespräch gibt es zum Beispiel auch solche offenen Momente. Oder bei der Massage, wenn ich jemanden massiere, kann es sein, dass völlige Offenheit entsteht. Das kann in jedem Beruf, in jeder Tätigkeit passieren.

Das würden wir in der Mahāmudrā Tradition dann ›Meditation‹ nennen. Es geht nicht darum, ob wir auf dem Kissen sitzen, sondern ob dieses Gewahrsein da ist. Das ist dann der Moment der Meditation und alles andere, auch wenn es auf dem Kissen stattfindet, ist Post-Meditation.

In der Mahāmudrā Sprache sprechen wir von Nach-Meditation, wenn wir in der Dualität sind. Meditation ist das non-duale Sein, das Sein ohne Mittelpunkt, ohne Subjekt/Objekt und alles andere ist Nach-Meditation. All diese sogenannten Ablenkungen, diese Fixierungen der Nach-Meditation haben jedoch auch die Natur des zeitlosen Gewahrseins. Deswegen sind sie fantastische Anwärtler für die Meditation. Die Trennung kann nicht aufrecht erhalten werden.

In dem Moment, in dem das Bewusstsein kommt, ist genau das, was eben noch Ablenkung war, Nach-Meditation, Meditation. Zum Beispiel jetzt: ihr seid vielleicht im dualistischen Hören, aber es kann sein, dass irgendjemand den Blick gerade nach innen richtet und völlige Offenheit erlebt. Es ist also nicht die Handlung, es nicht die Art des Seins, sondern wie wir in diesem Sein, in dieser Aktivität gewahr sind.

Von daher gibt es bei uns keine Sitzung und keine Pause. Gendün Rinpoche sprach immer von der Vierundzwanzig-Stunden-Praxis. Vierundzwanzig-Stunden-Praxis rund um die Uhr, die ganze Woche, das ganze Leben. Die Segensbitten, die wir nutzen, haben immer wieder Sätze in denen es heißt: „Mögen mein Leben und meine Praxis identisch sein.“ Damit ist gemeint: Möge alles, solange ich lebe, zur Praxis werden. Keine Ausnahmen!

Natürlich gibt es die Möglichkeit zu sagen, hier studiere ich und strenge mich jetzt nicht an, zu meditieren. Ich habe morgens meine Meditation und abends meine Meditation. Aber das ist auf der relativen Ebene gesprochen eine Abmachung mit mir selbst, um klare Verhältnisse zu schaffen. Hier geht es darum: zwischendurch mühe ich mich nicht ab, irgendeine Meditation aufrecht zu erhalten. Ich gönne mir ab und zu kleine Pausen des Gewahrseins mit dem Wissen, dass es sich ohnehin mit der Zeit durchmischen könnte. Wenn jemand so weitemacht, fleißig morgens und abends zu praktizieren und tagsüber viele kleine Gewahrseinspausen einzulegen, dürfte sich das im Laufe eines Lebens durchmischen. Kollegen von mir nennen das auch die ›Mikromeditationen‹, die kleinen ›Momente des Gewahrens‹.

Da alles in diesem Raum aller Möglichkeiten, dem Dharmadhātu, dem Raum aller Phänomene auftaucht – was bedeutet, dass es sich von selbst auflöst und keine Substanz hat – brauchen wir uns nicht damit abzugeben, etwas abzulegen, etwas abzulehnen oder etwas zu kultivieren.

Die klassische Beschreibung der Stufen der Einsicht und der Stufen der Verwirklichung spricht jedoch immer davon, was auf der jeweiligen Stufe aufzugeben ist und was auf der jeweiligen Stufe zu kultivieren ist. So gibt es zum Beispiel eine klassische Darstellung des schrittweisen Weges, bei der die ersten sechs Bodhisattva Stufen mit den sechs Pāramitās – den sechs befreienden Qualitäten – gleichgesetzt werden:

Erster Bhūmi, erste Bodhisattva-Stufe – Freigebigkeit voll und ganz verwirklichen. Zweite Stufe – Heilsames Handeln – voll und ganz verwirklichen. Dritte Stufe Geduld – voll und ganz verwirklichen. Vierte Stufe – freudvolle Ausdauer, Energie voll und ganz verwirklichen und so weiter.

Das kann man machen. Hier gibt es immer etwas aufzugeben, bestimmte Muster, die nicht mehr bedient werden. Wir können den Weg so darstellen, es macht Sinn und ist förderlich, aber aus der letztendlichen Sicht des Mahāmudrā macht das nicht so viel Sinn. Denn das Aufgeben, Loslassen von dem Nicht-Förderlichen findet so statt, dass wir es *durchschauen*. Es wird machtlos. Es wird nicht aufgegeben in dem Sinne, dass jemand sagt, ab sofort trinke ich kein Bier mehr – ich gebe das auf, es tut mir nicht gut. Stattdessen wird es durchschaut und befreit sich dadurch. Es verliert seine Macht über uns.

Kultivieren ist auch keine Qualität, die mühsam wie ein Pflänzchen begossen wird und dann wächst – dass die Freigebigkeit immer mehr kultiviert wird –, sondern durch das zunehmende Wegfallen der Ich-Bezogenheit stellt sich Freigebigkeit ganz natürlich ein. Sie wird gar nicht kultiviert. Sie ist die normale Folge davon, dass wir angesichts eines Bedürfnisses in einer Situation nicht mehr daran denken, dass es *unser* Pullover ist, sondern diese Person braucht den Pullover, also bekommt sie ihn. Es ist nicht etwas, was kultiviert wird.

Kultivieren wäre immer noch alles im dualistischen Bereich. Auf den Stufen der Verwirklichung wird nichts wirklich kultiviert, es wird freigelegt, es zeigt sich von selbst. Es gibt etwas zu durchschauen und dadurch werden innewohnende Qualitäten des Geistes freigelegt.

Das wusste Gampopa, obwohl er selbst derjenige war, der das erste große ›Kompendium des schrittweisen Weges‹ geschrieben hat, in dem genau diese Dinge stehen, was alles aufzugeben und zu kultivieren ist.

Auch damit müssen wir leben, dass dieselben Verwirklichten mal die eine Sprache sprechen, die jeder nachvollziehen kann, und manchmal die Dinge aus der letztendlichen Perspektive beschreiben. Da braucht es ein bisschen mehr Intuition, um nachzuvollziehen, was eigentlich gemeint ist. Um nicht in den Trugschluss zu verfallen, es gäbe gar nichts mehr zu tun – in dem Sinne von es gibt gar keine Praxis mehr –, ich kann jetzt einfach so weitermachen wie vorher. Es braucht diese ›unterscheidende Weisheit‹, um gut zu spüren, was tatsächlich gemeint ist.

Das meinte Gampopa mit seinem vierten Satz: **Kenne diese falschen, irreführenden Denkstrukturen** – die Fehlinterpretationen –, die uns immer wieder verdinglichen lassen, die Dinge viel zu konkret nehmen und immer wieder Trennungen aufbauen.

Dann sagt er noch:

**Wenn du erkennst, dass es keinen Geist gibt, dann ist die Welt der Erscheinungen frei** – sie befreien sich von selbst. **Wenn du nicht bewertest, erscheinen Gedanken und befreien sich von selbst.**

Bewerten bedeutet hier mehr als wir normalerweise denken. Dieses „ich mag“ und „ich mag nicht.“ wird hier ›Bewertung‹ genannt. Wenn du nicht zwischen Gedanken unterscheidest, dann befreien sie sich alle von selbst. Gedanken die wir mögen, in die verstricken wir uns, bilden Gedankenketten, obwohl uns gar nicht bewusst ist, dass wir sie mögen. Wir würden gar nicht sagen: „Ich mag meine Ablenkung.“ Wir wundern uns nur immer, dass wir uns ständig in Gedankenketten verstricken. Als ›Bewertung‹ ist hier gemeint, dass etwas in uns den auftauchenden ersten Gedanken für interessant hält und einen zweiten daran anknüpft, der auch noch für interessant gilt und den dritten und so weiter. Dieses Für-Interessant-Halten, das ist mit ›Bewertung‹ gemeint.

Die, die wir nicht mögen, möchten wir nicht haben, mit denen kämpfen wir. Das ist auch eine Form des Interesses, damit verstricken wir uns auch. Beides verhindert, dass wir erleben können, dass sie sich von selbst befreien. Sie befreien sich immer noch von selbst, nur kriegen wir es nicht mit, weil schon der nächste da ist. Es kommt uns vor wie die Fortsetzung des vorherigen und wir bekommen es nicht mit, dass der vorherige sich schon aufgelöst hat und gar kein Thema, kein Problem darstellt.

**Wenn kein Greifen da ist, ist alles gleich, von gleichem Geschmack. Es zeigt sich in seiner gleichen Grundnatur. Wenn du das verwirklichst, dann gibt es in deiner Meditation keinerlei Unterbrüche mehr – dann ist sie kontinuierlich.**

Wenn wir die ganze Zeit in dem gleichen Geschmack sind, bedeutet das, dass, was immer gerade passiert, keine Substanz hat. Es wirken Kräfte, aber es sind keine Dinge – dieses dinghafte Greifen ist aufgelöst. Dadurch bleiben wir im Fluss. Wir bleiben beweglich. Wir sind Teil dieses strömenden Erlebens. Wir sind Teil des Ganzen und da es nicht zum Greifen kommt, ist volle Beweglichkeit gewahrt.

Es gibt viele solcher Aussagen. Diejenigen, die noch mehr davon haben wollen, sollten sich Gampopas Textsammlung anschauen mit dem Titel ›Die verborgenen Merkmale des Geistes enthüllen‹.

## 4.4 Fragen & Antworten

*Audio 4-10*

**Teilnehmer/-in:** *Wie kann Gampopa tausende von Mönchen ordinieren, selbst seine Gelübde halten und sich dann noch ›authentisch‹ nennen?*

So wie Gendün Rinpoche, der uns auch alle ordiniert hat. Ein erwachter Meister wie Gampopa oder Gendün Rinpoche sieht, dass es denen, die noch in krasser Täuschung gefangen sind, richtig gut tut, solche ›Leitplanken‹ zu bekommen.

Er sorgt dafür, dass sie einen Lebensstil wählen, in dem möglichst klar ist, dass das ganze Leben der Praxis gewidmet ist und sie werden Nonnen und Mönche. Er selbst hat überhaupt keine Mühe, die Gelübde zu einzuhalten, weil er frei von Ich-Bezogenheit ist. All diese Gelübde sind nur über den Schaden, den Ich-Bezogenheit anrichten kann. Deswegen braucht das überhaupt keine Mühe, überhaupt keine Aufmerksamkeit.

Da Gampopa in diesem Rahmen ganz authentisch den Weg der Befreiung unterrichtet – je nach Bedürfnis der Praktizierenden, mal mit mehr Unterstützung und Richtlinien, und dann immer weniger – ist er authentisch. In der Geschichte der drei Brüder von Kham hat er zum Beispiel den ersten Karmapa und seine beiden Kollegen ins Kloster zurückgeholt, als sie aufgrund ihrer tantrischen Praxis vom Disziplinarverantwortlichen rausgeworfen wurden. Er hat sie persönlich zurückgeholt, weil er merkte, sie sind in ihrer Praxis so weit, sie haben nichts übertreten. Es ist kein Schaden entstanden. Sie waren auch nicht böswillig unterwegs, indem sie einfach eine Party gemacht hätten, sondern sie haben tiefe tantrische Praxis ausgeführt und das ist heilsam.

Da merkst du, dass so ein Meister ein riesiges Spektrum abdeckt. Es kamen Menschen oder Kinder zu Gendün Rinpoche, denen er einfach Bonbons gab. Dann war er einfach ein gütiger Alter, ein lieber Mann. Für andere war er Vater- und Mutterersatz. Für den Nächsten war er Meditationsinstruktor, für einige war er der Khenpo, der die Gelübde gibt. Für weitere war er derjenige, der die tantrischen Übertragungen gibt. Für andere der Mahāmudrā Meister. Für manche war er derjenige, der in keine Beschreibung passt und der einfach jenseits von Vorstellungen ist. Ein Erwachter Meister bedient diese ganze Spektrum.

*Im Sinne von Chögyam Trungpa?*

Genau. Ich habe damals selbst Gendün Rinpoche nach Chögyam Trungpa gefragt. Chögyam Trungpa ist ein Meister, der alles mögliche Verrückte gemacht hat: mit den Frauen seiner Schüler geschlafen, während sein homosexueller Nachfolger mit den Männern geschlafen hat. Er hat Alkohol getrunken und früher auch Drogen genommen und hat sowieso nicht unterrichtet, ohne einen Sake oder schweren Alkohol da stehen zu haben. Er war am ganz anderen Ende des Spektrums wie Gendün Rinpoche, der immer perfekt die Mönchsgelübde hielt.

Als wir Gendün Rinpoche über Trungpa Rinpoche fragten: „Was ist das für ein Meister, wir verstehen seine Aktivität nicht?“ war Gendün Rinpoche voll des Lobes. Er sagte, er ist völlig *authentisch*, es ist absolut reiner

Dharma, den er unterrichtet. Er war also nicht in den Unterscheidungen von diesem äußeren Verhalten gefangen.

Nur um mal dieses Spektrum aufzuzeigen. Es ist eine ziemlich verrückte Welt, in die man da eintritt, wo aus der *einen* Sichtweise richtig und falsch tatsächlich da sind, und aus der *anderen* Sichtweise alles ›Einen- Geschmack‹ hat. Hoch anspruchsvoll.

Das ist kein Freibrief für die Nachfolger von Trungpa Rinpoche und andere, die nicht diese Verwirklichung haben, sich dann genauso aufzuführen, weil sie eigentlich nur das äußere Verhalten imitieren. Das äußere Verhalten zu imitieren kann jeder und landet dann im Missbrauch und so weiter. Kohle, Sex und Macht, das ist es, worum es dann immer geht. Wenn man voller Ich-Bezogenheit ist, landen wir dort. Das sind keine authentischen Meister.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn man eine Sache achtsam macht, sollte einen das nicht ins Hier und Jetzt bringen?*

Ja, ich denke schon.

*Wirklich im Hier und Jetzt zu sein, ist das nicht dasselbe, wie im offenen Gewahrsein zu sein?*

Im Hier und Jetzt sein können wir *mit* einer Menge beobachtenden und bewertenden Gedanken und *ohne*. *Ohne* ist es Mahāmudrā und *mit* ist es dann vielleicht noch Achtsamkeit. Entwickelt euch von einer beobachtenden, kontrollierenden Achtsamkeit in ein immer offeneres und genauso unabgelenktes Gewahrsein. Das ist der Anfang des Weges. Die klassische Achtsamkeit ist Praxis von Geistesruhe. Es ist auch ein Sein im Hier und Jetzt, auf jeden Fall mehr als vorher.

**Teilnehmer/-in:** *Du sagtest eben sinngemäß, es gibt nur das, was natürlich zu tun ist. Es gibt kein richtig und falsch. Diese Aussagen begegnen mir häufiger und ich mache immer wieder die Feststellung, dass das Leute auch als Freibrief nehmen, um sich keine Mühe mehr zu geben und dann tatsächlich Fehler machen. Wo ist da die Grenze?*

Die Grenze ist schon am Anfang. Nicht erst, wenn es schief geht. Die Grenze ist genau da, wo die Praktizierenden die Verantwortung für ihren eigenen Geist haben und wahrnehmen sollten, ob sie eine Spannung aufbauen, ob sie aus Spannung heraus handeln. Jede dualistische Fixierung führt zu einer Anspannung im Geist.

Dann ist es wirklich ein Unterschied zwischen richtig und falsch. Wir sind jetzt in den allerhöchsten Unterweisungen, wo solche Ich-Bezogenheit nicht mehr da ist. *Dann* gibt es richtig und falsch nicht mehr.

Bezüglich dieses Freibriefes: das ist absolut bedauerlich, wenn die Unterweisungen so verstanden werden. Aber es ist wichtig, dass in dieser Welt diese Unterweisungen weitergegeben werden, dass es letztendlich, aus der Erfahrung des Erwachens heraus, kein richtig und falsch mehr gibt. Aus der Erfahrung des Erwachens heraus müssen letztendlich alle Standpunkte aufgegeben werden.

Es ist wichtig, dass diese Unterweisung weitergeht, obwohl wir, die wir hier im Raum sitzen, keineswegs in der Lage sind, das so umzusetzen. Es ist für keinen von uns irgendein Freibrief. Auch für mich nicht.

Es ist gut zu wissen, eine Ahnung davon zu haben, dass die buddhistische Lehre eben kein Lehrgebäude ist, in dem man etwas zu glauben hat, sondern in dem sich das letzten Endes selbst demontiert. Das ist absolut essentiell. Sonst haben wir die buddhistische Lehre nicht verstanden. Es ging nie darum, ein Lehrgebäude aufzubauen, sondern den Menschen von allen Standpunkten freizumachen – insbesondere vom Standpunkt des Ichs.

Alle anderen Meinungen und Philosophien sind weitere Standpunkte des Ichs. Das muss einfach klar sein. Sonst geht die buddhistische Lehre den Bach herunter und wird eine Gut-und-Richtig-Achtsamkeitslehre. Dann ist es nicht mehr das, was es einmal war. Dann werden wir alle in unserem Good-Boy- und Good-Girl-Syndrom verstärkt. Dann sind wir nicht mehr weit davon entfernt, eine Kirche zu werden.

Es ist wichtig, dass ihr euch die Relevanz dieser Aussagen klar macht. Dadurch, dass all die großen Meister genau das verwirklicht haben – auch Thich Nhat Hanh hat das verwirklicht, was hier erwähnt wird – dadurch bleibt immer diese Leichtigkeit darin.

Es gibt nicht dieses krasse Verurteilen von Menschen, die vom Weg abgekommen sind und wieder zurückfinden. Dieses Vertrauen in die Buddha-Natur – in die grundlegend heile Natur des Geistes –, ist eine große Offenheit, aus der heraus sich die Qualitäten zeigen. Diese Qualitäten müssen nicht erzeugt werden, wir müssen uns nur entspannen und dafür öffnen. Dieses Wissen darf nicht verloren gehen.

## 4.5 Kontinuierliche Gewahrseinspraxis Tag & Nacht

*Unterweisungen Seite 396 – weiter Audio 4-10, nach 22:30 Minuten*

Im folgenden Unterkapitel geht es darum, wie wir die Praxis Tag und Nacht – rund um die Uhr – zu einer konstanten, kontinuierlichen Gewahrseinspraxis werden lassen, indem wir immer wieder diesen Durchbruch, diesen Quantensprung, diesen fundamentalen Sichtwechsel aktivieren. Das ist die Hauptmethode.

Wir sind auf Seite 396 im unteren Teil.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Das konstante, kontinuierliche Fließen der Meditation, wie es bereits erklärt wurde, verbindet Meditation und Nach-Meditation im Laufe des Tages und wird es auch in der Nacht tun. Wie wir Meditation und Nach-Meditation – die Erkenntnisse in der Nach-Meditation – aufrechterhalten können, wurde – in früheren Passagen dieses Buches – schon fast alles erklärt. Aber wenn wir jetzt hier im Zusammenhang dieses Eintretens in die andere Dimension darüber sprechen, dann spielt es eine Rolle, ob unsere angewandte Achtsamkeit vielleicht zu rigide ist.**

Darüber hatten wir eben gesprochen. Eine strenge, rigide Achtsamkeit wird Erfahrungen hervorrufen, und dann werden wir an diesen Erfahrungen festhalten.

Ich weiß zum Beispiel, wenn ich mit euch ein Meditationsretreat machen würde, bei dem wir von morgens bis abends praktizieren, wo ich euch keine Möglichkeit lasse zu entweichen und sage: „Jetzt geht es richtig um die Wurst, wir stehen morgens um drei Uhr auf, wir gehen abends um elf Uhr ins Bett, wir praktizieren den ganzen Tag, wir machen diese und jene Übungen, wir sind immer zusammen.“ Ihr würdet euch alle richtig bemühen bis zum Zusammenbrechen oder bis ganz besondere Erfahrungen durch den Stress auftauchen.

Jedes intensive Retreat in dieser Art führt zu Erfahrungen, die sind programmiert. Wenn sich die Praktizierenden da hineinbegeben, ist jedes 10-tägige Vipassanā-Retreat – wenn man sich daran hält und nicht ausweicht – garantiert mit Meditationserfahrungen verbunden. Da man sich ja so angestrengt hat, müssen diese Erfahrungen etwas Besonderes sein.

Es erhebt sich zum Beispiel ein innerer Sturm und danach entsteht völlige Stille. Wow! Der Sturm wäre ohne dieses Übermaß an Anstrengungen gar nicht entstanden und die Stille kann man jederzeit haben. Aber da das solch eine krasse Erfahrung mit großem Kontrast ist, ist es etwas Besonderes. Oder ich beginne – das ging mir früher auch so – um die Objekte einen Lichtkranz, die Aura, von allem zu sehen. Sobald ich mich entspannte, war es vorbei.

So geht es mit ganz vielen Dingen. Zum Beispiel war ich in meinem ersten Meditationsretreat die ganze Nacht wach und verfolgte achtsam alles, was im Organismus stattfand, das Pulsieren bis in die innersten Organe hinein. Ich war tagsüber gar nicht müde und es war wow, super. Alles Zeichen einer Aktivierung meiner Hormone durch ein Übermaß an Anstrengungen, plus gerichtete Aufmerksamkeit auf Phänomene, die mir vorher entgangen waren – schon hast du deine speziellen Erfahrungen.

Rund um die Uhr zu praktizieren bedeutet, rund um die Uhr zu *entspannen*! Das ist die wichtige Botschaft. Nicht rund um die Uhr mir selber fremd zu werden.

Als ich zusammen mit meiner damaligen Frau an solch einem Kurs teilnahm – für sie war es ihr erster und für mich vielleicht der zehnte Vipāśyanā-Kurs dieser Art – war sie furios, weil ich einfach nicht sprach. Ich hielt mich an die Regel, nicht zu sprechen. Sie ging durch schwierige Zustände hindurch. Sie kam aus der tibetischen Tradition und sie fand mich völlig unnatürlich. Da war ich: Achtsamkeit: nicht sprechen, Regeln befolgen, so macht man das! Wenn ich da noch sturer gewesen wäre, hätte es zum Abbruch unserer Beziehung führen können.

Einmal ist mein Bruder mitgekommen. Er ist nur zwei Jahre jünger als ich, er hat also schon sein ganzes Leben als Pastor hinter sich. Er kam auch auf einen Vipāśyanā-Kurs. Ich war Koch auf diesem Kurs. Auch da reden die Praktizierenden nicht. Am dritten, vierten Tag hatte er solch einen Redebedarf. Ich sagte: „Nein, nein, nein, das geht nicht, folg den Instruktionen.“ Am Abend war er nicht mehr da, hat abgebrochen, ist abgereist. Vielleicht hätte ich besser mit ihm gesprochen? Er ist nie wieder auf einen Vipāśyanā-Kurs gegangen. Stattdessen ist er Pastor geworden. Das sage ich jetzt humorvoll. Er war damals im Theologiestudium und fand das schon eine große Sache, dass er sich dazu bereit erklärt hatte. Ich hätte ja ein bisschen flexibler sein können.

Schaut mal bei euch, wenn eure Praxis der Achtsamkeit rigide wird. Das merkt ihr daran, dass ihr auffallt. Ihr seid nicht mehr natürlich, ihr bekommt Rückmeldungen. Manchmal seid ihr so achtsam, dass ihr gegen die Tischkante lauft. Weil ihr nur am Fühlen wart, wie es ist, den Fuß abzurollen, habt ihr die Tischkante nicht mehr gesehen. Ihr kennt das, wenn wir besonders achtsam den Tisch abräumen, weil wir die Weingläser nicht fallen lassen wollen, passiert irgendein Missgeschick.

Schaut in den Spiegel, wenn diese besonderen Erfahrungen ständig auftauchen, wenn wir nicht mehr schlafen können, wenn wir ganz ›Besonderes‹ erleben. Schaut mal hin, vielleicht ist es diese übertriebene Achtsamkeit. Gendün Rinpoche nannte das alles ›Glasperlen‹. Das sind keine echten Perlen, nur Meditationserfahrungen, die auftauchen, wenn man den Druck im Kochtopf erhöht – mehr nicht.

Eigentlich geht es darum, den sāmsārischen Kochtopf zu entspannen, den Deckel zu lüpfen und Raum zu geben, damit sich alles selbst befreit.

Tashi Namgyal schreibt hier:

**Wenn du Achtsamkeit praktizierst, lass alle Erwartungen los. Kultiviere nicht einmal die Absicht, loszulassen.** – Sag dir nicht einmal, ich muss jetzt loslassen. Ohne irgendein Aufhebens zu machen, ohne etwas künstlich zu fabrizieren und in völliger Übereinstimmung mit dem Ansatz, dass die beste Entspannung auch die beste Meditation ist: **Kultiviere das Nicht-Unterscheiden von Meditation und Nach-Meditation.**

Wir sind in einer fortgeschrittenen Phase der Praxis. Hier bedeutet achtsam sein zu wollen, ein Rückfall in alte dualistische Muster. Die Praktizierenden haben hier noch eine gewisse Mühe, nicht doch noch einmal so praktizieren zu wollen, wie früher: mit der vertrauten Anstrengung und endlich mal ein ›druptschö‹ durchzuziehen – eine sieben Tage entschlossene Meditation. Das kann man machen, es könnte aber auch ein Rückfall in alte Muster sein. Das Wichtige ist, und das ist der Rat hier, je entspannter, desto besser.

Jetzt möchte ich das für den Otto-Normal-Verbraucher mit einem entspannten Beispiel vergleichen: Selbst die entspannteste Massage, das entspannteste Wohlfühlgefühl – ihr habt gerade ein wunderbares Ölbad genommen, ein, zwei Stunden Entspannung – wie lange könnt ihr euch weiter entspannen? *Darum* geht es.

Wenn Meditation und Nach-Meditation sich vermischen sollen, dann gilt es, weiter und weiter und weiter und weiter entspannt zu bleiben. All die Impulse: aber jetzt will ich doch mal wieder – und ich – und überhaupt, was machen wir heute Abend? Ich habe jetzt meditiert und was machen wir jetzt? Da fängt die Praxis erst an.

Es ist easy zu meditieren und sich zu entspannen, wenn der Geist sowieso gerade zu nichts fähig ist, weil wir erschöpft sind. Ich komme nach Hause – Okay, ich setze mich hin zur Meditation – wunderbar, das tut gut. Dann wird der Geist frisch und dann mit *frischem* Geist entspannen.

Das ist das Problem mit unseren Morgen- und Abendmeditationen. Es sind nicht so viele Menschen, die morgens direkt richtig frisch sind. Sie sind eigentlich gerade so knapp für etwas zu gebrauchen und meditieren dann. Der Kaffee muss erst noch wirken und wenn sie richtig zu etwas zu gebrauchen sind, dann hören sie mit der Meditation auf und dann geht es los. Dann sind sie in den Mustern. Wenn sie abends zu nichts mehr zu gebrauchen sind, meditieren sie auch wieder.

Diese Art Meditation, von der wir hier sprechen, sollte in der Zeit unserer höchsten Wachheit stattfinden. Dann, wenn wir normalerweise absolut präsent sind und richtig gewahr, voll im Saft unserer Kräfte. Diese Zeit wäre ideal, um zu meditieren.

Das können sich eigentlich nur Rentner erlauben. Die anderen müssen ja alle zur Arbeit. Es gibt hier ja einige Rentner und ich sehe sie schmunzeln. Von daher fühlt euch ertappt und vielleicht schenkt ihr dem Dharma auch mal eure ›Prime Time‹. Denkt an dieses Entspannen durch und durch. Es ist die Entspannung, die Meditation und Aktion miteinander verwebt.

Das ist der rote Faden. Wie entspannt, wie offen, wie weit ist der Geist durch alle Situationen des Alltags hindurch. Das ist die Leitschnur, an der wir uns orientieren können. Immer hinfühlen, wo gibt es jetzt noch etwas zu entspannen? Auch wenn ich jetzt aktiv bin, kann ich das, was ich jetzt gerade mache, entspannter angehen, mit einem noch weiteren Geist. Kann ich dieses Gespräch mit einem noch weiteren, offeneren Geist führen? Kann ich meinen Garten mit einer noch weiteren Herzensöffnung bestellen? Bei allem, egal was.

Auch wenn wir viel Verantwortung für Patienten haben, wenn wir wirklich im Zehn-Minuten-Takt Menschen sehen müssen und, und, und – wenn wir als Lehrer vielleicht große Schulklassen vor uns haben und viel Druck; wenn es Überlebensdruck ist; wenn wir jetzt gerade finanziellen Druck haben und nicht wissen, wie wir am Konkurs vorbeikommen. Wie kann ich mit einer weiten Geisteshaltung in Konkurs gehen? Die Frage müssen wir uns stellen, wir wollen irgendwann mit einer weiten Geisteshaltung sterben. Also dürfen der Konkurs und auch die Krankheit und das Altwerden nicht ausgeschlossen sein. Die Müdigkeit darf nicht ausgeschlossen sein. Alles wird zur Praxis. Der rote Faden ist die Entspannung.

Wie Buddha sagte, *dukkha*, das Leid, herausnehmen; das, was Stress erzeugt entspannen wir. Der Weg des Dharma ist das Auflösen von *dukkha*, von all dem, was verengt, anspannt, belastet – schon seit zweieinhalb tausend Jahren.

Kyeme Schang, der große Meister sagt:

**Mahāmudrā Meditation schreibt uns nicht vor, so musst du es machen. Mahāmudrā Meditation hat keinen Anfang, keine Mitte und kein Ende. Immer wenn du achtsam bist, entspanne noch mehr.**

Bleibe entspannt. Das ist vielleicht die Antwort jetzt für all die MBSR-Lehrer hier im Raum, denen ich vorhin auf den Schlips getreten habe. Ihr Achtsamkeitslehrer, das ist wunderbar, was ihr macht. Zweifelt nicht an dem, was ihr macht, aber verbindet die Achtsamkeitspraxis, den Achtsamkeitsunterricht mit einer gehörigen Dosis Entspannung. Ihr wisst, ohne dass ihr das in euren Kursen so sagen könnt, dass diese Entspannung eigentlich das Wichtigere von den beiden ist. Achtsamkeit oder Entspannung? Ich würde immer die Entspannung wählen.

Entspannung *führt* in die Achtsamkeit. Unachtsam, abgelenkt sind wir nur durch ein nicht achtsames Greifen, durch ein Festhalten, weil wir nicht gewahr sind. Diese anfänglichen Formen der Achtsamkeit münden schlussendlich in Gewahrsein, ein Gewahrsein der wahren Natur der Dinge und dieses Gewahrsein der Natur der Dinge landet im Zeitlosen Gewahrsein, was keinen Mittelpunkt und kein Objekt mehr hat – wo es nicht mehr um das Gewahren von etwas geht.



Achtsamkeit, Gewahrsein, Zeitloses Gewahrsein – das war gerade der Dreierschritt.

**Wir mögen uns fragen, wenn ich das tue, dann werde ich einfach in einen leeren, achtlosen Zustand hineinfallen und auf keinen Fall meditieren. Nein, sagt Tashi Namgyal: “Du wirst dieses Problem nicht haben.”**

**Allgemein gesprochen ist die Entspannung, die sich einstellt, während du achtsam bist, eine tiefere Form von Achtsamkeit, die die Fixierungen auflöst.**

Das ist ein ganz wichtiger Satz, den könnt ihr auch in euren MBSR-Unterricht mitnehmen.

Nehmen wir das Beispiel der klassischen Gehmeditation, ganz achtsame Gehmeditation. Wenn Anfänger Gehmeditation machen, verlangsamen sie. Das wird von den Lehrern zum Teil auch empfohlen, damit sie ganz achtsam überhaupt einmal mitkriegen, wie der Körper sein Gewicht verlagert. Was alles dabei mitspielt, das Gleichgewicht zu halten, wie der Kontakt mit dem Boden ist. Dann nehmen sie vielleicht den Atem dazu und merken, wie in all dem der Atem hineinspielt, wie sich der Atem dem Gehen anschmiegt und so weiter. Ganz viele Entdeckungen.

Wenn jetzt in dieses achtsame Gehen die Instruktion kommt, entspanne noch weiter, öffne dich noch weiter in dieses gewahre, achtsame Gehen, dann werden die Praktizierenden nicht unachtsam, sondern die Fixierungen, den Ablauf mitkriegen *zu müssen*, den Atem mitkriegen *zu müssen*, lösen sich auf. Es weitet sich und der Nachbar, der an mir vorbeigeht und auch Gehmeditation macht, oder die Vogelstimme, die ich höre und so weiter, all das beginnt sich in diese Achtsamkeitspraxis zu integrieren, ohne irgendeine Ablenkung darzustellen. Es beginnt sich immer mehr zu weiten, zu integrieren, obwohl die ursprüngliche, klassische Instruktion heißt: wenn du an dem anderen vorbeigehst, der auch gerade Gehmeditation macht, bleib ganz bei dir, lass dich nicht ablenken!

Wir merken, wir können Gehmeditation machen und gleichzeitig unser Herz öffnen für den, der vorbeigeht. Es gibt gar keine Ablenkung, weil dieses zunehmende, sich weitende Gewahrsein in die achtsamen Abläufe integriert wird, bis wir merken, wir brauchen überhaupt nicht mehr im alten Stil achtsam zu sein, weil unser Geist es genießt, auf diese Art und Weise gewahr zu sein. Dann sind wir von selber gewahr, was einfach das Schönste ist.

Wir nennen das den Faktor der ›Freude‹ – *pīti*. Freude stabilisiert den Geist und ist der vierte von den sieben Erleuchtungsfaktoren. Dieser Faktor wird bei ausreichender Achtsamkeitspraxis der dominierende Faktor und führt dazu, dass wir die Entspannung bei völlig unabhängerter Präsenz genießen und gar nichts anderes mehr wollen.

Wir könnten es so sagen: bis dieser Selbstläufer entsteht, haben wir es mit einer Achtsamkeitspraxis zu tun, bei der es noch etwas zu tun gibt, wir müssen den Geist immer wieder ausrichten. Es ist ein bisschen so, als würden wir bergauf gehen. Dann kommen wir in diese Phase, in der die Freude übernimmt und nicht mehr die Disziplin. Wir brauchen keine Disziplin mehr, weil wir es genießen, so präsent zu sein und in diese Präsenz kommt die Instruktion, jetzt auch noch zu entspannen und dann geht alles wie von selbst.

Bis starke Gewohnheitsmuster anspringen und wir wieder ein bisschen bergauf gehen müssen, dann brauchen wir wieder ein bisschen Anstrengung, bis wir wieder merken, jetzt kann ich weiter und weiter loslassen, ich kann weiter und weiter entspannen. Jetzt übernimmt die Natur des Geistes im Grunde genommen die Praxis. Das sind wesentliche Instruktionen dazu, wie sich Achtsamkeit in ein Gewahrsein weiter entwickelt, bis wir schließlich mittelpunktlos gehen. Das ist keine Gehmeditation mehr, das ist dann einfach das natürliche Sein, das geht. Da kommen wir irgendwann hin.

Von Dakpo Tashi Namgyal wird übrigens manchmal behauptet, er könne eine Reinkarnation Gampopas gewesen sein. Das sei dahingestellt, niemand weiß es. Auf jeden Fall hat er die Arbeit Gampopas hervorragend fortgesetzt. Er schreibt:

**Da das Aufgehen in dieser Dimension frei von geistigem Tun die eigentliche Achtsamkeit ist – das Gewahrsein der Grundnatur unseres Seins, so wie sie ist –, ist diese Achtsamkeit bei völliger Entspannung sehr verschieden von der forcierten Achtsamkeit oder von angewandter Achtsamkeit, in der eine Intention vorherrscht.**

Das war jetzt sein Schlusssatz. Gehen wir nochmal durch. Zum Glück konnten wir darüber mit Gendün Rinpoche sprechen. Das tibetische Wort für Achtsamkeit ist *drenpa* – in Pali nennen wir das *sati*. Es bedeutet, sich zu erinnern und beinhaltet einen inneren Prozess, achtsam zu sein, immer zum Wesentlichen zurückzukommen.

Jetzt ist es tatsächlich aber gar nicht wesentlich, zum Beispiel zum Ablauf des Gehens zurückzukommen, zum Abrollen des Fußballens und so weiter. Wir können automatisch gehen, ohne Achtsamkeit, ziemlich gut sogar. Wesentlicher ist es zum Beispiel immer wieder in die Herzensöffnung zu gehen, eine mitfühlende Achtsamkeit zu entwickeln. Noch wesentlicher ist es, eine Achtsamkeit zu entwickeln, wann wir in ich-bezogenen Geisteszuständen landen.

Diese Art von Achtsamkeit nannte Gendün Rinpoche die ›Bodhicitta-Achtsamkeit‹. Wir gehen immer wieder in die Herzengüte, in dieses Wohlwollen, in die Öffnung unseres Seins. Das ist aber noch nicht das Ende der Achtsamkeitsreise. *Sati*, Tibetisch *drenpa* geht noch weiter. Das höchste *drenpa* ist, der Natur unseres Seins, unseres So-Seins rund um die Uhr gewahr zu sein, mittelpunktslos. Da ist niemand, der gewahr ist.

Das Erinnern an das Wesentliche ist, sich immer gewahr zu sein, dass die Dinge überhaupt keine Substanz haben, dass es da gar niemanden gibt, der praktiziert. Das ist die höchste Form von *sati*, die höchste Form von Gewahrsein – man kann da kaum noch den Ausdruck ›Achtsamkeit‹ benutzen. Es ist, sich rund um die Uhr der Natur des Seins gewahr zu sein.

Das beschreibt jetzt, wie sich aus der Perspektive des Mahāmudrā das Entwickeln desselben Geistesfaktors – genannt Achtsamkeit – vollzieht, wie das entwickelt wird. Es geht zu immer Wesentlicherem. Tatsächlich ist es völlig unwesentlich – abgesehen davon, dass es vielleicht unserer Verdauung hilft – wie achtsam wir essen. Es ist nur eine gute Übung. Es ist gut, entspannt zu essen. Es ist gut, wertschätzend zu essen. Aber ob wir jetzt genau mitbekommen, wie wir den Löffel halten und wie der Löffel in den Mund kommt, ist relativ unerheblich. Es ist nicht der Lebenssinn. Das Wesentliche ist, sich beim Essen bewusst zu sein, dass da gar niemand isst und dass all die Begierde, die wir dem Essen entgegenbringen, überhaupt keine Substanz hat. Dadurch kommen wir aus dem Greifen, aus der Gier, aus der Hast heraus. Es gibt im Zeitlosen Gewahrsein keinen Zeitdruck. Das ist viel wesentlicher.

Erinnert euch: *drenpa* heißt ›sich erinnern‹ und zwar nicht an irgendetwas, sondern, sich immer *an das Wesentlichste* zu erinnern. Das, was für uns das Zentrum unserer spirituellen Praxis ist. Wenn für euch die Liebe das Zentrum eurer spirituellen Praxis ist, dann bitte nutzt die Fähigkeit, euch zu erinnern, dazu immer die Liebe ins Gewahrsein zu holen. Dann ist das das Allerwesentlichste.

Von daher ist es wichtig, dass jeder von uns weiß, was ist mir denn eigentlich das Wichtigste? Worum geht es mir? Das werde ich kultivieren, denn das wird das höchste Interesse freisetzen – das, was mir sozusagen ins Herz geschrieben ist – es kommt mir aus dem Herzen.

Das ist für jeden ein bisschen anders. Manche werden sagen, mir ist das Allerwichtigste, endlich frei zu sein. Andere werden sagen, das Allerwichtigste ist, endlich lieben zu können. Der andere wird sagen, es ist das Allerwichtigste für mich, verbunden zu sein. Ein Vierter wird sagen, das Allerwichtigste ist für mich, authentisch zu sein. Das, was für euch das Allerwichtigste ist, wird der Inhalt – der zentrale Motor – eurer Gewahrseinspraxis sein. Dahin kommen wir immer wieder zurück.

Die Mahāmudrā-Praxis schlägt vor, dieses ganz offene, fließende Gewahren ins Zentrum der Praxis zu stellen, weil dort Mitgefühl und Liebe beinhaltet sind, weil das authentische Sein darin beinhaltet ist, das Freisein ist

mit da drin. Es ist das wunscherfüllende Juwel, da, wo sich alle anderen Qualitäten entfalten können. Deswegen wird so viel von diesem nicht fixierenden, offenen, frei fließenden Sein gesprochen.

Damit das für mich als Praktizierenden fassbar wird, brauche ich es manchmal ein bisschen konkreter. Dann ist mir das zu vage. Ich brauche einen konkreten Anhaltspunkt. Und manchmal, wenn ich vielleicht nicht so gut schlafe, dann ist mein konkreter Anhaltspunkt: jetzt bleibe ich einfach beim Atem. Dann ist für eine Weile die Atemachtsamkeit das, was ich jetzt brauche, weil ich weiß, dass ich dann in Kürze wieder einschlafen werde.

Wir wählen immer selbst, was für *uns* der Inhalt dieser Aufmerksamkeit ist. Da, wo unser Gewahrsein ruht, bis es das mittelpunktlose, zeitlose Gewahrsein ist, in dem der Geist aufgeht.

### \* Widmung \*

## Unterweisungen des fünften Tages

### 5.1 Weitere Zitate zur kontinuierlichen Gewahrseinspraxis Tag & Nacht –Teil 1

*Unterweisung Mittwochvormittag 10h15, Seite 397 – Audio 5-02*

In der Uni begann die Vorlesung auch immer um viertel nach. Jetzt fällt mir ein, an was mich das erinnert. Ich finde, es sollte Mahāmudrā Vorlesungen an der Uni geben. Auf irgendeine Art und Weise sollte man dieses entspannte natürliche Sein allen zugänglich machen, bis in die Kindergärten hinein. Lassen wir heute mal die traditionellen Gebete weg und machen es innerlich.

### \* Zufluchtskontemplation \*

Als Kontemplation können wir statt des ersten Gebetes daran denken, wie wir mit all den Erwachten verbunden sind. Mit all denen, die vor uns praktiziert und Befreiung gefunden haben. Sie alle, seit Buddha Śākyamūni, sagen uns: „Schau in deinen eigenen Geist, dort ist das Erwachen.“

Damit nehmen wir dann Zuflucht in ›Buddha‹, der nicht außerhalb von uns ist, den ›Dharma‹, der nicht außerhalb von uns ist und die ›Saṅgha‹, all diejenigen, die uns den Weg zeigen können – mit dem Wunsch, selbst auch jemand zu werden, der den Weg zeigen kann. Das ist ›Saṅgha‹ *in uns* – dieses Potenzial, aufgrund von Liebe, Wohlwollen, Freundschaft, anderen den Dharma weitergeben zu können.

Dann machen wir den Wunsch, dass unsere Praxis allen Lebewesen zur Verfügung steht, zu ihrer Verwirklichung beiträgt. Das ist die ›Mahāsaṅgha‹. Die größte Saṅgha, die größte Gemeinschaft all unserer Schwestern und Brüder – ob sie einen Menschenkörper haben oder nicht spielt keine Rolle.

Wir drücken diesen Wunsch aus und spüren:

Wenn ich jetzt hier sitze und Mahāmudrā Unterweisungen höre, möge das der ganzen großen Lebensgemeinschaft zugutekommen.

Mögen dadurch alle dieses *Glück* finden, das in unserem Geist ohnehin schon da ist, sobald wir entspannen.

Mögen dadurch alle aus diesem unnötigen *Leid* aufgrund zusätzlicher Anspannung aussteigen, indem wir uns durch Greifen, durch Haften, durch Trennung von der Gesamtheit abtrennen. Möge all dieses Leid ein Ende finden.

Mögen alle in diese *Freude* eintreten – diese unendliche Freude. Mögen sie diesen Quell der Freude in sich freisetzen, indem wir einfach nur dankbar sind, entspannt, offen und uns mit allen Anzeichen der Lebendigkeit, mit allem, was heilsam ist, mitfreuen. Eine Freude, die auch ein Quell unendlicher Energie ist. Unendliche Energie aus Freude.

Möge das alles durchdrungen sein von einem *Gleichmut*, der die Natur der Erscheinungen erkennt, der sieht, dass alles von gleichem Geschmack ist – diese tiefe Seinserkenntnis, die zu einem genauso tiefen Gleichmut führt. Mögen alle Lebewesen diesen Gleichmut kosten.

Damit gehen wir wieder in unseren wunderbaren Text auf Seite 397 in der Mitte.

Wo Saraha Junior erklärt:

**Im Mahāmudrā, in dem der Geist nichts zu tun hat, gibt es nicht einmal ein Atömchen von irgendetwas, auf das wir meditieren. Also, meditiere nicht. Das ist die höchste Meditation. Nie getrennt von der authentischen Nicht-Meditation.**

Wenn wir das umsetzen, ist das zuerst sehr gewöhnungsbedürftig, über gar nichts, was auch immer, zu meditieren. Sehr gewöhnungsbedürftig, denn schließlich setzen wir uns ja hin, um zu meditieren. Wenn wir über gar nichts meditieren gibt es keinen Fokus. Wir richten den Geist auf nichts aus. Es tauchen einfach die verschiedenen Sinneserfahrungen auf. Es ist nicht so, dass der Geist aufhört, etwas wahrzunehmen. Er lebt weiter.

Wir spüren innen. Es ist ein Erleben durch die äußeren Sinne und nichts von all dem bekommt irgendeine besondere Aufmerksamkeit. Dadurch zeigt sich immer deutlicher, dass dieses Geschehen eigentlich ein Spiel in einem unendlichen Raum ist, ein Raum ohne Grenzen, ohne Mittelpunkt. Und unser Gewahrsein löst sich auf in dieses raumhafte, spielerische Erleben. Es ist deswegen wie ein Spiel oder wie ein Tanz, weil wir es nicht ernst nehmen.

Es findet kein Greifen statt. Immer wenn kein Greifen da ist, werden die Dinge spielerisch. Dann ist da immer dieser Raum, dieses raumhafte Erleben mit unendlichen Möglichkeiten, so wie in einem Spiel, wo wir uns nicht verhaken oder in einem Tanz, wo alle beweglich bleiben. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie sich dieser Tanz, dieses Spiel gestalten kann.

Wir sind nicht etwa Beobachtende in diesem Spektakel. Nein, nein, nein, wir sind überhaupt nicht getrennt davon. Wir *sind* das gesamte Spektakel.

Nicht-Meditation bedeutet also nicht, dass da gar nichts stattfindet, sondern dass alles so völlig gelöst, mittelpunktslos erfahren wird, ohne je in die Trennung zu gehen.

Tashi Namgyal schreibt:

**Wenn es dann aber passiert, dass sich dein Geist in der Nach-Meditation – in der Aktivität –, manchmal in Ablenkung verläuft, dann wirst du für einen kurzen Moment die Aufmerksamkeit des post-meditativen Erlangens anwenden und wirst dadurch gewahr, dass all das, was vorher als Ablenkung erschien, die Grundnatur dieser Ablenkungen ist.**

Und das reicht. Wir hatten das schon einmal beschrieben. Hier wird der Ausdruck ›*je tob*‹ benutzt – das ›Erlangen der Nach-Meditation‹. Dieser Ausdruck beschreibt, dass das Gewahrsein in der Aktivität, in der wir nicht formell in Meditation sind – in dieser sogenannten Pausenaktivität – weiterhin aktiv ist. Wenn es nicht aktiv ist und wir kurz im Greifen gelandet sind, dann aktivieren wir es, schauen frisch in das Erleben und entdecken erneut diese grundlegende Offenheit, diese Grundnatur des Seins. Das ist der Moment, in dem sich wieder post-meditatives Erlangen oder Verwirklichung einstellt.

Genau in dem Moment wird uns wieder klar – nicht intellektuell, wir *erleben* es! –, dass die vermeintliche Ablenkung in ihrer Grundnatur mit allen anderen Geisteszuständen völlig identisch ist.

**Wenn du auf diese Art und Weise wieder ins Gewahrsein zurückfindest, dann ist diese Erfahrung Teil dessen, was wir das Vermischen von Meditation und Post-Meditation nennen – oder post-meditativen Erlangens. Das nennen wir das kontinuierliche Fließen der Meditation, ohne Unterschied zwischen Meditation und Aktion.**

**So kann sich dieses kontinuierliche Fließen tagsüber auch mit der Praxis nachts verbinden. Wenn du dabei bist einzuschlafen, wirst du zunächst ein wenig Anstrengung brauchen, um einzuschlafen und während du die Praxis tagsüber fortsetzt, ohne irgendeine geistige Aktivität zu bleiben.**

Das enthüllt sich euch vielleicht nicht so ohne weiteres. Hier geht es um eine Entspannung, die ihr vermutlich nicht kennt. Ihr müsst euch vorstellen, dass ihr als Yoginis und Yogins im Langzeit-Retreat seid. Es ist möglich, für eine ganze Phase, viele Tage hintereinander, Wochen, eventuell Monate, ganz ohne geistige Beschäftigung zu sein. Wenn jemand den ganzen Tag über völlig entspannt ist, hat das zur Folge, dass der Geist immer wacher wird, und wenn wir diese Praxis so aufrechterhalten, ist es gar nicht einfach, abends einzuschlafen. Wir müssen uns wirklich darum bemühen einzuschlafen.

Es ist nochmal eine spezielle Form des Loslassens, dann überhaupt einschlafen zu können. Das ist damit gemeint. Der Geist wird ganz klar und wach, und da er tagsüber so durch und durch entspannt war, braucht er eigentlich kaum noch Schlaf. Deswegen sagt Tashi Namgyal: **„Bemühe dich darum, dann auch einschlafen zu können.“**

**Wenn sich dann Schlaf und Träume als der Weg zeigen, ist das ausreichend.**

Dass sie sich ›als Weg zeigen‹, bedeutet, dass wir im Tiefschlaf in Mahāmudrā verweilen. Das nennen wir das ›Klare Licht des Tiefschlafes‹.

Wenn es sich in den Träumen zeigt, dann ist es das ›Mahāmudrā im Träumen‹. Das zeigt sich dadurch, dass wir nicht nur bewusst sind beim Träumen – wir merken, dass wir träumen –, sondern dass sich die Träume überhaupt nicht mehr ausgestalten können. Dadurch, dass das Mahāmudrā Gewahrsein beim Träumen aktiv ist, kommt es nur zu kleinen Fetzen von Vorstellungen, von Bildern, die einfach spontan auftauchen, aber keiner haftet daran. Genauso wenig wie es tagsüber nicht zu Gedankenketten kommt, kommt es im Traum auch nicht zu Traumbilder-Ketten oder inhaltlich verbundenen Ketten. All das hört völlig auf. Wenn das so ist, ist das ausreichend, sagt Tashi Namgyal.

Er schreibt weiter:

**Dennoch muss ich sagen, obwohl das durchaus möglich ist, dass es so eintritt, wird es wohl bei den meisten Praktizierenden nicht genauso passieren. Eher ist es so, dass es im Tiefschlaf an Gewahrsein mangelt, und dass auch deine Träume von Täuschung geprägt sind. Du bist jetzt ein Praktizierender am Anfang dieser Praxis, Tag und Nacht miteinander zu vermischen. Dann machst du es so: auch wenn du nachts im Tiefschlaf nicht im Klaren Licht warst und auf fast normale Art und Weise geträumt hast, dann schau wenigstens, sobald du aufwachst, in das hinein, was dann da ist, und sei dieser Grundnatur dessen, was noch als Erinnerung von den Träumen da ist, sofort gewahr, sodass es sich wenigstens dann sofort auflöst.**

Das reicht dann aus. Das ist dann der Beginn des Vermischens. Es geht überhaupt nicht darum, sich den Traum auf der inhaltlichen Ebene anzuschauen. Es geht darum, sofort in die wahre Natur dieser Traumbilder zu schauen – zum Beispiel in die wahre Natur der Schläfrigkeit, die noch vom Schlaf übrig ist. Was auch immer gerade da ist. Sofort beginnt wieder die Praxis.

Da dürfen wir keine Ausnahme machen. Wenn wir das Muster weiter kultivieren, uns doch wieder für die Traum Inhalte zu interessieren, dann wird genau dieses Muster dazu führen, dass die Träume sich weiter schön aufbauen können und genau die Täuschung nachts fortgesetzt wird, weil wir wieder an den Inhalten kleben. Es ist ganz wichtig, *nicht* an den Inhalten zu kleben, sondern sofort die wahre Natur des Geschehens zu betrachten, sobald wir irgendwie bewusst sind.

Dieses Prinzip ist das Wichtigste überhaupt, um aus der Zeit nachts eine Praxis zu machen. Sobald wir auch nur einen Funken Geistesgegenwart haben, schauen wir immer in die Grundnatur. Das ist das Prinzip, um

nächtliche Praxis zu ermöglichen. Wir schauen *direkt*, so wie wir es auch tagsüber gemacht haben, auf die wahre Natur des Erscheinens.

**So kommen wir dann allmählich zu dem, was man das ›kontinuierliche Fließen Tag und Nacht‹ nennt.**

Wir kümmern uns erstmal nicht um die Zeiten, in denen wir abwesend sind, in denen wir es nicht gemerkt haben, sondern genauso wie tagsüber, immer wenn wir bewusst werden, tritt wieder das Gewahrsein in Kraft, in dem sich alles auflöst. Die Perioden der Ablenkung des Nicht-Gewahrseins zwischendurch, die nehmen durch diese Praxis mit der Zeit ab. Subjektiv erleben wir ein kontinuierliches Fließen, weil wir die Momente, in denen wir im Tiefschlaf nicht gewahr waren, sowieso nicht mitbekommen haben.

Subjektiv ist es schon eine Kontinuität der Praxis, obwohl man objektiv sagen könnte, dass da doch noch eine ganze Reihe Aussetzer sind. Das sind nachts zum Teil mehrere Stunden, in denen wir nicht gewahr sind. Auch bei mir ist das nicht so, dass ich nachts die ganze Zeit gewahr bin. Das sind eher kurze Zeiten. Zwischendurch ist ein ordinärer Tiefschlaf.

**In der ›Sammlung der Fragen und Antworten‹ mit dem Ehrwürdigen Gampopa finden wir den folgenden Austausch:**

**Einer seiner Schüler, der *Yogin Chöyung* fragte: „Wenn wir nicht gewahr sind, ist die wahre Natur nicht offenkundig – zeigt sich uns nicht – klare Sache. Erste Frage: Wenn wir uns unserer gewöhnlichen Gedanken gewahr sind, sind denn dann auch alle vorhergehenden Gedanken gereinigt oder nicht?“**  
Zweite Frage: „**Brauchen wir ein ununterbrochenes Gewahrsein? – *relentless* heißt so viel wie, dass wir uns bemühen, jede Sekunde achtsam gewahr zu sein – Ist das nötig oder nicht?“**

Gampopa antwortete: „**Sobald du deiner normalen Gedanken, die vorher nicht von Achtsamkeit erfasst wurden – nicht von Gewahrsein erfasst wurden – gewahr wirst, sind sie gereinigt.**

Wichtig hier ist zu sagen: was gereinigt ist, ist die *Nachwirkung* des Haftens. Wenn wir heute oder jetzt gerade unserer Gedanken in ihrer wahren Natur gewahr werden, ist es *nicht* so, dass dann all die haftenden Gedanken von heute Morgen rückwirkend auch noch gereinigt werden.

Gereinigt bedeutet immer, dass der Geist *jetzt* ins non-duale Gewahrsein eintritt. Damit entsteht durch das, was gerade eben war, kein Karma, keine Auswirkungen, wir sind in diesem mittelpunktlosen Bewusstsein.

Das Wort ›*reinigen*‹ bedeutet immer ›*non-dual*‹, dass etwas ins non-duale Erleben hinein geöffnet, gereinigt wird. Wann immer du gewahr wirst, trittst du in das reine Erleben ein und damit reinigst du die eben gerade anspringende Verwirrung, das, was eben gerade da war – genau das wird aufgelöst.

**Es ist nicht notwendig, dass du voller Anstrengung die ganze Zeit achtsam oder gewahr bist. Aber, falls diese Art Achtsamkeit oder Gewahrsein zu Unabgelenktheit führt, dann ist sie hilfreich, um zum Vermischen von Meditation und Aktion beizutragen. Aber, selbst wenn du nicht achtsam, nicht gewahr bist, richten Gedanken nie einen Schaden an. Sie können auch nicht verschleiern und sie unterbrechen auch nicht die Präsenz des grundlegenden Gewahrseins.**

Ein ganz wichtiger Satz! Der letzte Satz ist vielleicht der wichtigste des ganzen Zitats. Das andere hatten wir schon, das hatte ich schon angesprochen. Gestern oder vorgestern hatte ich erwähnt, dass der Gedanke auftauchen kann, jemanden umzubringen. Einige von uns haben das gegenüber den Eltern gehabt oder irgendjemandem, wo plötzlich solch eine Woge auftaucht. Manchmal weiß man gar nicht genau warum. Manchmal passiert es im Traum. Das ist alles nicht tragisch. Wenn dieser Gedanke im Geist aufblitzt, dann blitzt er auf. Wenn danach kein Anhaften stattfindet, ist kein Schaden entstanden.

Der normale Mensch bekommt dann so einen Schreck und macht daraus etwas Schlimmes: „Wie furchtbar ich bin, dass ich so einen Gedanken haben kann.“ Du kannst im nächsten Geistesmoment schon im Mitgefühl und Liebe für dieselbe Person sein, die du umbringen wolltest. Es gibt überhaupt nichts, was das behindert. Außer

das nach diesem aufblitzenden emotionalen Gedanken stattfindende Greifen macht daraus ein richtiges Problem. Dann fühlst du dich als potenzieller Mörder, bist entsetzt über dich und meinst, du müsstest zur Beichte gehen. Es war nur ein kurzer Gedanke, eine Möglichkeit und basta.

Es ist *sehr* wichtig, das zu sehen, denn: Ja, Gedanken, denen wir folgen, können dann auch zu Mord und Totschlag führen. Diese Form von Anhaftungen führen zu Krieg in Familien, Krieg zwischen Gruppen, zwischen Ländern – das ist kontinuierliches Greifen. Aber das Aufblitzen, das momentane Aufscheinen eines Gedankens schadet niemandem. Du kannst die verrücktesten Gedanken haben.

Gendün Rinpoche hat uns damals als Teil der ›Sechs Yogas von Nāropa‹ aufgefordert, die schlimmsten Gedanken zu denken und immer wieder zu entspannen – wieder ein schlimmer Gedanke und nochmal entspannen. All die verbotenen Gedanken zu denken und wieder zu entspannen. Es macht gar nichts. Wir wurden lediglich furchtlos gegenüber schlimmen Gedanken und haben gemerkt, dass sie überhaupt nichts anrichten. Ohne Identifikation, ohne nachfolgendes Greifen und Weiterdenken, Weiterspinnen, Planen und Handeln bleibt es völlig ohne Auswirkung.

Wenn sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit Kriegsspielen befassen, ist das jedoch nicht dasselbe. Eigentlich ist das ungefährlich, weil es nur im Geist ist. Aber es entsteht ein ständiges sich beschäftigen mit dieser Art von Handeln. Man schießt immer wieder jemanden ab, man ist froh darüber – man sammelt ja Punkte – und man versucht immer besser, immer schneller zu werden im Abschießen von anderen.

Da kommt immer der extrem verstärkende Faktor der Freude mit hinein – Freude, es geschafft zu haben. *Das ist nicht ungefährlich!* Das müssen wir auseinanderhalten. Das sind Gedanken, Geistesbewegungen, die gezielt verstärkt werden. Die Freude besteht darin, immer besser, immer effektiver zu werden. Das sind natürlich Bahnungen. Da entstehen Gewohnheiten im Geist. Das ist etwas anderes, als das karmische Feuerwerk, das sich aufgrund aller möglichen Eindrücke abspielt, zuzulassen und verpuffen zu lassen. Ein einzelner Gedanke, der verpuffen kann, hat noch nie jemandem geschadet. Er hinterlässt keine Spuren, weil er sich befreien konnte.

Es ist sehr wichtig, dass wir das verstehen und auch untersuchen. Nach diesem ersten Verstehen würde ich euch sehr empfehlen, den Blick darauf zu halten, was euch alles für Gedanken durch den Kopf gehen und wie ungefährlich die eigentlich alle sind, wenn ihr keine Geschichte daraus macht. Es sind geistige Spielereien. Wenn wir jedoch an ihnen anhaften, schaffen sie Gewohnheitsmuster und Handlungen werden folgen. Wenn kein Anhaften stattfindet, verpuffen sie.

Wieder sind wir bei dem zentralen Punkt, greifen oder nicht greifen. Deswegen ist das Wichtigste, nicht nach der Ablenkung zu greifen, sich nicht dafür zu bewerten: „Jetzt warst du wieder so lang abgelenkt, jetzt warst du nur so wenig abgelenkt, wie super.“ Alles unwichtig! Es geht nur darum, die grundlegende Natur des Seins zu erfahren. Gampopa sagt auch:

**Die Leuchtkraft unseres Geistes, diese ›Erhellende Klarheit‹, ist eine innewohnende Qualität unseres Geistes während des Tiefschlafs und des Träumens. Das reicht aus. Wenn du aufwachst, schau direkt in das Erleben, das noch nicht von Gewahrsein durchdrungen wurde – das, was vom Traum noch als Dumpfheit oder Nachwirkung vom Traum übrig ist –. Schau direkt da hinein! Dadurch entwickelst du die Gewissheit, dass es nichts anderes ist als genau diese Leuchtkraft. Das bewirkt, dass du deine Praxis als das kontinuierliche Strömen eines Flusses erlebst.**

Wir haben in diesem Kurs noch nicht viel über diese ›Leuchtkraft‹, diese ›Erhellende Klarheit‹ des Geistes gesprochen. Ich will es nochmal kurz für den Tiefschlaf beschreiben. Wenn wir tief schlafen und gerade nicht träumen, dann sind wir in einem Ruhezustand. In diesem Ruhezustand sind normalerweise Schleier des Nicht-Gewahrens aktiv. Wir kriegen diesen Ruhezustand nicht wirklich mit. Aber wenn unser Geist im Schlaf etwas leichter, etwas weniger dumpf wird – wenn wir uns tagsüber nicht so angestrengt haben, wir nicht so viel gegriffen haben und nicht so viel Anhaften da war –, dann wird er nachts auch leichter. Speziell wenn wir

tagsüber nicht im intellektuellen Greifen nach Begriffen – im Vergegenständlichen – waren, wird der Schlaf nachts leichter.

Der Schlaf selbst verändert sich nicht. Aber im Schlaf ist eine erhöhte Bewusstheit. Obwohl sich da gar nichts tut – es sind keine Inhalte: wir kriegen unseren Atem nicht mit, wir spüren unseren Körper nicht. Es ist einfach so, als wäre es nicht mehr dunkel beim Schlafen, sondern, als würden wir in der Helligkeit eines Morgengrauens liegen – oder noch heller – als wäre alles so hell wie bei Tag. Da ist keine Lichtquelle. Das Bewusstsein hat in seine natürliche, erhellende Klarheit gefunden und ruht darin.

Das nennen wir die ›Erfahrung der Erhellenden Klarheit im Tiefschlaf‹. Dann kann es so wie tagsüber sein, dass sich darin etwas zeigt, dass der Geist etwas aktiver wird und sich die ersten Traumbilder zeigen. Genauso wie es jetzt völlig natürlich ist, dass wir dank der Helligkeit des Tages sehen können. Heute Nacht war es ziemlich dunkel und jetzt können wir wieder alles wahrnehmen. So können wir auch im träumenden Geist wieder Inhalte wahrnehmen. Weil niemand daran haftet, passiert es für Mahāmudrā Praktizierende, dass sich diese Traumbilder sofort wieder auflösen und dann ist wieder die ›Erhellende Klarheit‹ von vorher da.

Dann sind wir wieder in diesem ruhigen Schlafzustand. Es braucht ein bisschen Übung, weil man zu Anfang so begeistert ist, den Traum als Traum zu erkennen und dann sofort wach wird. Aber mit der Zeit gewöhnt man sich daran, es ist ein völlig normales Geschehen. Was sich da durchzieht, ist immer diese Erfahrung von Klarheit, von etwas Hellem – der Fähigkeit, erkennen zu können. Das ist dieselbe, wie wenn wir tagsüber im Grundgewahrsein unseres Geistes ruhen. Das wäre das Eintauchen in das ›Klare Licht‹ oder in die ›Erhellende Klarheit‹ tagsüber. Das findet auch nachts statt. Wenn es nicht so viel stattfindet, dann treten wir wenigstens sobald wir wieder bewusst, gewahr werden, sofort wieder in diese Praxis ein.

**Viele dieser Fragen und Antworten mit Gampopa handeln genau davon, Zweifel, Fragen über solche Situationen zu klären. Falls es dich sehr beschäftigt, ob du denn nun gewahr bist oder in Ablenkung verloren bist, dann muss man sagen, dass dein Versuch, so einen Quantensprung – so einen Durchbruch, so einen fundamentalen Wandel der Sichtweise – zu erleben, vielleicht etwas zu früh ist. Denn du bist noch nicht an dem Punkt, dass du das ununterbrochene Vorhandensein dieses Grund-Gewahrseins erkannt hast.**

Du bist noch viel zu sehr mit dem äußeren Aspekt der Meditation beschäftigt. Bin ich abgelenkt? Bin ich nicht abgelenkt? Bin ich gewahr? Bin ich nicht gewahr? Darin zeigt sich eine extreme Ich-Bezogenheit. Ganz im Unterschied zu denen, bei denen das Vertrauen in den eigenen Geist schon so gewachsen ist, dass es ihnen gar nicht mehr wichtig ist, ob da mal etwas auftaucht oder ob nichts auftaucht. Sie ruhen schon in dem Vertrauen, dass sowieso all das Geist ist, dass sowieso all das keine Substanz hat und da bahnt sich dieser fundamentale Wandel der Sicht an. Dann ist es möglich, einen definitiven Durchbruch, einen Quantensprung zu erleben.

Wenn ihr also bei euch bemerkt, dass ihr noch ziemlich beschäftigt seid damit, *wie* ihr meditiert, ob das jetzt eine gute Meditation war und so weiter – entspannt weiter. Entwickelt erstmal die Erkenntnis, dass das, was auftaucht, keine Substanz hat. Entspannt euch damit weiter. Kämpft nicht mit euren Ablenkungen, sondern lasst sie sich von selbst auflösen. Diese Selbstbefreiung erscheint und sie muss erstmal noch klarer werden. Irgendwann kommt es dann zu einem stabilen Sehen, wie es wirklich ist.

## 5.2 Weitere Zitate zur kontinuierlichen Gewahrseinspraxis Tag & Nacht – Teil 2

*Weitere Unterweisung, Seite 398 – Audio 5-04*

Kurze Erklärung zur Zuflucht: Was wir ›Zuflucht‹ nennen ist eine unbeholfene Übersetzung für einen Ausdruck, der so viel sagt wie, sich eine klare Ausrichtung im Leben geben auf das, was wirklich sicher ist. Im Rahmen dieser Unterweisung habt ihr bestimmt schon längst verstanden, dass der einzig sichere Ort unser Grundgewahrsein ist. Wenn wir darin Vertrauen haben, dann ist das die eigentliche Zuflucht.



Äußerlich gibt es Buddha, Dharma, Saṅgha, die drei Juwelen, die uns helfen, in diese innere Zuflucht zu finden. Es ist der Moment in unserem Leben, wo wir uns eine klare Ausrichtung geben: zum Wohl aller Lebewesen werde ich alles daran setzen, um Befreiung zu erlangen, um ins Erwachen zu gehen und dieses Grundgewahrsein zu verwirklichen.

Jetzt machen wir ein bisschen weiter hier mit unserem Text. Unten auf Seite 398, ungefähr der drittletzte Absatz. Der Ehrwürdige Gampopa erklärt:

**Wenn du abgelenkt bist, ist das Verwirrung in seiner gewöhnlichen Bedeutung. Wenn du achtsam bist, dann ist die wahre Natur irgendwo anders zu finden. Beide Vorgehensweisen sind mangelndes Gewahrsein, wo es zu dualistischer Wahrnehmung kommt. Ich verstehe nicht, wie man sich so verlaufen kann, beim dem Wunsch Meditation zu erlangen.**

Das Erste ist gewöhnliche Ablenkung. Ich war irgendwo anders unterwegs, ich habe einen kleinen Tagtraum hinter mir, eine Gedankenkette. Habe es nicht einmal gemerkt. Ich war so halbbewusst dabei, über etwas nachzudenken – etwas Nettes, etwas Schlimmes, mein Problem. Es hat nichts mit Meditation zu tun, passiert während der Meditation, ist aber keine Meditation.

Dann gibt es diejenigen, die achtsam sind und diese angestrenzte Achtsamkeit praktizieren, von der wir es gestern Nachmittag hatten. Da ist ganz offenkundig, dass in diesem Bemühen die Idee steckt, das Erwachen, die wahre Natur, sei irgendwo durch Anstrengung zu finden.

Beides, sagt Gampopa – wieder mit einem versteckten Humor – kann er überhaupt nicht verstehen. Beides ist ein Irrweg. Beides ist dualistisch. Wenn dualistische Phänomene existieren würden, dann würde es ja Sinn machen, herauszufinden, was man kultivieren und was man lassen muss. Wenn es dualistische Phänomene gäbe, würde Achtsamkeit ja noch einen Sinn machen. Man könnte dann achtsam darauf achten, sich nicht mit den ungunstigen dualistischen Phänomenen zu verheddern und sich auf die anderen Phänomene, die anderen Formen des Erlebens, des Denkens, ausrichten. Das macht aber überhaupt keinen Sinn, denn weder die Ablenkung, noch das Heilsame sind als ein Etwas zu finden. Nicht mal der Geist, der sich da anstrengt, ist als ein Ding zu finden.

**Wenn dualistische Phänomene existieren würden, dann wäre es ein Fehler, sie beseitigen zu wollen.** Wenn etwas tatsächlich existiert, dann tun wir gut daran, uns dieser Existenz zu beugen, sie zu akzeptieren und zu sagen, ja, damit muss ich zurechtkommen, das gibt es wirklich. Wenn es aber meinen Ärger, meine Begierde, meinen Stolz, meine Eifersucht, meine Angst, meine Dummheit, in dem Sinne gar nicht gibt – wann immer ich versuche sie aufzufinden, sind sie nicht mehr zu finden –, dann brauche ich auch nicht zu tun, als ob ich mein ganzes Leben mit Ärger, Wut, Begierde und Hass zu leben habe, weil sie nirgends zu finden sind, sie haben keine Existenz. **Dann gehe ich ganz anders vor. Wenn Ablenkung nicht einmal zu finden ist, warum dann die ganze Zeit Ablenkung vermeiden? Es gilt sie zu durchschauen. Es gilt zu sehen, dass sie dieselbe Grundnatur des Geistes hat, wie alles andere auch und gar keine Ablenkung ist.**

Das ist der springende Punkt. Da ist Mahāmudrā radikal anders als gewöhnliche Meditationsanweisungen. Überall sonst geht es darum, Ablenkung zu vermeiden und hübsch achtsam zu sein, das Gute zu tun und den Geist auf das Gute auszurichten, als ob das Gute, Heilsame existieren würde. Heilsames und nicht Heilsames unterscheidet sich nur dadurch, ob der Geist im Greifen ist oder nicht; ob er in Ich-Bezogenheit ist oder nicht; ob er gelöst und offen ist oder nicht. Es ist keinem Ding und keiner Handlung inhärent innewohnend, dass sie heilsam ist.

Beispiel: Mantra Rezitation. Das soll eine heilsame Aktivität sein. Es ist dem Mantra aber nicht innewohnend, dass es heilsam ist. Ich kann damit völlig ich-bezogen umgehen und meinen Stolz immer weiter nähren, wie viele Millionen Mantras OM MAṆI PADME HÜM ich angesammelt habe. Er wird immer größer und man fragt sich, wo ist das Heilsame in diesem Mantra.

Weil es nicht im Mantra ist, nicht in der Mantra Rezitation, nicht in der Tatsache, wie viele Millionen ich angesammelt habe, sondern immer, ob dieser Geisteszustand von Greifen geprägt ist oder von Loslassen, von Hingabe, von Mitgefühl, oder von Erreichenwollen, es sich beweisen wollen, dass ich es kann. Vielleicht rezitiere ich das Mantra nur, um allem Unangenehmen auszuweichen – sozusagen als eine ständige Flucht vor all den anderen Dingen, die uns herausfordern. Es steht ja hier: es ist eine zutiefst heilsame Praxis!? Aber nur dann, wenn wir sie mit einem Verständnis von Mahāmudrā machen, ist es eine zutiefst heilbare Mahāmudrā-Praxis.

Ohne dieses Verständnis kann es genauso gut eine anhaftende Tätigkeit sein, wie alles andere in unserem Leben auch. Es kann pure Ablenkung vom Wesentlichen, statt Hinführung zum Wesentlichen sein. Es hängt von unserem Gewahrsein ab. Es ist ganz wichtig zu merken: hier ist Mahāmudrā radikal. Es kommt nur auf eines an. das nicht greifende, offene Gewahrsein. Dann ist automatisch alles heilsam.

Wir können anderen Lebewesen nur schaden, wenn wir festhalten und denken, unser Appetit auf Fleisch, unsere Lust am Fleischgenuss, wäre wichtiger als das Leben der Schweine in diesen Zuchtanstalten – Greifen! Ganz klare Sache!

Während ich heute auf meinem Fahrrad saß, ging mir durch den Kopf, dass Mahāmudrā nicht damit vereinbar ist, in dieser Situation in der Welt respektlos weiter mit unserer Ernährung umzugehen und zu sagen: „Aber ich brauche mein tägliches Fleisch.“ Niemand braucht täglich Fleisch. Wer meint, er könne Mahāmudrā trotzdem praktizieren, wird nicht sehr weit kommen. Dieses Festhalten an meiner eigenen Wichtigkeit zeigt sich schon bei meiner Ernährung. Es ist okay, einmal in der Woche. Da mag es medizinische Gründe bei einigen dafür geben. Aber keiner kann mir erzählen, dass es dafür bei jemandem irgendeinen Grund gäbe. Auch nicht bei Leistungssportlern.

Mahāmudrā hat dann ganz konkrete Folgen. Wenn man weiß, es hat alles mit Nicht-Greifen zu tun, offenem Gewahrsein und aus dieser Perspektive des Nicht-Ich-bezogenen-Seins zu spüren, wie es anderen geht. Dann kann man nicht mehr ausblenden, wie täglich Tausende und Zehntausende von Schweinen und Rindern über diese Schlachtstraßen gehen

Das muss man sich klar machen. Mahāmudrā wird das nicht verdrängen, sondern sagen: „Tatsächlich kann ich leicht verzichten. Es ist nicht wichtig. Es ist ganz einfach zu verzichten. Es ist nur ein Impuls. Es ist nur ein Gedanke, der sich im Geist von selbst wieder auflöst.“ – Schon tippe ich auf der Speisekarte auf ein anderes Gericht. So einfach ist das.

Mahāmudrā und Bodhicitta sind untrennbar. Ich habe es zu Anfang am Samstag deutlich erklärt. Bodhicitta bedeutet dieses tiefe Wohlwollen allem Lebenden gegenüber. Unser Geistesstrom wird dem gewidmet, zum Wohle aller zu wirken. Dank dieser Hingabe an alle Lebewesen entwickelt sich die Mahāmudrā-Erkenntnis in unserem Geistesstrom. Irgendwie gingen mir diese Gedanken heute auf dem Fahrrad durch den Kopf. Nehmt es persönlich.

Jetzt zurück zum Text. Gampopa sagt ganz unten auf der Seite:

**Was durch Achtsamkeit erreicht wird und die Verwirrung, die durch Ablenkung entsteht, werden einfach vom Intellekt – von der dualistischen Perspektive, von der dualistischen Wahrnehmung – wahrgenommen. Aber tatsächlich gibt es da nichts zu erlangen oder zu verlieren.**

Jetzt geht es also offenbar nochmal um unser Verhältnis zur Ablenkung. Der Intellekt, der Verstand, das dualistische Wahrnehmen meiner Früchte der Achtsamkeit, nährt weiter die dualistischen Muster, die sich in der spirituellen Praxis einnisten. Ich kann mein ganzes Leben damit verbringen, nach mehr Achtsamkeit zu streben – nach einem mehr hiervon, nach einem mehr davon. Aber es gibt gar nichts zu erlangen, denn das Gewahrsein zeigt sich von selbst.

Unabgelenktes Gewahrsein ist die Folge davon, tief entspannt zu sein, tief loszulassen. Es ist immer da. Es zeigt sich sofort. Es braucht keinen langen Prozess des Loslassens, von einem Jetzt zum nächsten kann der Geist in völliger Offenheit sein. Es braucht nicht erzeugt zu werden. Deswegen kann es auch nicht erlangt werden, weil es immer schon da ist. Egal wie viel Verwirrung zwischendurch im Geist ist, es kann auch nicht verloren werden. Dieses Grundgewahrsein ist immer da. Da war Ablenkung und Gewahrsein. Schon ist es wieder da. Es war nie weg. Es war nur überdeckt von einem Beschäftigtsein mit dem, was wir ›Ablenkung‹ nennen. Aber wenn wir das in seiner wahren Natur erkennen, gibt es keine Ablenkung.

Wenn ihr das versteht, wenn ihr das mit nach Hause nehmen könnt, wird sich eure Praxis unglaublich gut weiterentwickeln. Es wird sehr fruchtbar sein. Dieses ganze Hadern mit dem eigenen Abgelenkt-Sein wird aufhören. Dieses Streben nach etwas, was außerhalb des Jetzt ist, wird aufhören.

Die Erfahrung ist immer nur jetzt. Da ist sie schon. — Merkt ihr, es ist gut, still zu werden, dann zeigt sich es deutlicher. Vielleicht geht es nur mir so, aber für mich zeigt sich, wenn ich still werde und nicht rede, die raumhafte Qualität des Erlebens deutlicher. Wenn ich weiter rede, geht sie aber nicht flöten. Sie bleibt weiter da. —

Wenn ich dann nur ein paar Worte sage, merken wir, dass diese paar Worte das Raumhafte überhaupt nicht stören. Ein paar Worte reichen nicht aus, um uns völlig abzulenken. Das Verbinden von Meditation und Aktion besteht darin, dass auch ein paar mehr Worte uns nicht von dem ablenken, wie es wirklich ist. Dieses fließende, offene, raumhafte, kreative, mitschwingende Grundgewahrsein ist immer da. Es hört nie auf.

Jetzt muss ich eine Pause machen, damit ihr wieder Luft holen könnt. —

Das ist die Kunst des Mahāmudrās. Eintauchen, sich öffnen, dann kleine Handlungen ausführen und wieder innehalten, sodass wir es gleich wieder spüren, bis es beginnt, sich durchzuziehen. Jetzt gerade, zum Beispiel der Moment der Stille – offenes Sein – das mit der Handlung des Zuhörens verbinden und das offene Sein weiter spüren, während Zuhören stattfindet.

Das ist mit ›Mischen‹ gemeint. Das ist eine geringe Form von Aktivität, zuzuhören, aber der Intellekt springt dabei an. Deswegen ist das so herausfordernd. Das Dynamische, Raumhafte durchwirkt alles, durchwirkt den Intellekt von A bis Z. Der Intellekt ist nur Zeitloses Gewahrsein. Er ist kein Feind, er ist wunderbar. Nur wird er von greifenden Mustern eingesetzt. Er kann auch zum Erklären des Dharmas für nicht greifende Aktivitäten eingesetzt werden.

**Wenn du in diesem tiefen Wandel der Sicht ganz sicher geworden bist, dann setze die Praxis mit diesem Quantensprung fünf Tage fort, ohne irgendetwas zu tun, was eine begriffliche Aktivität erfordert – ohne irgendeine Form geistiger Beschäftigung. Dann schenke dir eine angenehme Pause für einen Tag oder so. Dann wechsele ab, indem du dieses gewisse offene Gewahren – was wir jetzt nur für ein paar Sekunden in der Stille gemacht haben – wieder intensivierst und nimm wieder eine Pause. Zum Beispiel sieben Tage am Stück und dann wieder ein bisschen Pause. Mach immer wieder sieben oder zehn Tage intensive Gewahrseinspraxis, ohne irgendeine Form sonstiger geistiger Beschäftigung. Dann lass es wieder sein.** Ich füge jetzt bei: damit du in diesem Seinlassen merken wirst, dass das Gewahrsein weitergeht.

Die Pause ist nur da, dass wir wieder ein bisschen Aktivität zulassen – vielleicht mal unsere E-Mails beantworten – und dann ist wieder gut. Dann sind wir wieder nur in der Gewahrseinspraxis.

Wenn wir mit der ganzen begrifflichen Aktivität zu lange in unserer Beschäftigung wären, würden wir merken, dass das Gewahren dessen, wie es ist, viel zu weit in den Hintergrund rutscht. Deswegen nur kurz in die Aktivität gehen und dann wieder längere Phasen des Gewahrens. Das ist für ungeübte Praktizierende.

Mit der Zeit können die Phasen der Aktivität länger werden und die Pausen des Nichtstuns – ich sage jetzt schon ›Pausen‹ des Nichtstuns, eigentlich die ›Perioden‹ des Nichtstuns –, werden etwas kürzer. Es braucht nicht mehr so viel, um dieses Gewahren aufrechtzuerhalten.

**Kultiviere auf diese Art die fundamentale, neue Sichtweise mit dem Gewahren des grundlegenden Seins-Zustandes, bis es sich kontinuierlich Tag und Nacht fortsetzt. Wenn das so ist, wird es tatsächlich mit der Zeit auch nachts auftauchen, einfach weil du schon so daran gewöhnt bist. Wenn du damit sehr vertraut geworden bist, dann wirst du in der Lage sein, wirklich Tag und Nacht zutiefst zu einem einzigen Fluss zu verbinden.**

**Warum ist dieser Durchbruch, dieser Quantensprung, dieser fundamentale Sichtwechsel so wichtig? Wenn du dualistische Wahrnehmung auflöst – wie zum Beispiel, dass es da eine Meditation oder Meditierenden gibt, etwas Erfahrenes und jemanden, der es erfährt, etwas, was verwirklicht wird und jemand, der es verwirklicht, all diese Fixierungen, all diese Formen des Haftens, wie zum Beispiel das Haften an Leerheit –, dann ist dein Ziel, völlig in das Grundgewahrsein loszulassen.**

Grundgewahrsein bedeutet, so wie der Geist ist, wenn wir nichts manipulieren, wenn kein Greifen da ist. Durch das Auflösen dieses dualistischen Greifens – wenn das Fixieren auf etwas weggeht –, zeigt sich automatisch die raumgleiche Qualität des Seins, mit all den anderen Eigenschaften, die ich schon erwähnte. Der Sinn des Ganzen ist es, darin stabil zu werden.

**Für Personen der höchsten Befähigung oder der mittleren Befähigung wird die Verwirklichung der Grundnatur des Seins, frei von dualistischem Greifen, schon in wenigen Tagen auftauchen. Das hängt von dem Ausmaß deiner Übung, auch aus früheren Leben, ab und geschieht nicht auf nur eine Art und Weise.**

Es gibt verschiedene Weisen, wie solche befähigten Individuen das erleben. Ich gehöre übrigens auch nicht zu diesen mittleren oder höchst befähigten Lebewesen. Ich musste ebenfalls den ganz normalen, stufenweisen Weg gehen. Nicht, dass ihr denkt, da wäre irgendwas Besonderes im Hintergrund.

**Einigen ist es nicht möglich, solche Verwirklichung hervorzurufen, egal, was sie anstellen. Von ihnen wird erklärt, dass sie einige Zeit praktizieren sollten, indem sie all das befolgen, was bereits erklärt wurde, und ihre Praxis des Heilsamen kultivieren, sowohl in der Meditation wie auch in der Nach-Meditation, beim Handeln.**

**Indem sie so meditieren, wird es später so sein, dass sie wieder und wieder alles greifen, was sie wahrnehmen, loslassen, sich von allem Anhaften lösen – zum Beispiel das Greifen nach dem, was wir erleben, Erscheinungen, oder auch das Greifen nach Erkenntnissen wie Leerheit, leere Natur. Dann wird es so sein, dass Verwirklichung allmählich auftaucht.**

Das ist genau der Weg, den ich immer noch praktiziere. Ein ganz einfacher Weg. Der ist für die Dummen, für die Minderbemittelten. Eine einfache Praxis, die bereits auf den Buddha zurückgeht. Immer wahrnehmen, wo ist Spannung, wo ist Anhaften, wo ist Enge, wo ist *dukkha*, wo ist Stress im System? Ihr braucht euch nicht um den Stress anderer zu kümmern, nur um den von euch wahrnehmbaren Stress. Das ist das Greifen, was ihr wahrnehmen könnt. Wo Stress ist, ist Greifen, soviel könnt ihr euch sicher sein.

Aus dieser wahrnehmbaren Anspannung löst ihr euch. Ihr löst euch aus der Identifikation, die zu dieser Anspannung führt. Das ist die einzige Praxis, die es zu machen gibt, nichts anderes. Sie führt weiter und weiter, denn mit jeder groben Anspannung, die wir auflösen, zeigen sich die darunter liegenden Schichten subtilerer Anspannungen, und damit geht die Praxis weiter. So geht es immer weiter, immer weiter. Und ihr werdet immer glücklicher. Jedes bisschen weniger Greifen, weniger Anspannung macht genauso viel glücklicher. Die inneren Qualitäten zeigen sich.

Das ist eine wunderbare Praxis und super einfach. Immer hinschauen, wo ist das Greifen, wo ist die Anspannung, und genau dort irgendwie Entspannung hineinbringen. Dann werdet ihr Meister im Entspannen. Dann

denken die anderen irgendwann von euch, ihr seid total gelöst. Aber ihr wisst, der Schein trügt. An der Oberfläche bin ich schon ziemlich gelöst, und im Inneren habe ich noch eine ganze Menge subtile Formen des Greifens. Das ist meine persönliche Praxis.

Äußerlich bin ich schon ziemlich glücklich, auch innerlich. Aber ich weiß genau, Ich-Bezogenheit stellt sich immer noch ein, ist immer noch mit dabei. Meine Praxis ist, das zu merken und zu entspannen. Merken, entspannen, nichts anderes. Darin ist alles enthalten, der gesamte Weg. Das ist eine Praxis fürs ganze Leben.

Bemerke ich Hoffnung, Wünschen? Ah ja! das bringt Stress ins System – entspannen. Bemerke ich Furcht, Abneigung? Ah ja, das bringt Stress ins System – entspannen, auch wenn es ganz subtil ist. Damit es nicht so langweilig wird, füge ich noch hinzu: Es ist jetzt nicht so, dass wir ständig Jäger der Anspannung sind und uns dann immer entspannen, sondern wir *genießen*. Wir genießen die sich einstellende Entspannung. Der Geist wird freudiger und wir genießen es.

Vielleicht ist in der Freude ein bisschen Festhalten. Dann widmen wir es zum Wohl aller Lebewesen, entspannen uns dadurch noch mehr und können es noch besser genießen. Es entsteht unglaublich viel Freude auf diesem Weg. Wir fühlen uns immer natürlicher, immer entspannter. Es wird völlig selbstverständlich, es gibt nichts anderes zu tun als das.

Was wir als das Durchschauen der Illusionen, der Täuschung, das Durchschauen der Ablenkung und ihrer wahren Natur sehen, ist eigentlich nur ein Prozess des Entspannens. Es ist nichts extra. Indem wir sehen, dass da nichts zu greifen ist, entspannt sich das Greifen.

**Wenn wir eine authentische Verwirklichung des Grund-Gewahrseins erfahren, dann ist das genau die letztendliche Essenz von Buddhas Lehren, die in den Sutras, Tantras und mündlichen Schlüsselunterweisungen zu finden ist.**

**Da all diese Aspekte hier in einem zusammengefasst sind, könnte man sagen, dass diese Herangehensweise tiefgründiger ist als die vielen anderen Wege und Linien.**

Tiefgründig wird eine Unterweisung immer dadurch, dass sie essentiell wird, dass sie den essentiellen Punkt so gut beschreibt, dass kein Zweifel mehr übrig bleibt. So wie vielleicht vorhin, als er das gesagt hat, immer das gegenwärtige Greifen bemerken und entspannen.

So einfach und deswegen so tiefgründig.

**\* Widmung \***

### **5.3 Zuflucht nehmen durch Einkehr im Wesentlichen**

*Mittwochnachmittag 15h45 – Audio 5-07*

#### **\* Zuflucht nehmen durch Einkehr im Wesentlichen \***

Wenn ihr eurem Geist zuschaut, was passiert, wenn wir als Gruppe in die Stille gehen, bemerkt ihr vielleicht, dass wie automatisch eine Art innere Ausrichtung geschieht. Wenn es tief geht, ist das ein ganz natürliches Zuflucht-Nehmen, sich aufs Wesentliche ausrichten. — Es ist erstaunlich, wie wir da verbunden sind. — Wir können eine ganz stille Zuflucht erleben, ohne dass wir rezitieren müssen. — Was ist das Wesentliche für mich, während ich jetzt gerade hier sitze? Worauf richte ich mich aus? — Oder worauf richtet sich mein Sein ganz von selbst aus? — Falls ihr spürt, wie sich der Geist von selbst sammelt, ausrichtet, dann lasst alles Begriffliche los, alles benennen von dem und erlaubt einfach, dass es geschieht. —

*Unterweisung – Audio 5-08*

Was ihr jetzt vielleicht beobachtet, erlebt habt, ist die eigentliche, natürliche Funktion von *drenpa* oder *sati*. Das ist eine ganz natürliche Funktion des Geistes, der, wenn wir ihn lassen, von selbst im Wesentlichen einkehrt, zum Wesentlichen findet – das worum es eigentlich geht. Das sind die Ausdrücke, die mit ›Achtsamkeit‹ übersetzt werden, mit ›*mindfulness*‹, ich nenne es lieber ›Gewahrsein‹.

Wenn wir es zulassen, den Geist ganz freizugeben, kehrt er in seiner eigenen Grundnatur ein und ist sich dessen Gewahr. Dabei gibt es keinen Mittelpunkt, kein Ich-Gefühl. Wir nennen das auf Tibetisch *rang rig* – aus sich heraus gewahr. ›*rang rang-gi rigpa*‹ – wenn das *rang* verdoppelt wird, bedeutet es ›sich seiner selbst gewahr‹. *Rigpa* bedeutet Gewahrsein. Das ist der ganz natürliche Prozess, wenn keine Aufgaben mehr da sind und es nichts mehr zu tun gibt. Unser ›Geist‹ in Anführungsstrichen – als gäbe es da jemanden, als gäbe es da etwas –, dieses Gewahren findet in seine natürlichen Weite, ruht in sich und wenn wir es subjektiv mitbekommen, entsteht das Gefühl, nach Hause gekommen zu sein.

### **Anmerkungen zu Hindernissen in längeren Meditationsphasen:**

Wenn Menschen sich längere Zeit in Meditation begeben, und nichts zu tun haben, dann beginnt dieser Prozess, dass der Geist eigentlich Einkehr in sich selbst hält. Aber es gibt noch ein paar Hindernisse. Als erstes wird die Angst loszulassen deutlich. Es gibt alles mögliche, was auftauchen kann und den Geist daran hindert, das zu tun, was das Natürlichste der Welt ist.

Wir nennen das die ›Hindernisse beim Meditieren‹. Das sind verschiedene Emotionen und auch unser Muster, doch wieder denken zu wollen, weil wir uns dadurch sicherer fühlen. Es ist eine Unsicherheit, die uns in diese Gedankenketten, in dieses Aufgewühlte hineinbringt. Oder es wird uns so mulmig, dass der Geist dumpf wird. Das ist auch ein Schutz.

Verschiedene Schutzmechanismen springen an, die den ›Geist‹, diesen ›Prozess des Gewahrens‹ daran hindern, in seine totale Einfachheit hineinzufinden. Das ist so, wie wenn ihr Ruhe braucht und die Kinder toben noch um euch herum und sagen: „Komm, mach noch das mit uns oder irgendwelche Aufgaben rufen noch, nein, das noch!“ Das sind Hindernisse, ihr kommt nie zur Ruhe.

Das eigentliche Bedürfnis ist, zur Ruhe zu kommen, in diese Einfachheit einzutreten und das, was sonst die äußeren Personen sind, sind in dem Fall dann unsere inneren Muster. Eigentlich möchte ich ruhen und irgendetwas sagt mir, nein, es ist gefährlich, so zu ruhen. Es ist gefährlich, die Kontrolle aufzugeben. Mit all diesen Mustern bekommen wir es zu tun, wenn wir beginnen zu entspannen und den Geist sich selbst zu überlassen. Es ist ganz natürlich, dass das stattfindet.

In einer Atmosphäre des Vertrauens – wenn wir das zum Beispiel als Gruppe machen –, ist es vielleicht mehreren Personen möglich, sich zu öffnen, für andere wiederum ist es genau deshalb besonders unbequem, weil so viele da sind.

Ich habe die Nachmittagsunterweisung damit begonnen, dass ich die Zufluchtsgebete durch dieses ›zur Ruhe kommen lassen‹ ersetzt habe, diese ›Einkehr im Wesentlichen‹. Da gibt es keine Technik. Es ist ein bisschen so, als würde alles, was wir aufgebaut haben, auseinander fallen. Alles Künstliche fällt auseinander, löst sich auf. — Wir sind dann niemand mehr. In diesen Phasen des Seins, in denen es einfach nur so ist, sind wir niemand; wir haben kein Alter, kein Geschlecht, keine Herkunft. Es ist viel zu einfach für all diese Komplikationen.

*Geleitete Meditation – Audio 5-09*

### **\* *rang bab* Meditation \***

Lasst uns noch einmal einen Moment auseinander fallen — damit es euch beim Auseinanderfallen ein wenig, leichter fällt, Vertrauen zu spüren, lasst euch ins Eigentliche fallen, lasst euch ins Wesentliche fallen, in die Seins-Qualität, die euch jetzt gerade gut tut. — Immer wieder alles lassen und in die Zuflucht hineinfallen.

—— Auch der Körper wird dabei vollkommen locker, vertraut sich ganz dem Stuhl an, den automatischen Gleichgewichtsfunktionen, dem Boden. Ganz vielen Dank.

**Anmerkung:** Dafür gibt es in der Mahāmudrā Tradition einen Ausdruck: das ist die ›rang bab Meditation‹ – alles von selbst fallen lassen. Es ist mir erst im Nachhinein eingefallen, dass es diesen Ausdruck und diesen Ansatz schon gibt. Sich ganz fallen lassen, sich mit allen Gliedmaßen dem Geist völlig anzuvertrauen, dabei zeigt sich das Wesentliche.

## **5.4 D) 2) Verfeinerung der Mahāmudrā Praxis durch Formen des Verhaltens**

*Weitere Unterweisung Mittwochnachmittag, Seite 399-402 – Audio 5-10*

Wir gehen in den Kommentar. Wir sind unten auf Seite 399. Wir kommen zu dem zweiten großen Unterkapitel in dieser Woche:

**D) 2) Die Verfeinerung der Mahāmudrā Praxis durch verschiedene Formen des Verhaltens, durch die wir alle Erfahrungen in den Pfad integrieren.**

Wie entwickle ich Meisterschaft darin, alles, was kommt, zum Teil des Weges zu machen. Es wäre so cool, wenn wir das jetzt schon praktizieren könnten. Genau das ist das große Anliegen, dass unser ganzes Leben, alles, was wir tun, alle Erfahrungen, alle Aktivitäten, Teil unserer Praxis werden. Wir brauchen nichts mehr auszuklammern. Damit haben sich die Praktizierenden seit jeher befasst.

Tashi Namgyal gibt uns da eine fantastische Zusammenfassung in drei Teilen:

- a) Wann ist es Zeit, alles auf den Weg zu bringen?**
- b) Erläuterung der allgemeinen, universellen Schlüsselpunkte dafür.**
- c) Darstellung der sechs verschiedenen Herangehensweisen, die Praxis in den Pfad zu integrieren**

### **a) Wann ist es Zeit, alles auf den Weg zu bringen?**

Allgemein gesagt, wird eine solche Integration stattfinden, wenn wir erst einmal die wahre Natur des zugleich entstandenen Gewahrseinsstromes, dieses Geistes, gesehen haben und präziser gesagt, sobald wir die wahre Natur des zugleich Entstandenen bei allen Gedanken und Erscheinungen wahrnehmen. Dann werden sich die meisten Erfahrungen der Nach-Meditation als nachmeditatives Erlangen zeigen, solange wir gewahr bleiben – solange wir achtsam bleiben.

Dieses ›Zugleich-Entstandene‹ bedeutet: was auch immer sich gerade an Erfahrung zeigt, gleichzeitig damit ist seine wahre Natur vorhanden. Mit dem Entstehen einer Situation ist auch ihre nicht fassbare Qualität bereits am Start, sie ist immer schon da.

Wir als Praktizierende lernen, uns nicht mehr auf die Inhalte zu fixieren, sondern genau diesen Hintergrundmodus des Entstehens und zugleich Vergehens wahrzunehmen. Was sich da gerade formt, verändert sich schon im Formen weiter. Es gibt nie einen Moment des Stillstands, alles bleibt im Raum weiterer Möglichkeiten. Es ist immer ein fortwährendes Erleben mit fortwährendem Gestalten.

Das nennen wir ›zugleich entstanden‹ – zugleich mit unserer Fixierung entsteht auch schon ihre Lösung; zugleich mit unserer Emotion entsteht auch schon ihre Auflösung. Das ist immer zugleich entstanden, sie sind immer zugleich da. Wir nennen das die ›Einheit von Erscheinen und leerer Natur‹, ›von Klarheit und leerer Natur‹, ›Gewahrsein und leerer Natur‹, ›Freude und leerer Natur‹, ›Emotionen und ihrer leeren Natur‹ und so weiter.

Alle Geisteszustände haben dieselbe Grundnatur und diese Grundnatur ist immer da, sie ist zugleich entstanden. Wenn wir diese Grundnatur in der Meditation klar erkannt haben, einen klaren Zugang dazu haben, dann wird es möglich, Erfahrungen der Nach-Meditation in den Weg des Erkennens zu integrieren. Das ist nicht irgendein abstrakter Dharma-Weg, dass dadurch alles heilsam wird, das ist damit nicht gemeint. Mit integrieren ist hier gemeint, dass alles zum Futter für Erkenntnis wird, um alles auf den Weg der Erkenntnis zu bringen, alles auf den Weg der Freiheit zu bringen.

Von daher bin ich immer ein bisschen in Verlegenheit, wenn einige von euch das große Anliegen haben, doch Aktivität und Meditation zu integrieren, zu einem im Leben zu machen. Ich finde das ja auch ganz wichtig, nur gibt es meistens von Seite der Meditation her noch gar nichts zu integrieren. Die Meditation ist noch gar nicht bis zu dem Punkt gereift, wo man sagen könnte, der Stein ist jetzt so heiß, dass die Schneeflocken wirklich darauf schmelzen. Wir müssen unseren Stein erst noch ein bisschen anheizen. Die Erkenntnis muss noch ein bisschen aktiver, noch verlässlicher werden, damit sie belastbar ist und nicht gleich beim nächsten Schneesturm – das wäre die nächste herausfordernde Situation – abkühlt und alles wieder verschleiert ist.

Wir haben es hier jetzt mit erfahrenen Mahāmudrā Praktizierenden zu tun, die sich dann der Nach-Meditation, der Aktion, der Aktivität ganz bewusst stellen. Dadurch, dass mehr Futter kommt, lodert das Feuer der Weisheit auf, flammt auf. Die Nach-Meditation ist dann kein Hindernis mehr, sondern Futter für das Erkennen.

**Das ist der Zeitpunkt, zu dem wir es angehen sollten, alles, was wir erfahren auf den Pfad zu bringen. Solange wir nicht die drei Formen des Zugleich-Entstehens erkannt haben, werden wir unfähig sein, aufwühlende Umstände in den Pfad zu integrieren.**

Was mit diesem ›Zugleich-Entstehen‹ gemeint ist, darüber ging es sehr viel in vergangenen Kapiteln.

**Es gibt eine Zeit, in der es wirklich notwendig wird, dieses Auf-den-Weg-Bringen zu praktizieren. Es kann sein, dass wir durchaus eine gewisse Verwirklichung erlangt haben und die Natur des Geistes in der Meditation gesehen haben. Aber ansonsten bleiben wir doch recht gewöhnlich, weil wir immer wieder unserem Verlangen nach den Erscheinungen dieses Lebens unterliegen und aufgrund unseres Anhaftens und unserer Abneigung ziemlich ausgeprägte Fixierungen haben.**

Hier nimmt Tashi Namgyal – und das ist sehr kostbar – Bezug darauf, dass eine Verwirklichung noch *nicht* zu einer emotionalen Integration geführt hat. Sie ist authentisch. Wenn diese Person über den Geist spricht, hat das Hand und Fuß, es stimmt, weil es auf persönlicher Erfahrung beruht. Nur ist diese Person noch nicht so weit gegangen, diese Erkenntnis auch auf den Rest ihres Lebens anzuwenden, den Anhaftungen wird weiter gefrönt. Immer nur, wenn es richtig brenzlich wird, ziehe ich vielleicht die Reißleine, dann praktiziere ich wieder und aktiviere wieder die Verwirklichung, damit ich aus dem Dilemma herauskomme.

Solche Praktizierende gibt es. Wahrscheinlich gibt es mehr als von denjenigen, die in einem echten Prozess des Integrierens sind, weil wir damit schon einen recht großen Freiraum haben. Die Verwirklichung, die nicht zu leugnen ist, kann aktiviert werden, wenn es unbequem wird. Aber bis dahin zwingt mich eigentlich nichts, meinen geliebten Anhaftungen und Abneigungen zu entsagen.

Das heißt, es ist eine partielle Verwirklichung, die sich auf den Bereich beschränkt, in dem ich dieses Gewahrsein kultiviere und andere Bereiche in meinem Leben ausspare. Das führt dazu, dass wir ziemlich unausgegliche Verwirklichte haben, wo man sich wundert, wie ist denn das Verhalten zu erklären – zum Beispiel der sexuelle Missbrauch und gleichzeitig die total inspirierenden Unterweisungen über den Geist und Meditation. Da hat *keine* Integration stattgefunden.

Wie ist das zu erklären, dass jemand so ärgerlich wird, solch abrupte Meinungen äußert und so wertend, abwertend sein kann? Gleichzeitig sind da offene Räume, sobald diese Person wirklich über die Erfahrung der



Natur des Geistes spricht. Diese Diskrepanz ist dadurch erklärt, was hier von Dakpo Tashi Namgyal angesprochen wird und was auch Gampopa als einer der Ersten bereits ansprach: dass Verwirklichung nicht unbedingt Integration bedeutet.

In einer sehr schmerzhaften, aber einfachen Form kommt es vor, dass Lehrende tatsächlich diesen Weisheitsaspekt, diese Erkenntnis, recht gut verwirklicht haben, im zwischenmenschlichen Bereich diese Erkenntnis jedoch kaum nutzen, um Mitgefühl, zwischenmenschlichen Kontakt zu fördern und all die Barrieren auszuräumen, die dem im Wege stehen. Dann haben wir recht kühle, unnahbare Verwirklichte, trocken, im zwischenmenschlichen Kontakt, immer noch seltsam – um es gelinde zu sagen – mit einem großen Mangel an Mitgefühl. Das alles braucht Arbeit.

Im Grunde genommen ist das Integrieren von den Erfahrungen in dieser Welt in den Pfad der Erkenntnis, ein Weg, die Erkenntnis in dem Bereich des Mitfühlens auszudehnen. Denn was diese Welt ausmacht, sind immer die anderen Menschen, die anderen Lebewesen, der Kontakt mit allem drumherum.

Genau in diesem Bereich des Zwischenmenschlichen – natürlich auch mit Tieren und Pflanzen – sind die Herausforderungen für die Praktizierenden – die in der Stille auf ihrem Kissen durchaus schon haben loslassen können, sich öffnen, sich fallen lassen können – sich in den Beziehungen zu öffnen, sich wirklich zu zeigen, verwundbar zu sein, offen zu sein, Fehler einzugestehen, Respekt zu üben und so weiter. Das sind weitere Schritte und große Herausforderungen.

Das wird euch vielleicht einiges, was ihr so beobachtet habt, erklären. Es bedeutet nicht, dass die Verwirklichungen, die Erkenntnisse verkehrt sind. Ich sage es ein bisschen provokativ – auch auf mich bezogen: ich sehe, wo ich noch nicht integriert bin, wo ich es noch nicht ausgeweitet habe, dass ich etwas faul bin. Ich bin bequem, ich bin schon frei genug und glücklich genug. Warum soll ich mich mit diesen unliebsamen Situationen und Menschen und Herausforderungen abgeben, die bei mir die Punkte der mangelnden Integration drücken – Trigger, die noch vorhanden sind.

Dazu müssen wir Praktizierende bereit sein und dann tatsächlich auch die Aufmerksamkeit in diese Bereiche richten. Diese Integration, wie hier die kleine Zwischenüberschrift sagt, ist dann notwendig. Wenn sie nicht geschieht, dann kann unter Umständen viel Verwirrung die Folge sein.

**Wir werden dann die Erfahrung machen, dass unser Geist durch intensive Situationen aufgewühlt, verwirrt ist und von verschiedenen Sorgen geplagt wird** – zum Beispiel Sorgen um Schüler und Schülerinnen, um Projekte die man hat, warum auch immer die Sachen schief gehen. **Da kann es schwierig sein, diese Situationen so in den Pfad zu integrieren, wie sie sind.**

**Wenn es uns gut geht** – weil alles bequem läuft – **mögen wir dann wieder in ein mangelndes Gewahrsein von unseren latenten Geistesbewegungen hinübergleiten.**

Geistesbewegungen werden hier ›Gedanken‹ genannt.

Wenn die Verwirklichung schon da ist, geht es in der Meditationspraxis darum, die kleinen Fische, die Mini-bewegungen der Ich-Bezogenheit zu identifizieren und nicht wegzuschauen: neunundneunzig Prozent des Lebens verlaufen wunderbar, die Situation ist wunderbar, aber ein bisschen Stolz ist aktiv, ein bisschen Ich-Bezogenheit, ein wenig Sorge um die eigene Reputation, ein bisschen Wunsch nach Lob, ein bisschen Vermeiden-Wollen, ein bisschen den angenehmeren Weg gehen. Diese Muster zeigen sich immer als kleine Geistesbewegungen. Sie sind nicht *inaktiv*, sie zeigen sich. Diese kleinen Geistesbewegungen gilt es wahrzunehmen und ehrlich mit sich selbst zu sein.

Obwohl es zu neunundneunzig Prozent gut läuft, richte ich die Praxis auf diesen Bereich, in diesen Bereich, wo weitere Arbeit wartet. Das ist das weitere Integrieren und Aufräumen unseres Geistesstromes.

Um es kurz zu sagen, wir sollten diese Integration auf den Weg angehen, wenn es schwierig ist, die verschiedenen Geisteszustände spontan auf den Weg zu bringen, indem wir einfach gewahr sind. Wenn wir bemerken, dass unser normaler Geistesstrom – wenn wir ihn einfach sich selbst überlassen – tatsächlich von einer untergründigen Angst geprägt ist, Hoffnungen und Befürchtungen, die bewirken, dass unser Geistesstrom nicht mehr so geschmeidig ist wie vorher, sondern – hier steht *unworkable* –, dass gewisse Blockaden darin sind. Dann gilt es, sich darum zu kümmern – dann ist höchste Zeit, sagt Dakpo Tashi Namgyal auf sehr höfliche Weise.

**Wenn wir uns in Zurückziehung befinden und Meditation als kontinuierlicher Strom erscheint, sollten wir uns auf ein Verhalten einlassen, das Schwierigkeiten mit dieser sehr angenehmen meditativen Situation in Verbindung bringt – integriert–, um unsere Praxis zu stabilisieren und zu fördern.**

Der Rat hier ist, du bist jetzt viele Jahre oder längere vielleicht Zeit im Retreat, es läuft alles wunderbar, und jetzt halte bitte nach kleinen Schwierigkeiten Ausschau. Sorge für gewisse Schwierigkeiten, die du dann aber bewusst als Herausforderung siehst und auf den Weg bringst. Meditiere ausreichend, um all das, was an Schwierigkeiten da ist, dann auch zu integrieren.

Dazu brauchen wir eigentlich nur mal ein bisschen von unserer Routine abzuweichen, ein paar Gespräche zu haben, das Eine oder Andere zu erledigen, eine kleine Verantwortung zu übernehmen, irgendetwas, oder einfach mal die Familie besuchen. Es wird sich genug Herausforderung zeigen.

**Was immer dann für Herausforderungen sich zeigen, sie alle sollten auf den Pfad gebracht werden. Wenn wir stattdessen ohne Ablenkungen achtsam bleiben, in der Meditation und in der Nach-Meditation, kann es passieren, dass wir es aufgeben, den natürlichen Ausdruck des grundlegenden Seins zuzulassen. Es mag sein, dass wir in einem der verschiedenen Irrwege landen, die bereits zuvor beschrieben wurden. Weil wir so auf Achtsamkeit aus sind, was eine gewisse Kontrolle ist, beginnen wir, es für eine Integration mit dem Weg zu halten, wenn wir anfangen, Heilmittel anzuwenden – korrigierende Kontemplationen, wenn wir einseitige Meditationen üben und so weiter.**

Um es mit einfacheren Worten zu sagen: gewöhnliche Dharma-Praktizierende – wenn wir jetzt nicht über Mahāmudrā sprechen – sagen zum Beispiel: „Ich habe etwas Ärgerliches im Beruf erlebt, ich komme nach Hause, ich bringe das jetzt auf den Weg, ich praktiziere Tonglen mit allen Beteiligten und mit mir selbst. Das ist super. Tonglen ist diese Praxis des Annehmens und Teilens, verschenken von Unterstützung, Mitgefühl und Liebe.

Aus der Sicht des Mahāmudrā ist das ein ›Heilmittel‹ und geht noch nicht ganz an die Wurzel des Problems. Was hat in dieser Situation bei mir die Ich-Bezogenheit getriggert? Wo ist der Punkt, an dem meine Identifikation anspringt? Da hineinzuschauen und die wahre Natur dieser Erfahrungen zu *durchschauen*, das wäre der Mahāmudrā-Weg. Das ist dann echte Mahāmudrā Integration.

Während wir in dieses Erleben hineinfühlen, erfahren wir das Gewahrsein der offenen, weiten, dynamischen, fließenden, substanzlosen Natur der Erfahrung wieder frisch. Es gibt also einen gewisser Unterschied, zu dem, was allgemein hin ›auf den Weg bringen‹ genannt wird. Das ist gut und wichtig und wir sollten das so tun.

Als Mahāmudrā Lernende müssen wir jedoch wissen, dass das nicht das Auf-den-Weg-Bringen von Mahāmudrā ist, sondern das ist immer noch ein bisschen künstlich. Wir benutzen immer noch eine Methode, einen etwas künstlichen Ansatz, um uns in der Situation ein wenig mehr öffnen zu können. Es geht noch nicht wirklich an die grundlegende Wurzel.

**Dann gibt es eine Zeit, wenn wir uns auf Aktivität einlassen.**

Was hier mit ›conduct‹ im Englischen übersetzt wird, ist dasselbe Wort, was wir auch ›Aktivität‹ nennen. Wir haben als Übersetzer jeweils die Möglichkeit, was wir wählen.

Es heißt, dass wir uns auf Aktivität einlassen sollten, sobald wir Hitze und die weiteren Zeichen verwirklicht haben, so wie es im zweiteiligen Hevajra-Tantra erklärt wird:

**Sobald du etwas Wärme, Hitze entwickelt hast, wenn du dich auf Aktivität einlassen möchtest und es wünschst, verwirklicht zu werden, dann lasse dich auf folgendes Verhalten ein.**

Jetzt wisst ihr natürlich nicht, was mit Hitze und den anderen Zeichen gemeint ist. Das wurde mal vor langer Zeit in diesen Unterweisungen erwähnt. Es findet auf dem ›Pfad der Verbindung‹ statt, nicht mehr auf dem ›Pfad der Ansammlung‹.

Wir sind tief in Geistesruhe eingetreten. Es treten die ersten Einsichten auf und es entsteht eine Wärme, eine Hitze. Das ist *nicht* körperlich zu verstehen, sondern es ist Ausdruck davon, dass eine große Harmonie im eigenen Geist und Körper – dank des Vertraut-Werdens mit der Grundnatur des Geistes – entsteht.

Diese Zeichen läuten den Übergang in den ›Pfad des Sehens‹ ein. Sie sind die Vorzeichen zu einem tiefen Verständnis dessen, was die eigentlichen Ursachen von Leid sind, die eigentlichen Ursachen von Stress. Es sind die Vorzeichen davon, die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ des Buddha aus eigener Erfahrung zu verstehen.

Ich würde sagen, das ist der früheste Zeitpunkt, um sich auf größere Aktivität einzulassen. Wenn wir im Retreat sind, dann sollte dieses Vertrautsein mit der Grundnatur des Geistes, welches sich da ankündigt, ein Minimum sein. Alles andere vorher stört den Prozess, um diese Wärme, dieses Vertrautsein zu entwickeln.

**Die Praxistradition sagt ebenfalls, dass Aktivität an ein gutes Timing geknüpft sein muss – der Zeitpunkt muss richtig gewählt sein. Einige, die noch nicht die wahre Natur ihres Geistes erkannt haben, lassen sich auf Aktivität ein, wenn sie nur eine Art Erfahrung von Geistesruhe erfahren haben – sie können tiefe Geistesruhe erfahren haben, aber das ist dann noch zu früh. Andere, sogar *ohne* tiefe Erfahrung der Geistesruhe, begeben sich in die Aktivität, halten sich in Leichenäckern und an Kreuzungen auf – das sind die alten Ausdrücke für Orte, an denen viel los ist. Da würde man sich auf intensive Aktivität in dieser Welt einlassen –, und das alles nur, um bekannt zu werden, Anerkennung zu bekommen und für persönlichen Profit. Sie mögen mit einer echten, ziemlich zähen, guten Motivation und Ausrichtung (*tenacity* - Zähigkeit) beginnen, aber bei allen ist zu beobachten, wenn sie es zu früh machen, werden sie nachlässig – *complacent* - sie werden nachlässig und selbstgefällig. Dieser Wandel in der Praxismotivation lässt sich sehr, sehr gut beobachten. Keiner von den Genannten wird seine spirituelle Praxis – seine Mahāmudrā-Praxis – auf authentische Weise fördern, da sie weder die wahre Natur ihrer Gedanken erkennen – die eigentlich auf den Pfad gebracht werden sollten –, noch die Grundnatur ihres Geistes erkennen, der Ort, an dem Integration stattfindet.**

Um es nochmal zu sagen: wenn wir aus Mahāmudrā-Sicht Aktivität auf den Weg bringen, zum Teil der Mahāmudrā-Praxis machen wollen, geht es immer darum, die Natur der Geistesbewegung zu durchschauen und wieder in der Grundnatur aufzugehen, also wieder in dem ursprünglichen So-Sein, in dem non-dualen So-Sein aufzugehen. Das ist der Ort, die Dimension, in der die Integration stattfindet, an dem alles in den Weg der Erkenntnis hineingebracht wird.

Als ich damals von Gendün Rinpoche gebeten wurde, nach nur zwei Retreats – nach sechseinhalb, sieben Jahren Retreat –, mich mit um die Retreat-Leitung zu kümmern, war ich überzeugt, dass das zu früh war. Ich habe ihm das auch gesagt und wollte mich weigern, das ging aber nicht. Er hat dann dafür gesorgt, dass wir jungen Retreat-Leiter genug Zeit hatten, um immer wieder in die Praxis zurückzufinden.

Eigentlich hatten wir genug Zeit, aber obwohl wir fast alle das Gefühl hatten, dass es zu früh für uns ist, war dann doch der Sog der Aktivität so groß, dass wir nicht immer ausreichend so praktiziert haben, dass wirklich alles auf den Weg gebracht wurde. Da musste Gendün Rinpoche eine schwierige Entscheidung treffen. Er wusste, er ist alt, er braucht Nachfolger, Menschen, die sich darum kümmern und er hat aus dieser jungen

Generation von Praktizierenden, die noch nicht ganz reif waren, einige ausgewählt, von denen er dachte, es könnte klappen.

Dann haben wir eine ziemliche Schlinger-Partie hingelegt. Mal sind wir ein wenig mehr dem Sog erlegen, dann haben wir wieder ein bisschen korrigiert und sind wieder mehr ins Retreat gegangen. Es ist wirklich nicht einfach, in der Aktivität zu sein und die Mahāmudrā-Praxis dabei noch zu vertiefen. Es braucht sehr viel Aufmerksamkeit. Es gibt genug Menschen, die man mit schönen Worten über Mahāmudrā und über die Praxis täuschen kann. Sie himmeln einen dann an, finden das super und wollen immer mehr davon haben.

Das ist eigentlich nicht das größte Geschenk an die Menschheit. Das größte Geschenk wäre, wirklich zu einer tiefen Integration zu kommen und das nicht durch eine vorzeitige Überaktivität zu gefährden. Ich sage euch das nur, damit ihr auch da wieder einige Prozesse verstehen könnt, die ihr vielleicht beobachtet habt.

Jetzt geht es weiter ins Mahāmudrā. Das war eine kleine Passage über ›Auf den Weg bringen‹ aller Situationen. Es ist ein Thema, wir gehen es mit Leichtigkeit an und wir ändern uns, wir handeln. Es ist ganz einfach, da es keine Ich-Bezogenheit gibt, die dem im Wege steht.

Im nächsten kleinen Unterkapitel spricht Tashi Namgyal über den ›*Sinn von Aktivität*‹.

**Auf Aktivität lassen wir uns nicht einfach ein, nur weil wir Sinnesfreuden als Weg nehmen wollen. Aktivität dient dazu, den einen Geschmack von Geistesruhe und Unruhe als die eine Natur des Seins zu erkennen.**

Wir haben es beim Verlassen unseres Meditationskissens, unseres Meditationsraumes damit zu tun, dass wir Unruhe in unser Leben einladen. Alles andere ist unruhiger. Die Geistesruhe lässt sich da nicht bewahren und das ist auch nicht der Punkt der Praxis.

Die Erscheinungen auf den Weg zu bringen bedeutet nicht, dass, während wir zum Beispiel eine Schulklasse unterrichten, in den Dhyānas – in der tiefen Geistesruhe – aufgehen. Nein. Wir sind in einer Praxis des Mitgefühls, in der Interaktion und der Geist ist bewegt. Wir nutzen das, um in den Einen-Geschmack des Dharmatā, der wahren Natur der Dinge, hineinzufinden. Hier zeigt sich genau das, was jetzt unseren Geist bewegt, als von derselben Natur wie all das, was wir in der stillen, ruhigen Meditation erlebt haben.

In die Aktivität zu gehen ist also kein versteckter Weg, wo ich sage: „Ich habe Lust auf Sex und ich bringe jetzt die Sexualität auf den Weg.“ Es geht nicht darum, Sinnesfreuden auf den Weg zu bringen. Ich genieße dieses und jenes und jetzt bringe ich gezielt alles auf den Weg, was ich ohnehin schon liebe, wo großes Anhaften da ist. Es geht darum, das Unangenehme genauso wie das Angenehme in seiner einen Natur zu erkennen. Sich nicht die angenehmen Dinge herauszupicken und zu sagen, jetzt das und jetzt mache ich das und dann ziehe ich mich schnell wieder in Meditation zurück, nachdem ich die verschiedenen angenehmen Dinge auf den Weg gebracht habe.

Ein häufiger erster Schritt ist, dass man sich nach der angenehmen Geistesruhe in der Aktivität auch das Angenehme herausucht. Darum geht es nicht. Das war auch damals im sechzehnten, siebzehnten Jahrhundert schon so, dass sich die Yogis und Yoginis gerne die Rosinen herausgepickt haben.

So heißt es im zweiteiligen Hevajra-Tantra:

**Die Erklärungen zur Aktivität, wo wir eine furchterregende Form benutzen, wurde nicht gegeben, damit du einfach deinen Mustern folgen kannst. Der Sinn ist zu sehen, ob dein Geist schwankt oder stabil ist.**

Es gibt unter den verschiedenen Formen von Aktivität die *befriedende* Aktivität, die *vermehrende* Aktivität, die *kontrollierende* oder *machtvolle* Aktivität und die *heftige* Aktivität. Was diese heftige Aktivität angeht gibt es die Möglichkeit, sich äußerlich als einen Schützer, eine furchterregende Präsenz, einen Buddha in furchterregender Form zu visualisieren, innerlich mit Mitgefühl und Bodhicitta.

Es ist nicht dazu gedacht, sich irgendwie aufzuplustern und seinen Mustern von Kontrollieren, von Macht haben wollen zu folgen. Ihr könnt euch vorstellen, wofür man das alles missbrauchen kann. Darum geht es überhaupt nicht. Es geht darum, in einer Situation, in der Bodhicitta eine Form braucht, die ganz klar ›Nein‹ sagen kann, die ›Stopp‹ sagen kann, die Grenzen setzen kann und auch mal heftig einschreiten kann, dass dies im Rahmen der Mahāmudrā-Praxis stattfinden kann.

Wenn man mit dem normalen Auge schaut, ist Hevajra ein Yidam, eine Meditationsgottheit, ein Buddha mit einer recht einschüchternden Präsenz. Deswegen kommt das hier im Hevajra-Tantra vor.

Es geht darum, auch in extrem herausfordernden Situationen, in völliger geistiger Offenheit verweilen zu können. Sich als ein solcher Yidam zu visualisieren, zu fühlen, ist die Brücke, um in solch herausfordernden Situationen in der Mahāmudrā-Präsenz zu bleiben. Es ist eine Brücke, um auch diese in dem einen Geschmack aller Erscheinungen auf den Weg zu bringen.

Um noch einmal zusammenzufassen, was Tashi Namgyal hier als den Sinn der Aktivität erklärt, ist, alles von Einem-Geschmack zu erfahren. Das wäre der ›Yoga des Einen-Geschmacks‹ in der Mahāmudrā-Praxis.

Das ist genau die Phase der Praxis, in der es um das Stabilisieren und Ausweiten der Mahāmudrā-Erkenntnis geht. Wir sprechen im Mahāmudrā von vier Praxisphasen, die jeweils ›Yogas‹, ›Praktiken‹, genannt werden.

Die Praxisphase des ›Yogas der Einsgerichtetheit‹ ist da, wo wir als Anfänger beginnen. Wir steigen aus Ablenkungen aus und kommen immer mehr in Sammlung. In dem klarer, ruhiger werdenden Geist tauchen dann Einsichten auf. Das ist der ›Yoga der Einsgerichtetheit‹.

Dann kommt der ›Yoga der Einfachheit‹ – des Freiseins von Komplikationen, von Projektionen. Das ist die Phase, die sich an das erste ›Sehen‹, das klare Erkennen der Natur des Geistes, anschließt. Einfachheit oder Freisein von Projektionen, heißt es deswegen, weil alle ich-bezogenen, komplizierenden Projektionen wegfallen.

Vorher in der Phase der Einsgerichtetheit sind wir als Praktizierende mit einem Ich-Gefühl unterwegs, wir praktizieren saubere Praxis und haben immer dieses Gefühl des Beobachtens. Das sind kleine Geistesbewegungen, die zusätzlich zum Erleben immer noch ein beobachtendes Gefühl erzeugen. Sie fallen weg, wenn wir in den Yoga der Einfachheit hinüber finden.

In dieser Einfachheit, frei von Projektionen, verdichtet sich die Erkenntnis, dass alles von Einem-Geschmack ist – immer dieses Grundgewahrsein, das alles durchdringt. Dieses Zeitlose Gewahrsein durchdringt alles. Wenn das deutlich wird, treten wir ein in den ›Yoga des Einen-Geschmacks‹.

Die vierte Phase der Praxis nennen wir den ›Yoga der Nicht-Meditation‹. Hier braucht es keinen Impuls mehr, keinen Moment des Sich-Erinnerns – *sati* – um die Aufmerksamkeit ein bisschen zu schärfen, um den Einen-Geschmack zu erleben, sondern alles findet dann von selbst statt. Der Rest des Weges ist dann völlig ohne solche zusätzlichen Impulse, ist völlig anstrengungslos, alles geschieht spontan. Deswegen sprechen wir dann auch von ›Nicht-Meditation‹.

**Jetzt kommen wir zu den verschiedenen Formen von Verhalten, von Aktivität – Seite 401 unten**

Lehnt euch zurück, jetzt kommen ein paar Listen, ein paar Namen, die ich nicht erklären werde.

**Im Vajrayāna – den tantrischen buddhistischen Weg –, in dem auch Mahāmudrā praktiziert wird, präsentieren die Vater-Tantras drei Arten von Aktivität: Ausführliche Aktivität, nicht ausführliche Aktivität und extrem nicht ausführliche Aktivität – anders ausgedrückt: Aktivität mit vielen Aspekten, eine Aktivität, die sehr einfach ist und eine extrem einfache Aktivität. Die Mutter-Tantras sprechen auch von drei Arten Aktivität oder Verhalten: Die geheime Aktivität, das Verhalten der yogischen Disziplin und die Aktivität, die siegreich in alle Richtungen ist. In den sieben Siddhi Texten sowie in dem sechsfachen Essenzzyklus werden vier Arten von Aktivität erwähnt: Vortreffliche Aktivität, geheime oder versteckte**

**Aktivität, die Aktivität yogischer Disziplin mit Gewahrsein und die Aktivität, die siegreich in alle Richtungen ist. Es werden auch weitere Aufzählungen gelehrt, wie zum Beispiel die vier Arten von Verhalten oder Aktivität, wo es heißt: Aktivität für Anfänger, die Aktivität des Meisterns des zeitlosen Gewahrseins, die Aktivität des vortrefflichen Meisterns von zeitlosem Gewahrsein und die Aktivität der Befreiung. Wenn Mahāmudrā-Praktizierende zugleich Praktizierende des tantrischen Buddhismus – das geheime Mantra ist ein anderes Wort für Vajrayāna, also Vajrayāna-Praktizierende – sind, und eine tiefe Verbindung mit den Unterweisungen zur Entstehungs- und Vollendungsphase hergestellt haben, dann ist klar, dass sich die erwähnten Formen der Aktivität für sie als Mahāmudrā Praktizierende ebenfalls eignen können, da die erwähnten sieben Siddhi-Texte, der sechsfache Essenzzyklus, die Dohas des großen Brahmanen Saraha – von denen wir Zitate gehört haben – und die Mahāmudrā-Texte der Meister Śavaripa – der ganz oft erwähnt wurde –, Virupa und Tilopa, genau diese Formen des Verhaltens oder der Aktivität lehren.**

Für informierte Praktizierende sind das interessante Hinweise. Wir winken sie einfach durch. Damit brauchen wir uns jetzt nicht zu befassen, da uns Tashi Namgyal nachher eine wunderbare Zusammenfassung gibt.

**Was nun die Praxistradition – Kagyü-Tradition – angeht, wird das so verstanden. Genauso wie es im Kalachakra-Tantrischen-System – Kalachakra-Tantra – erklärt wird, ist es für diejenigen, die Keuschheitsgelübde haben – Mönchs- und Nonnen-Gelübde –, klar, dass es ein fast vollständiges Verbot gibt, eine Aktivität auszuführen, in der sexuelle Begierde eine Rolle spielt. Mahāmudrā Praktizierende, die gleichzeitig monastische Gelübde halten, sollten diese während ihrer gesamten Übungszeit nicht verletzen. Auch wenn sie sich in die Aktivität begeben, um ihre Meditation zu fördern. Es wird erklärt, dass dieser Vorbehalt sich insbesondere auf das geheime Verhalten, die geheime Aktivität bezieht, da die exzellente Aktivität, die einfache oder nicht ausführliche Aktivität und die extrem einfache Aktivität und die Aktivität, die siegreich in alle Richtungen sind, absolut im Einklang sind mit den Keuschheits-Gelüben.**

Dakpo Tashi Namgyal sagt, für diejenigen, die das kennen – ihr habt die ganze Liste – wenn ihr die Mönchs- oder Nonnen-Gelübde genommen habt, dann müsst ihr auf das, was man die ›geheime Aktivität‹ nennt, verzichten, alles andere steht euch offen. Der eigentliche Sinn dieser Aussage ist, die Praktizierenden auf der Spur zu halten.

### **\* Widmung \***

## **Unterweisungen des sechsten Tages**

### **6.1 Wie wir Aktivitäten so nutzen, dass sich die Mahāmudrā-Praxis vertieft**

*Unterweisung Donnerstagsvormittag 10h15, Seite 402-403 – Audio 6-02*

### **\* Zufluchtsgebete \***

#### **Wo praktizieren wir diese Aktivität?**

Wie ihr wisst, sind wir in dem Unterkapitel, wie wir Aktivitäten so nutzen, dass sich die Mahāmudrā-Praxis vertieft. Der wesentliche Punkt dabei ist, dass sich das Gewahrsein des Einen-Geschmackes aller Erfahrungen – der Eine-Geschmack der nicht fassbaren, dynamischen, kreativen, offenen, raumgleichen Natur des Seins – vertieft, während jede Menge Sinneserfahrungen stattfinden, während wir in Kommunikation mit anderen sind, Aufgaben erledigen. Das ist der springende Punkt.

Tashi Namgyal hat uns schon darauf hingewiesen, was es alles nicht ist. Es ist keine forcierte Achtsamkeit, die das bewirken kann, sondern das Hineinbringen einer bestimmten Entspannung, eines Loslassens in die Aktivität, in der sich der Geist weitet.

Er hat uns auch darauf hingewiesen, nicht zu viel davon zu versuchen. So manche Mahāmudrā-Praktizierende gehen dann in der Aktivität verloren. Sie verlieren ihre Praxis und die Herausforderung ist zu groß. Obwohl wir zu Anfang hoch motiviert sind, landen wir dann doch sehr schnell in einer etwas nachlässigen Geisteshaltung, wo wir uns einfach ein offenes, fließendes Sein als Mahāmudrā verkaufen. Was es nicht ist.

Mahāmudrā ist immer erst das non-duale, zeitlose Gewahrsein. Wenn das auftaucht ist das Mahāmudrā. Alles andere hat zwar einen Geschmack, einen Stil von etwas Natürlichem, aber das können auch ganz gewöhnliche Leute sein, die sehr lockere, selbstbewusste Entertainer sind. Die können auch locker flockig durch den Alltag gehen. Das ist aber kein Mahāmudrā.

Es ist das Gewahrsein der Natur aller Erfahrungen bei Abwesenheit dieses Ich-Gefühls, dieses inneren Zentrums. Es wird nicht mehr in Form von Subjekt/Objekt wahrgenommen. Es ist ein zentrumsloses Gewahrsein, in dem dann auch eine zentrumslose Aktivität stattfindet. Es ist wirklich eine Dimension der Praxis, die wir uns vielleicht jetzt gerade noch schwer vorstellen können.

Tashi Namgyal hat uns auch darauf hingewiesen, wie der Weg dahin für unsereins aussehen könnte: viele kleine Pausen, viele kleine Mini-Momente des Gewahrens, des völligen Loslassens, bevor wir dann wieder in die Aktivität eintauchen. Das ist für jeden von uns gut. Nur dürfen wir nicht denken, es wäre dann schon Mahāmudrā. Es ist dann einfach eine Praxis erhöhten Gewahrseins, präsenter, ich bin mehr mit mir verbunden. Aber es ist eine dualistische Praxis, die deutlich entspannter ist als alles andere vorher.

Wir dürfen das nicht abwerten, das ist genau der Weg, um den es geht. Denn keiner von uns hat die Chance zu sagen, ich höre auf mit der Aktivität, ich meditiere nur. Selbst in der Meditation werden die Momente, wo wir nicht im zeitlosen Gewahrsein sind, alle Nach-Meditation genannt. Das ist alles Aktivität, obwohl wir auf dem Kissen sind, weil wir die ganze Zeit dabei sind, auf ganz gewöhnliche Art und Weise zu denken, zu fühlen und zu projizieren.

Es geht darum, immer natürlicher zu werden – immer weiter, immer offener –, dass sich unser Gewahrsein so weitert, dass wir die Tiefen des Ozeans zugleich mit den Wellen wahrnehmen, die Weite des Raumes zugleich mit den Wolken. Das sind Bilder, die Gesamtheit zu erspüren, wahrzunehmen, und völlig Teil dieser Gesamtheit zu werden, sodass wir uns nicht mehr aus der Gesamtheit absondern.

Die Kräfte von Mitgefühl und Hingabe, auch Dankbarkeit und Freude, diese Geisteskräfte führen dazu, helfen dabei, dieses vermeintliche Zentrum nicht ständig wieder zu erzeugen. Wir brauchen das Zentrum nicht loszulassen. Wir brauchen dieses Ich-Gefühl nicht loszulassen, denn es ist aus sich heraus sowieso nicht da. Wir hören auf, es ständig wieder zu erzeugen. Wir brauchen kein Ich loszulassen, kein ›Ich‹ aufzulösen, denn das ›Ich‹ gibt es ohnehin nicht. Es ist eine Vorstellung, die wir immer wieder als Bezugspunkt erzeugen.

In diesem dynamischen Geschehen wollen wir irgendwie einen Anker und den erzeugen wir uns. Es ist jedoch ein künstlicher Anker und wenn dieser ›künstliche Anker des Ichs‹, des ›Selbst‹, des vermeintlich getrennten Selbst, in Gefahr ist, dann bekommen wir Panik, weil der Raum, die unablässige Dynamik, aus der Perspektive dieser Ich-Beziehung heraus eine Bedrohung darstellt.

Mahāmudrā bedeutet genau diesen Mechanismus, dieses ständige Erzeugen von einem künstlichen Zentrum, nicht mehr weiter zu füttern. Immer wieder ein bisschen weniger davon wachrufen. Wir werden nicht von heute auf morgen aufhören, ein Ich-Gefühl zu erzeugen, aber wir merken, dass es auch ohne geht und wir werden immer einfacher.

Es gibt immer weniger Gedanken, die sich um *mich* drehen. Das ist ein gutes Zeichen. Es gibt auch keine fixierenden Gedanken, die sich um andere drehen, mit einer Identifikation, anderen helfen zu wollen, wo ein verstecktes Ich am Werk ist. Wenn zum Beispiel eine Mutter sagt, ich denke immer nur an meine Kinder, an mich denke ich überhaupt nicht, dann denkt sie im Grunde genommen die ganze Zeit an sich, denn sie denkt an *ihre* Kinder – an *meine* Kinder. Sie denkt nicht an die Nachbarskinder. Es ist ein verstecktes Ich.

Wenn ich ständig an *meine* Firma denke, an *mein* Projekt, an *meine* gemeinnützige Organisation, für die *ich mich* einsetze, ist es ein verstecktes Ich. Ich *meine*, ich befasse mich mit etwas, was nicht ›Ich‹ ist, aber tatsächlich ist das ganze Ich-Gefühl da hineingestopft. Das müssen wir deutlich sehen.

Wenn dieses Kreisen um uns selbst – unsere Projekte, um unsere Vergangenheit und unsere Zukunft. das, was *ich* gegenwärtig erlebe – nachlässt, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Auch das Kreisen ›Ich und meine spirituelle Praxis‹, auch das muss nachlassen.

Wenn wir das einmal verstanden haben, dann wissen wir ohnehin, was die spirituelle Praxis ist, nämlich genau das, was jetzt gerade beschrieben wurde. Nicht mehr irgendwo hinkommen zu wollen, Hoffnung und Furcht in der Praxis zu entspannen.

Wenn ich in der Praxis Langeweile erlebe, ist das Ich-Bezogenheit. Wenn ich mich auf dem Kissen allein fühle, einsam, ist das Ich-Bezogenheit. Echte Entspannung, echte Öffnung führt dazu, dass wir uns – ein schönes Wortspiel im Deutschen – all-eins fühlen, keine Frage der Trennung mehr. Wir sind nicht allein, sondern Teil des Ganzen, ohne dass wir uns als ein definierbares Etwas beschreiben könnten, getrennt vom Ganzen. Wir sind dieses interaktive Feld, dieses Kontinuum, das wir auch Geistesstrom nennen, das tatsächlich nicht mit jemand anderem identisch ist, wir sind aber auch nicht so getrennt, wie wir das bisher dachten.

Das ist Praxis: einfach werden, natürlich, unkompliziert; extra Gedanken nicht weiter erzeugen; unnötige Bezugspunkte gar nicht erst bemühen.

Damit gehen wir jetzt wieder in das Buch, die Erklärung von Tashi Namgyal, wie wir alles auf den Weg bringen können. Wir sind auf Seite 402 in der Mitte.

#### ***Orte, an denen wir die Mahāmudrā-Aktivität ausführen:***

**Wenn wir Aktivität in angenehmen, bequemen Orten ausführen, so wie in Klöstern oder Dörfern – so wie in einem Retreat Zentrum in Raitenbuch – dann kommen die äußeren und inneren Bedingungen wechselseitiger Abhängigkeit nicht vollständig zusammen, dass unsere Praxis wirklich gefördert wurde. An solch angenehmen Orten tauchen mächtige Gedanken und emotionale Verstrickungen in unserem Geist einfach nicht auf. Ohne diese Herausforderung haben wir nichts ausreichend Schwieriges, was wir in den Weg des Mahāmudrā integrieren könnten. Wir müssen schwierigere Orte suchen.**

Vielleicht doch tatsächlich in unsere Familie gehen. Wenn wir in unserem kleinen Retreathaus in Raitenbuch – kleines Paradies – doch merken, dass selbst da starke Emotionen auftauchen, dann wissen wir, es reicht. Hauptsache wir haben genug Stoff für die Praxis.

Tatsächlich kann man nicht von Integration in die Aktivität sprechen, wenn wir es gelernt haben, gut mit uns auszukommen und in einem Hütchen irgendwo in den Bergen oder im Wald sitzen und die Monate verstreichen, ohne dass speziell etwas passiert. Keine Herausforderung, wir sind ausreichend in der Geistesruhe, im Entspannen, sodass wir mit den kleinen Herausforderungen des Wetters, des Hungers und des Schlafes ganz gut zurechtkommen. Da findet natürlich keine ausreichende Provokation unserer noch vorhandenen Muster statt.

Die finden erst statt – da kennt ihr sicher einige Geschichten –, wenn so ein Yogi vorbeikommt und uns provoziert, uns beleidigt und sagt, deine Praxis ist echt null, du bist ja hier nur am Abhängen. Dann kann man schauen, ob bei uns vielleicht eine Emotion anspringt.

Hierzu gibt es eine wahre Geschichte von einem berühmten Khenpo, der ein hochverwirklichter Yogi war. Als die Chinesen Tibet allmählich einnahmen, war es sein Anliegen, zu schauen, welche von den Yogis in den Bergen er auffordern sollte, zu fliehen und das Land zu verlassen, und welche stark genug waren, um zu bleiben. Um das herauszufinden, musste er sie provozieren. Das waren alles Vajrayāna Praktizierende. Er sagte



hallo, tauschte sich über den Dharma aus und meinte: „Kommt, lasst uns ein *Gaṇacakra* (Festopfer) feiern!“ – *tsog* auf Tibetisch

Dann brachte er zu dem Festopfer eine Wurst mit, die er selbst gelegt hatte und sagte: „Hier ist unser Festopfer, die reinen fünf Elemente.“ Nur diejenigen, die, ohne mit der Wimper zu zucken von der Wurst aßen, durften bleiben. Allen anderen hat er empfohlen, Tibet zu verlassen. Nur um euch ein Beispiel von Provokation zu geben und wie man Aktivität auf den Weg bringt – eine wahre Geschichte.

Provokation kann man auf viele Arten und Weisen erzeugen. Es ist nicht die einzige Methode, aber sie funktioniert in den meisten Fällen recht gut.

Gehen wir mal weiter.

**Meistens wird es so sein** – wenn wir nicht genug Herausforderungen haben –, **dass unser Geist einfach entspannt bleibt und im Grunde genommen etwas faul und träge wird. Obwohl wir viele Jahre so meditieren mögen und vielleicht auch unser ganzes Leben, wird unsere Meditation nicht wirklich effektiv sein** – weil es an Integration mit schwierigen Situationen mangelt.

**Wenn wir glücklich und zufrieden sind und immer genug Zeit haben, dann kultivieren wir unsere Dharma-Praxis wie nebenbei. Aber wenn eine Situation auftaucht, wo Emotionen provoziert werden, merken wir leider, dass wir völlig in eine gewöhnliche Reaktion hineingezogen werden. Deshalb heißt es, dass auch nur ein Monat mit der Praxis der ›geheimen Aktivität‹, die wir mit Situationen verbinden, denen wir in gefährlichen Plätzen begegnen, in einem schwierigen Gebiet, deutlich effektiver ist, unsere Meditation zu fördern, als drei Jahre irgendwo in einem Dorf oder Kloster zu meditieren.**

Hier ist folgendes gemeint: Die fortgeschrittenen Mahāmudrā-Praktizierenden, würden gezielt von ihrem Lehrer, Lehrerin aufgefordert, jetzt ist der Zeitpunkt, jetzt solltest du das Kloster verlassen und du ziehst gezielt an einen Ort, der von allen anderen gemieden wird. Zum Beispiel weil es heißt, dass dort Geister hausen; es ist ein verwünschter Ort, eine alte Ruine oder ein Leichenacker. Dort praktizierst du, dort wo du niemanden sonst um dich herum hast, wo offenbar ganz seltsame Dinge passieren.

Das verbindest du auch noch damit, dass du einen Partner, eine Partnerin mitbringst, mit der du intensiv die ›geheime Aktivität‹ – sexuelle Beziehungen – praktizierst, wo dir auch in der Partnerschaft alles um die Ohren fliegt. Du verbindest extreme äußere Ansprüche mit starken Ansprüchen in einer solchen gelebten Beziehung, in der all deine Sinnesleidenschaft geweckt wird, Angst wird geweckt, Ärger wird geweckt. Damit bleibst du in der Praxis. Das ist was er hier gesagt hat.

Jetzt nehmen wir mal Sexualität und Partnerschaft heraus. Ich gebe euch das Beispiel, was Gendün Rinpoche passiert ist. Als er fünfundzwanzig oder siebenundzwanzig Jahre alt war, sagte sein Lehrer zu ihm, er solle jetzt das Kloster verlassen. Es stünde an, dass er seine sehr fortgeschrittene Mahāmudrā-Praxis jetzt mit Aktivität verbindet. Er empfahl ihm, als Chö-Praktizierender auf eine Pilgerreise durch ganz Tibet zu gehen und wieder zurück zu kommen. Daraufhin ist er vom Osten Tibets bis in den Westen Tibets, zum Kailash, gepilgert und wieder zurück. Er hatte dabei folgende Auflagen: Nie ein Dach über dem Kopf zu akzeptieren, Sommer wie Winter; keine Vorräte mit sich zu tragen, immer nur von dem Leben, was er erbetteln kann; immer zu Fuß unterwegs sein und sich nicht auf Pferden mitnehmen lassen.

Ihr habt ein bisschen von Tibet gehört. Ihr wisst, was das für ein Klima ist. Er hat uns erzählt, dass er hungrig bei Dörfern – Siedlungen mit Jurten aus Yakhaar – ankam und manchmal war das Erste, was passierte, dass diese Riesenhunde auf ihn gejagt wurden und nach seinen Waden schnappten. Manchmal wurde er wie ein Fürst bedient. Ein Yogi kommt und wir tischen auf. Dann ging es immer weiter. Draußen schlafen im Schneesturm, im Wind, nur mit Tummo als innere Hitze, ohne zusätzlichen Pelzmantel. Den gefrorenen Boden hat er durch seine Stiefel abgehalten. Er hat sich auf seine Stiefel gesetzt und die ganze Nacht Tummo praktiziert,

ohne wirklich zu schlafen – immer im Klaren Licht und mit der Praxis der inneren Hitze. Dann ging es am nächsten Tag weiter.

Jetzt wisst ihr, was mit Aktivität gemeint ist. Begegnung mit Menschen, Lob und Tadel, Hunde oder Festmahl, Hunger, Erschöpfung und die ganze Zeit Mahāmudrā-Praxis. Ein Wechselbad von unterschiedlichsten Erfahrungen. Das war für diesen jungen Mann, der natürlich ein außergewöhnlicher Praktizierender war, die Zeit, wo ihm sein Lehrer sagte, und jetzt hast du insgesamt sieben Jahre meditiert. Jetzt ist die Zeit, dass du erstmal wieder rausgehst. Dann kam er von dieser Pilgerreise zurück, meditierte noch kurz im Kloster und dann begann die Zeit, wo er sich in diese Höhlen oben in den Bergen zurückzog. Insgesamt hat er so zwanzig Jahre lang in Tibet praktiziert, unter extremen Bedingungen.

Das ist also schon der Anfang einer Aktivität, noch ohne sich um Schüler zu kümmern. Einfach nur mit den Elementen und mit dem, was die Situationen bringen, wenn man sich ihnen ungeschützt aussetzt. Das ist ein praktisches Beispiel von dem, was hier beschrieben wurde. Im Retreat ging es ihm einfach zu gut. Er musste raus, er musste mehr gefordert werden.

Seine Meditation hatte sich wunderbar entwickelt und der Lehrer sah, jetzt braucht es diese Herausforderung. Er war als Chöpa unterwegs – mit Trommel und Glocke – und überall, wo notwendig, kümmerte er sich um die Verstorbenen und ging zu den verwunschenen Plätzen. Überall praktizierte er immer das, was nötig war, um die schwierigen Situationen aufzulösen. Das vergaß ich noch zu sagen.

Ich bin sicherlich nicht bereit für solch eine Praxis. Nur um euch das klar zu machen. Wir sprechen hier über etwas, was weit jenseits meiner Möglichkeiten ist. Ich bleibe lieber in meinem kleinen Paradies.

**Sollten wir an furchterregende und angsteinflößende Stellen gehen, wie Berggipfel oder Einsiedeleien in den Bergen, gefährliche Orte, wo sich das magische Spiel der Geister zeigt, die uns tief erschrecken, furchterregende Leichenäcker mit Skeletten, Leichen, die herumliegen oder uns an die Wurzel eines einzelnen Baumes setzen, der von Nagas – überwollenden Geistern – und so weiter kontrolliert wird – wo wir dann mit diesen ganzen Einflüssen zu tun haben. Auch Dörfer, die verlassen wurden oder Orte, wo ganz viel passiert – Kreuzungen heißt es in den alten Texten immer – wo sich Hungergeister und Dämonen versammeln und dergleichen weitere Orte. Wir beginnen mit der Praxis von Opfernaben und dem Darbringen des Maṇḍalas, der Freigebigkeit eines Kusāli. Dabei geben wir gewöhnliche Unterhaltung auf und üben einzig und allein diese Aktivität.**

Dieses Kusāli-Maṇḍala ist ein Vorläufer des Chö, wo wir in der Visualisation unseren eigenen Körper als Opfergabe darbringen und uns vorstellen, wie der rechte Arm abgetrennt wird, der linke Arm, das rechte Bein, das linke Bein, die Körpermitte, die verschiedenen Organe und so weiter. All das wird in alle Richtungen den überwollenden Lebewesen dargebracht. Ganz so wie im Chö. Die Kusāli-Maṇḍala-Praxis ist eine Praxis, die ihr in dem Kommentar vom neunten Karmapa ›Ozean des wahren Sinnes‹ beschrieben befindet.

Es ist heftig, wir gehen nicht einfach irgendwohin, sondern genau an die Orte, die alle anderen meiden. Wenn wir uns das jetzt für uns übersetzen würden, wenn irgendjemand von uns in der Praxis so weit käme, dann würden wir ihn an die Hotspots, die Brennpunkte unserer Gesellschaft schicken. Dort, wo Drogen konsumiert werden, Kriminalität noch und noch, wo alles zusammenkommt. Wir würden ihn in die hohe Politik schicken, mit Schwierigem betrauen, mitten in Kriegsgebiete hinein und mitten in Konflikte hinein. Wir müssen das in unsere Situation übersetzen. Die Friedhöfe sind völlig langweilig hier bei uns, es bringt nicht viel, dort zu meditieren. Es braucht schon richtige Leichenäcker, das wäre besser.

Es gibt allerdings Orte, an denen viel Emotionen zusammenkommen und man könnte sich auch einfach mal zur Förderung seiner Praxis in die geschlossene Psychiatrie internieren lassen. Das wäre auch ein guter Praxisort, denke ich. Nicht freiwillig, sondern wirkliche Zwangsinternierung, damit man keinerlei Privilegien hat. Überlegt euch, was für euch das Herausforderndste wäre.

Weiter geht's.

### **Es braucht nämlich eine bestimmte Art von Vertrauen.**

Das tibetische Wort heißt *deng*. Das ist eine tiefe Kraft der Sicherheit darüber, dass diese Aktivität tatsächlich die richtige ist.

**Die frühen Kadampa-Meister** – bei denen Gampopa zuerst gelehrt hatte, die Lehrer in der Tradition von Atīśa –, **beschreiben fünf Qualitäten, die es braucht, um sich so einem Leben in den Bergeinsiedeleien auszusetzen** – während man von Höhle zu Höhle wandert.

Von wegen Einsiedeleien mit einem netten Menschen, der uns etwas Warmes kocht, wenn wir ankommen – wirklich abgelegene Orte in den Bergen, die gerade so bewohnbar sind, weil frühere Yogis diesen Platz auch schon genutzt haben. Das ist hier gemeint.

### **Die fünf Qualitäten sind:**

#### **Erstens: Frei zu sein von Scheinheiligkeit, was unser ethisches Verhalten angeht.**

Das bedeutet, dass wir keine Bresche lassen, wir sind ethisch, in unserem heilsamen Verhalten so integer, dass unsichtbare Wesen und Menschen, aber auch Tiere, keine Lücke finden, wo sie bei uns einhaken können, weil wir gelogen haben, weil wir etwas vorgeben, was wir nicht sind. Wir sind ganz, wir sind heile. Es braucht keine Scheinheiligkeit, sondern eine echte, integere, ethische Grundlage. Wenn die nicht da ist, dann kommt alles ganz schnell ins Wanken.

#### **Zweitens: Die Fähigkeit, mit schwierigen, herausfordernden Bedingungen umzugehen, indem wir Heilmittel anwenden.**

Das wird euch vielleicht überraschen, weil jetzt alles darum geht, es mit Mahāmudrā zu verbinden. Aber tatsächlich wird uns das manchmal gar nicht gelingen. Wir brauchen eine *gut* entwickelte Fähigkeit, zum Beispiel in allen Situationen Tonglen praktizieren zu können oder durch das Mantra OM MAṆI PADME HÜM, oder ähnliche Mantren, Zugang zu einem tieferen Selbstvertrauen zu finden.

Was auch immer die Heilmittel sind. Wenn wir zum Beispiel ärgerlich werden, Kontemplationen anzuwenden, wo wir merken, was wir zu diesem Ärger beigetragen haben, oder wie sehr die Person, die uns ärgerlich macht, selbst in Emotionen gefangen ist. Mitgefühl zu entwickeln als Heilmittel für Ärger und Wut. All diese Heilmittel, all das, muss tief integriert sein, damit es uns zur Verfügung steht, wenn unsere Mahāmudrā Praxis nicht greift. Die Basis muss stimmen, der ganze Praxisweg muss gegangen sein, voll integriert, und jetzt kommen wir zu einer tieferen Integration mit dem Einen-Geschmack aller Erscheinungen.

#### **Drittens: Wir müssen in den mündlichen Unterweisungen gut bewandert sein.**

Es darf nicht nur ein Textstudium des Dharmas sein, was uns in die Berge oder in die Wildnis begleitet. Wer in der Wildnis praktiziert, muss die Fähigkeit entwickelt haben, in jeder Situation zu wissen – auch dank der vielen wertvollen Instruktionen der Meister – welche Art Praxis jetzt hilfreich ist.

Was mündliche Unterweisungen sind, erlebt ihr jetzt die ganzen Tage. Wir haben hier dieses Buch – die Mondstrahlen des Mahāmudrā – und wenn ihr das selbst lesen würdet, würdet ihr ein bisschen etwas verstehen. Das sind alles mündliche Erklärungen/Unterweisungen, die nirgendwo geschrieben sind und die mir auch keiner erzählt hat. Diese Erklärungen sind durch die Summe der mündlichen Unterweisungen, die ich bekommen habe, in mir gereift und werden jetzt durch das Buch hervorgeholt.

Davon durchtränkt zu sein, die aufgenommen zu haben, die schon viele Male angewendet zu haben, das ist der Reichtum, der Schatz eines lebendigen Wissens, was in der Übertragung von einem Praktizierenden zum nächsten weiter gegeben wird. Das braucht es.

Es gibt einen Ozean von Unterweisungen, der uns da zur Verfügung steht. Die buddhistische Literatur wird unüberschaubar. Das sind inzwischen so viele. Als ich angefangen habe, da konnte man die inspirierenden Werke an ein, zwei Händen abzählen. Jetzt, vierzig Jahre später, ist es nur ein kleiner Prozentsatz von dem, was es eigentlich gibt. Wer findet sich da zurecht? Wie finden wir da heraus, was ich wann, wie praktizieren soll?

Vorhin hatte ich eine Person im Gespräch, die Maṇḍala-Opferungen darbringt und nicht ausreichend mündliche Unterweisung bekommen hatte und mit dem, was so zu lesen ist, einfach überhaupt nicht den Weg fand. Das macht überhaupt keinen Spaß, überhaupt keinen Sinn. Worum geht es eigentlich? Das ist, was die Lehrenden immer wieder machen. Sie zeigen uns, worum es eigentlich geht. Davon durchdrängt zu sein, ist Voraussetzung, um sich dann den völlig unvorhergesehenen Situationen in der Aktivität zu stellen.

#### **Viertens: Die Fähigkeit, unsere Gesundheit durch unser Vertrauen wiederherzustellen.**

Bleiben wir mal beim Beispiel von Gendün Rinpoche. Das ist nicht etwas, was er erzählt hat, sondern was ich mir vorstellen kann. Nehmen wir mal an, Gendün Rinpoche ist wirklich ein paar Tage völlig ohne Nahrung gewandert, hatte nichts zu essen. Auch sein Körper, sein körperliches Befinden zeigt die Anzeichen dieser großen Entbehrungen. Wir werden zum Beispiel krank. Ich weiß von dem, was er mir mal erzählt hat, dass er nicht krank wurde.

Aber wir bekommen kräftiges Fieber, Erkältung, Durchfall und so weiter. Die Fähigkeit, die hier gemeint ist, ist, das Vertrauen, sich mit der schwachen Gesundheit oder mit der Krankheit so zu entspannen, dass keinerlei Greifen, keinerlei Haften mehr in unserem Geist ist und die subtilen Energien beginnen ganz harmonisch zu fließen. Durch das Vertrauen in die heilende Grundnatur des eigenen Geistes kann ein Yogi, eine Yogini äußere Krankheiten heilen, Gesundheit wiederfinden. Das ist kein angedachtes Vertrauen, sondern ein gelebtes Vertrauen, das zu tiefster Entspannung führt, auch wenn es uns äußerlich total schlecht geht.

Das ermöglicht es dann, obwohl Krankheit im Körper tobt, dass sich unsere subtilen Energien immer mehr öffnen, immer harmonischer fließen. Die Organe, die Gegenden in unserem Organismus, die betroffen sind, werden von diesem harmonisch fließenden Prāṇa erfasst, durchdrungen und die Erkrankung wird aufgelöst.

Durch das Vertrauen in die Natur des Geistes werden die Selbstheilungskräfte des Organismus maximal genutzt, indem es über den Weg der Entspannung, Öffnung, voller Vertrauen, null Angst, zu einem harmonischen Fließen der inneren Energien kommt. Diese Fähigkeit braucht es, wenn wir in der Wildnis unterwegs sind, denn es werden blöde Sachen passieren. Da ist diese Fähigkeit, sich körperlich wiederherstellen zu können, unglaublich wichtig.

Auch um mit Schlaflosigkeit umzugehen braucht es einen Zugang zu diesem inneren Quell, wo wieder Kraft und Frische entsteht, ohne geschlafen zu haben – lauter praktische Anwendungen der Meditation.

#### **Fünftens: Die Fähigkeit, subtile Angriffe, subtilen Schaden, der uns zugefügt wird, durch unsere eigene Fähigkeit aufzulösen.**

Das kann eine Vielzahl verschiedener Fähigkeiten beinhalten. Außen angefangen sind gewisse medizinische Kenntnisse gut, aber es geht um viel mehr: durch unsere Praxis von Yidams, von Mantras, von Visualisationen, können wir einiges an schädigenden Einflüssen abhalten. Diese grundlegende Fähigkeit ist auch wichtig.

Zum Beispiel können wir einen wirkungsvollen Schutzkreis aufbauen, wenn wir das wollen. Eine Visualisation, die tatsächlich energetisch so stark wirkt, dass wir von subtil schädigenden Kräften nicht angegriffen werden. Diese Fähigkeiten braucht es, um zum Beispiel auf einem Leichenacker unterwegs zu sein. Wir müssen sie nicht ständig einsetzen, aber es gibt die Möglichkeit, sie zu nutzen.

Oder eine einfachere Fähigkeit, zu wissen, wie man Torma-Gaben – die Gabe von Essen, von Nahrung oder Getränken – so ausführt, dass sich die unsichtbaren Lebewesen *wirklich* gesehen fühlen und besänftigt werden. Auch das ist eine Fähigkeit, um die es hier geht.

Der Ehrwürdige Gampopa erklärt:

**Du brauchst die folgenden vier Qualitäten: Vertrauen in die mündlichen Unterweisungen, Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten, Vertrauen in deine Erfahrung und Vertrauen in die Sicht.**

Es geht bei allem ums Vertrauen. Ein Vertrauen, das aus Erfahrung gewachsen ist, nicht ein herbei gebetetes Vertrauen. Das Vertrauen in die mündlichen Unterweisungen entsteht dadurch, dass wir sie schon viel angewendet haben und gemerkt haben, sie funktionieren. Deswegen werden wir auch in schwierigen Situationen sofort auf sie zurückgreifen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist dadurch gewachsen, dass wir unsere Fähigkeiten bereits geübt haben. Eine Fähigkeit, die zum Beispiel Gendün Rinpoche natürlich supergut besaß, war die Fähigkeit, den eigenen Körper warm zu halten.

Er war mit achtzehn Jahren ins Dreijahres-Retreat gegangen. Im dritten Retreatjahr war seine innere Hitze so stark, dass sich auf dem Dach seiner Hütte und im drei Meter Umkreis um die Tür seiner Hütte überhaupt kein Schnee mehr ansammelte. Seine Körperwärme schmolz alles um ihn herum. Das ist eine Fähigkeit, die er durch Meditation entwickelt hatte und die ihn natürlich auf seiner Wanderschaft begleitete. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bedeutet, dass wir uns darauf verlassen können; uns auch auf die Fähigkeit verlassen können, auf Angriffe mit Mitgefühl, nicht mit Ärger, zu reagieren.

Diese Art von gewachsenem Selbstvertrauen braucht es. **Vertrauen in deine eigenen Erfahrungen** bedeutet, dass wir so viel Erfahrung mit dem eigenen Geist gemacht haben, dass wir zum Beispiel – um ein Vertrauen zu nennen – gewiss sind, dass alles Geist ist, dass es überhaupt keine Ausnahmen gibt. Auch wenn sich Dämonen zeigen oder irgendeine Form starker Gedanken – als wäre ich mitten in einer Psychose – habe ich das Vertrauen, dass alles Geist ist und dass alles die Natur des Geistes hat.

Dieses Vertrauen ist unerschütterlich und wir können immer wieder direkt in die Natur dieser Erscheinung schauen und sehen, das, was sich da als das Gaukelspiel der Dämonen zeigt, ist tatsächlich das Spiel meines eigenen Geistes. Wir fallen nicht in eine Dualität zurück, wo *ich hier, vor den Dämonen dort* total Angst bekomme. Das wäre solch ein tiefes Vertrauen.

Das leitet hinüber in den nächsten Punkt: **Vertrauen in die Sicht**. Wir sprechen von Mahāmudrā-Sicht. Eine einfache Form der Sicht ist das Vertrauen, dass in jedem Lebewesen, dem ich begegne, dieselbe Buddhanatur, dasselbe Potential zu erwachen ist.

Ein Yogi ist nicht in diesen schwierigen Orten unterwegs, nur um seine Kräfte zu testen. Das wäre total ich-bezogen. Ein Yogi, eine Yogini, ist in diesen Orten unterwegs, um all denjenigen, denen sie da begegnen, auf dem Weg der Befreiung, des Erwachens zu helfen. Jetzt, wo das Bodhicitta unter geschützten Bedingungen praktiziert wurde, geht es darum, die Bodhicitta Praxis ins Außen zu tragen und allen zur Verfügung zu stellen. Das ist Aktivität.

Aktivität habe ich vielleicht bisher ein bisschen zu einseitig oder einfach nicht komplett beschrieben. Aktivität bedeutet, dass jemand wie Gendün Rinpoche auf seiner Wanderschaft unendlich vielen Lebewesen genutzt hat und herausgefunden hat, wie das geht. Das ist Aktivität. Wie lebt sich Bodhicitta unter herausfordernden Bedingungen? Das wäre zum Beispiel Vertrauen in die Sicht oder Vertrauen in das Verständnis, dass sich alles von selbst befreit, dass ich nichts zu tun brauche.

Wenn schwierige Situationen auftauchen, ist die Reaktion des Normalbürgers, ich muss etwas tun! Was mache ich jetzt? Genau das macht ein Mahāmudrā Praktizierender nicht. Dieses Vertrauen, dass es nichts zu tun gibt, dass sich alles von selbst befreit, ist genau das, was ihm seine tiefe Ruhe, seinen tiefen Gleichmut gibt. Immer auf alles reagieren zu müssen ist Saṃsāra.

Das wären einige Beispiele. Man könnte das jetzt mit allen Aspekten der Mahāmudrā-Sicht durchdeklinieren. Das ist jetzt nicht nötig. Wichtig ist nur, dass ihr wisst, in welche Richtung ihr denken könnt.

Kyeme Schang – ein Mahāmudrā-Lehrer, ein wenig nach Gampopa – dieser große Verwirklichte lehrt:

**Wenn du auf dich allein gestellt bist und dann tief vertraut bist mit den mündlichen Unterweisungen, unberührt von den Horden der äußeren und inneren Māras – der Gegenkräfte – und ein reines ethisches Verhalten aufrecht erhalten kannst, frei von Scheinheiligkeit, dann geh und zieh allein durch die Bergeinsiedelei.**

Das fasst alles nochmal zusammen, da gibt es jetzt nichts zusätzlich zu erklären.

## 6.2 Fragen & Antworten

*Audio 6-04*

Es kann gar nicht genug betont werden, dass die gesamte Mediathek mit ihren wunderbaren Abschriften, Audios und Videos durch das Zusammenarbeiten von inzwischen deutlich über 100 Menschen über die vielen Jahre zustande gekommen ist. Das ist unglaubliche Teamarbeit. Es geht dabei nur vordergründig um uns selbst, die wir an den Kursen teilgenommen haben. Für mich geht es darum, dass diese Unterweisungen denen zur Verfügung stehen, die gar nicht hier teilnehmen konnten. Ich hätte diesen Kurs zu diesem Buch auch gegeben, wenn nur fünf Leute vor mir sitzen würden.

Dann würden wir alle im Kreis auf dem Boden sitzen. Tatsächlich ist es mir unglaublich wichtig, dass dieses Werk mal in deutscher Sprache unterrichtet wurde und mit seinen Erklärungen späteren Praktizierenden zur Verfügung steht. Wir wissen nicht, wann die Bedingungen wieder zusammenkommen, um das sieben Jahre lang, zwei Kurse pro Jahr, unterrichten zu können. Das sind besondere Bedingungen.

Ihr wisst ja, wie heikel es sich in der politischen Lage manchmal anfühlt und was uns schon hätte ausbremsen können und noch nicht ausgebremsst hat. Ich hoffe, dass wir nächstes Jahr damit fertig werden. Ich sehe, dass es nach diesem Kurs noch zwei weitere Kurse braucht und dann sind wir im Jahr 2023 mit diesem Werk durch. Das ist die ausführlichste Mahāmudrā Übertragung, die je stattgefunden hat – im deutschen Raum und auch an wenigen Orten anderswo. Das ist sehr komplett.

**Teilnehmer/-in:** *Wie geht es, mit der Aktivität des Geistes zu meditieren?*

Meinst du mit der Aktivität des Geistes diese vielen Geistesbewegungen?

*Ja*

Unser Geist ist einfach durch und durch aktiv. Einen ruhigen, nichtdenkenden Geist gibt es auch, das ist aber eher eine Ausnahmeerscheinung. Während ich mit euch diese Tage teile, ist in dem, was wir Geist nennen – diesem Gewährseinsstrom, dem ständigen Strom von Sinneserfahrungen, Kommentaren, von Überlegungen, von Gedanken – ständig etwas los. Manchmal gibt es vielleicht eine kleine Pause, wenn gerade nichts zu tun ist und nichts speziell wahrgenommen wird. Die Grundsituation ist jedoch der aktive Geist.

In diesem aktiven Geist mit diesen vielen Wellen gibt es die Möglichkeit, die Wellen möglichst einfach durchrauschen zu lassen. Das dürfte unsere Hauptpraxis sein, den Raum zu öffnen und jede Geistesaktivität nicht mit noch einer weiteren und noch einer weiteren zu versehen, sondern sie so, wie sie entstehen, sich auch gleich befreien zu lassen, auflösen zu lassen in das Nächste, was natürlicherweise entsteht, ohne durch diese ich-bezogenen Geistesbewegungen, die normalerweise noch dazukommen, kompliziert zu werden.

Die Methode, die hier empfohlen wird – die ich auch wirklich voll unterschreiben kann – ist, das Bild des Raumes, der Weite, zu nutzen, um den eigenen Geist innerlich ganz weit und durchlässig zu machen: so ›weit wie der Himmelsraum‹.

Die Hauptpraxis mit dem aktiven Geist ist die Durchlässigkeit. Achtsamkeit hier ist keine Achtsamkeit, in der wir mitkriegen müssen, was wir alles denken. Die Achtsamkeit ist vor allem die Achtsamkeit zu bemerken, wenn Greifen stattfindet, und dieses Greifen dann zu lassen. Das ist unsere Hauptpraxis.

Die Hauptmethode ist das Durchlässig-Bleiben. Dann brauchen wir nicht einzugreifen, wenn es normal läuft. Wenn ich merke, ich werde enger im Herzen, enger im Geist, dann ist ein Greifen da, und dann schaue ich, wie es möglich ist, dieses *dukkha*, diesen Stress, der jetzt gerade da ist, zu entspannen. Das würde ich als Grundpraxis mit dem aktiven Geist so beschreiben.

**Teilnehmer/-in:** *Es gibt Menschen, die keine großen Praktizierenden sind – also nicht solche extremen Situationen aufsuchen – aber vom Leben in Extremsituationen geschleudert werden und in dieser Extremsituation zeigen sich dann irgendwelche Ressourcen, die ein bisschen Ähnlichkeit mit dem haben, was hier beschrieben wird. Was hat das miteinander zu tun?*

Wenn uns das Leben in extreme Belastungen hineinspült – in sehr herausfordernde Situationen – kann es sein, dass wir genau das, von dem man eigentlich vermutet, dass wir es noch gar nicht anwenden können, doch anwenden und dass es funktioniert. Also all das, was ihr hier hört, ist schon dafür gedacht, dass ihr es anwendet, so viel ihr könnt, aber ohne zu viel von euch zu erwarten. Es kann sein, dass es unter dem Druck der Umstände – sofern ihr genug Vertrauen in diese Unterweisungen habt – dennoch funktioniert, obwohl ihr vorher in der Meditation noch gar keine großen Erkenntnisse hattet. Das kann mitten in der schwierigsten Situation dann plötzlich funktionieren.

Durch das Vertrauen in diese Unterweisungen kann plötzlich der Durchbruch, von dem wir sprechen, mitten in der Aktivität kommen, obwohl das im Lehrbuch als schrittweises Vorgehen beschrieben wird, wo der Durchbruch normalerweise erst in der Meditation passiert. Er kann genauso gut auch in der Aktivität unter großer Herausforderung stattfinden.

Es spricht gar nichts dagegen, dass ihr all das, was hier unterrichtet wird, anwendet, wenn darin keine Hoffnung mitschwingt, dass es jetzt sofort so wirkt. Es wird irgendwann einmal wirken, und das wird dann ganz klar mehr Vertrauen erzeugen. Wenn ihr euch selbst von dem Gefühl der Überforderung freihaltet, und ihr merkt, das Hineinschauen in die Erfahrung, das löst es jetzt gerade nicht, dann gehe ich mit einem Heilmittel dran. Wenn ihr das so locker machen könnt, ist alles super.

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du mir helfen, die Vedanās aus den Theravada-Belehrungen ein wenig einzuordnen?*

*Vedanā* ist einfach das zweite Skandha. Unter den fünf Skandhas, den fünf Arten geistiger Bewegung, ist es die zweite Form. Formwahrnehmung, die puren Sinneswahrnehmungen sind das erste Skandha. Die Einschätzung als angenehm, unangenehm, diese Reaktion ist nicht eingebaut in den Sinneswahrnehmungen. Das ist bereits etwas, was unsere karmischen Muster machen. Deswegen sagte der Buddha auch, dass in den *Vedanās* das Karma reif wird.

Je nachdem, wie ein Lebewesen auf Klänge, auf Visuelles und so weiter reagiert, kommt darin Karma zum Ausdruck. Das ist nicht im Licht oder in der Temperatur eingebaut, ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden. Das ist Einschätzung, ein persönlicher Prozess und gehört genauso zu all den Geistesbewegungen wie die nachfolgenden Unterscheidungen, Gestaltungen und Bewusstseinszustände. Wenn ich gestern über Geistesbewegungen gesprochen habe, sind *alle* fünf Skandhas einbezogen, sind alle fünf Skandhas gemeint.

*Vedanās* können sich reinigen. Was zum Beispiel von jemandem als ein heftiger Schmerz und deutlich unangenehm empfunden wird, dieselbe Sinneswahrnehmung wird von Praktizierenden, die dabei entspannt bleiben,

nur noch als Intensität wahrgenommen, ohne eine Schattierung von angenehm oder unangenehm. *Vedanās* sind nicht in die Sinneserfahrung eingebaut.

Wenn du zum Beispiel heterosexuell orientiert bist und als Mann, eine Frauensilhouette, als Frau, eine Männersilhouette wahrnimmst, dann ist das nicht in die Silhouetten eingebaut, es ist persönliche Interpretation.

**Teilnehmer/-in:** *Wie kann ich »radikal« entspannen?*

Im Fluss der Praxis des entspannten Seins, sind es Momente, wo wir merken, und jetzt bin ich bereit, nochmal ein bisschen tiefer zu gehen. Ich spreche jetzt von mir. Wenn ich mich zur Praxis hinsetze, ist es oft so, dass ich an Dinge denke, die im Grünen Baum geschehen, die mit dem Unterrichten oder mit Schülern zu tun haben. Irgendwelche Aufgaben, irgendwelche Dinge, irgendwelche Dharma-Inhalte. Irgendwann merke ich, genug von all dem, jetzt kommt eine konsequentere Phase, in der ich all das mal sein lasse. All das braucht jetzt keine Aufmerksamkeit mehr. Jetzt kommt ein *radikales* Entspannen, im Sinne von: es geht wirklich an die Wurzel. Da lasse ich auch den Wunsch los, mich mit irgendetwas zu beschäftigen. Ich lasse die Idee los, dass irgendetwas jetzt noch wichtig sein könnte. Nichts braucht meine geistige Beschäftigung. Darin bin ich sehr konsequent.

Das dauert einfach nur die Zeit, die es braucht, um ganz auszusteigen aus dem geistigen Zirkus, der vorher da war, der okay war, der sich auch immer schon selbst befreit hat. Aber jetzt kommt eine Zeit, wo ich wirklich mal komplett loslasse und nur mit der Kraft des Vertrauens in dieses offene Sein hinein loslasse. Energetisch fühlt sich das manchmal so an, als würde ich einen Fahrstuhl in die Tiefen nehmen, in die Tiefen des Ozeans und dann darin loslassen, keine Außenorientierung mehr, wirklich einfach nur noch sein.

### 6.3 Die fünf Arten von Aktivität

*Unterweisung Seite 403-404 – Audio 6-04, nach 41:00 Minuten*

Ich möchte euch die fünf Arten von Aktivität – von Verhalten in dieser Welt vorstellen –, die Dakpo Tashi Namgyal hier unten auf Seite 403 anführt.

**Die erste Aktivität, das erste Verhalten, ist so wie ein verwundetes Reh. Ein verwundetes Reh bleibt nicht mit den anderen in der Herde, sondern zieht sich zurück – verkriecht sich unter einem Busch, unter einem Baum und verweilt dort –, ohne bei den anderen mitzumachen.**

**In derselben Weise wird uns empfohlen, allein zu bleiben, allein zu handeln, ohne uns auf näheren Kontakt mit anderen einzulassen und den Geist von all den Anliegen und Herausforderungen dieses Lebens, dieser Welt abzuziehen – wie zum Beispiel sich um das Unterwerfen von Feinden zu kümmern, sich um Freunde zu kümmern und gute Beziehungen aufrechtzuerhalten – sei es mit unserem Chef oder mit den Nachbarn und so weiter.**

Dieses Verhalten wie ein verletztes Reh beschreibt die yogische Aktivität von jemandem wie Milarepa in der Anfangsphase seiner Praxis. Zurückgezogen, ganz mit dem eigenen Geist arbeitend, ohne sich noch irgendwelche anderen Herausforderungen zuzumuten, hat er sich darum gekümmert, seinen schwer traumatisierten Geist allmählich zu heilen – schwer traumatisiert von einer extrem schweren Kindheit und von der Tatsache, dass er durch Schwarzmagie so viel zusätzliches Leid verursacht hat. Er lebte deswegen die ersten Jahre extrem zurückgezogen, bis sich alles aufgelöst hatte.

**Die weite Form des Verhaltens ist so wie ein Löwe. Löwen werden von anderen Tieren überhaupt nicht beunruhigt, egal ob es wilde Pflanzenfresser oder wilde Fleischfresser sind – der Löwe ist einfach der Stärkste. In der gleichen Weise würden wir als Praktizierende überhaupt keine Angst vor Hindernissen haben, die durch irgendeine Situation entstehen – ob sie äußerlich sind, von Menschen erzeugt oder**



**Geistern, nichtmenschlichen Lebewesen oder Tieren, oder ob es innere Hindernisse sind, wie die Bewegungen der eigenen Gedanken.**

Diese Aktivität ist, mit einem ganz starken Selbstbewusstsein – wie mit der Kraft eines Löwen, der vor nichts und niemandem Angst hat –, in die Welt zu gehen – komme äußerlich was wolle, komme innerlich was wolle – und in diesem ›Selbstvertrauen der Buddhanatur‹ mit all diesen Situationen umzugehen.

***Dritte Form von Aktivität ist so wie Wind, der durch den offenen Raum bläst. So wie Wind völlig fließend durch offene Räume bläst, durchlässig transparent und ohne von irgendetwas behindert zu werden, erlaube deinem Geist ganz durchlässig und offen zu werden, ohne irgendein Anhaften, irgendein Verlangen in Bezug auf den Körper, Besitz, Sinnesfreuden, Profit oder Bekanntheit, Ruhm.***

Hier nehmen wir uns als Beispiel etwas, was fast das Gegenteil eines Löwen ist. Wir sind nicht jemand voller Kraft, furchtlos, sondern wir sind ein Niemand, wie der offene Raum, völlig durchlässig. Die Voraussetzung ist, dass es tatsächlich keine Haken oder Ösen gibt, in die irgendwelche Situationen aufgrund unseres Verhaftetseins einhaken können. Dafür ist es wichtig, nicht an dem eigenen Körper, dem eigenen Wohlergehen, dem eigenen Ansehen – an allem, was da aufgezählt wurde –, zu haften, sodass was auch immer auftritt, keinerlei Identifikation stattfindet, wo es einhaken kann, wo Reibung entsteht. Wir werden zum offenen Geistesraum, der völlig durchlässig und reibungslos ist. Das ist eine weitere Beschreibung der Aktivität.

***Die Vierte Aktivität ist die raumgleiche Aktivität, das raumgleiche Verhalten. So wie der offene Raum ohne irgendeine Stütze ist – es gibt nichts, was das All stützt. Das All ist überall –, solltest du an keinerlei Bezugspunkten festhalten (wie zum Beispiel zu denken, „ich werde dieses oder jenes tun“) und solltest auch keinerlei Meditationsobjekte haben – keine Stütze für die Praxis –, wie zum Beispiel eine Meditation mit Merkmalen oder eine Meditation ohne Merkmale.***

Das ist ein klein wenig anders als das, was vorher beschrieben wurde. Hier ist nicht die Durchlässigkeit des Raumes das Ausschlaggebende, sondern dass Raum keine Stütze hat – eine innere Haltung völlig ohne Stütze, Bezugspunkte, Referenzen, irgendetwas völlig frei von all solchen Bezugspunkten wie etwas zu meditieren, etwas zu tun, in der Welt zu sein und so weiter.

***Das Fünfte ist die verrückte Aktivität: eine Aktivität, ein Verhalten wie eine verrückte Person. In derselben Weise wie jemand Verrücktes keinerlei fixe Bezugspunkte hat, solltest du keinerlei Fixierung haben – nichts bejahren und kultivieren, wie zum Beispiel etwas Positives oder etwas Negatives zu vermeiden, zurückzuweisen.***

Völlig unvorhersehbar, völlig frei von Normen. Aus allen Normen aussteigen, aber gleichzeitig natürlich auch aus aller Identifikation.

Das ist aus der Sicht der normalen Menschen ein verrücktes Verhalten, weil man nie genau weiß, was die Antwort, die Reaktion sein wird, wie sich diese Person verhalten wird. Jetzt habe ich bei der ersten Aktivität Milarepa in seinen frühen Jahren erwähnt. Jemand wie Milarepa hat all diese fünf Formen des Verhaltens in jeweils verschiedenen Situationen praktiziert.

Mal kann uns das eine mehr inspirieren, mal das andere. Sie lassen sich kombinieren, sie können aufeinander folgen, zum Teil können sie gleichzeitig praktiziert werden. Nicht alle, aber die meisten können gleichzeitig praktiziert werden. Das sind wunderschöne Bilder, wie Aktivität aussehen könnte – Sprechen über ›Erwachte Aktivität‹. Tashi Namgyal beschließt:

**Diese fünf Arten des Verhaltens oder der Aktivität sind die Mittel, die uns ermöglichen, jegliche Situationen und Erscheinungen zum Weg zu machen und unsere Praxis, der Grundnatur unseres Seins – dieses Grund-Gewahrseins – zu fördern.**

**\* Widmung \***

## 6.4 b) Erläuterung der universellen Schlüsselpunkte, alles auf den Weg zu bringen.

*Unterweisung Donnerstagnachmittag 15h45, Seite 404 – Audio 6-06*

### **\* Zuflucht geleitet \***

Wie gestern, könnt ihr beobachten, dass der Prozess der inneren Ausrichtung eigentlich von selbst stattfindet, wenn ihr euch sammelt. In dem Moment, wo wir still werden, springt ganz von selbst ein Innenraum-Sensor an, ein Radar, ein Suchen, was mache ich hier eigentlich? Wozu bin ich hier? Das passiert auch, wenn ihr euch einfach irgendwo auf eine Parkbank setzt. Was mache ich jetzt? Dann kommen spontan Antworten: Einfach so sein. Das ist dann zum Beispiel unsere Zuflucht. Einfach so sein.

Es kann auch eine innere Antwort kommen, mit allem verbunden, offen zu sein. Das muss nicht unbedingt ein begrifflicher Prozess sein, das spielt sich einfach so ab. Immer dann, wenn wir zur Ruhe kommen, taucht die Sinnfrage auf. Wenn es innerlich noch nicht klar ist taucht die Frage auf: „Was mache ich jetzt?“ Die beantworten wir uns dann intuitiv oder auch mit einem kleinen Gedankengang: „Jetzt brauchst du gar nichts zu tun. Öffne dich einfach. Lass dich darauf ein, einfach hier zu sein.“

Wir fügen dann brav immer noch ›zum Wohle aller Lebewesen‹ an: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein.“ Wir könnten es aber auch andersrum formulieren und sagen: „Komm ja nicht auf die Idee, dich irgendwie aus der Gesamtheit herauszunehmen.“ Wir müssen ›zum Wohle‹ aller gar nicht extra betonen, sondern lass es einfach sein, dich abzusondern. Dann ist es von selbst zum Wohle aller.

Wenn ich so über Bodhicitta kontempliere, dann wird mir immer deutlicher, dass Bodhicitta das Allernatürlichste der Welt ist und wir Bodhicitta eigentlich nicht zu erzeugen brauchen. Diese Bereitschaft, für alle da zu sein, brauchen wir nicht zu erzeugen. Was es braucht, ist, dass wir aufhören, uns immer von anderen zu trennen, andere auszugrenzen. Das ist eine aktive Handlung, wir schotten uns ab. Wenn wir dieses ›Abschotten‹ lassen, zeigt sich Bodhicitta von selbst. Da es sich von selbst zeigt, ist es dann überhaupt nichts Aufgesetztes, nichts Künstliches. Es ist dann ein selbstverständliches Verbundensein.

Ich mache weiter im Text. auf Seite 404, in der Mitte, bei der Überschrift:

### **b) Erklärungen der universellen Schlüsselpunkte, alles auf den Weg zu bringen.**

**Hier im Zusammenhang mit Meditationsinstruktionen ist das, was wir auf den Weg bringen, unser normales Denken. Dieses normale Denken ist ein dualistisches Denken, wo etwas wahrgenommen wird und es vermeintlich einen Wahrnehmenden gibt. Das ist die Verdunkelung durch mangelndes Gewahrsein. Diese Art des Denkens zieht uns hinunter in Samsāra, so wie es im *Vairocanābhisambodhi* ausgedrückt wird:**

**Denken, große Unwissenheit, ist was uns in den Ozean Samsāras hinunterzieht.**

Ohne jetzt in ein Verteufeln von dualistischem Denken zu verfallen – ihr wisst, das hat sowieso keine Substanz, es ist nicht wirklich etwas, gegen das wir angehen müssen. Wir brauchen es nur zu durchschauen – ist es doch so, dass unser Verstrickt-Sein, unser Identifiziert-Sein mit diesen Denkprozessen genau das bewirkt, dass wir endlos im Ozean Samsāras – des Haftens, des Greifens – umherirren. Ein Leben ums andere Leben sind wir immer wieder in diesem Greifen unterwegs, als ob es eine Eigendynamik entwickeln würde. Mal ein bisschen besser, mal ein bisschen schlechter.

Wir könnten sagen, ganz Samsāra ist aus dualistischem Denken, aus dualistischen Geistesregungen gestrickt – aus der Abtrennung von einem Wahrnehmenden – einem Subjekt – von dem Rest der Welt. Das ist, was Samsāra ausmacht.

**Wenn wir nicht in dieses gewöhnliche Denken verfallen und unser Denken auf den Weg bringen, indem wir die Schlüsselunterweisung benutzen, dann werden sie sich in ihrer wahren Natur als das zeitlose**

**Gewahrsein zeigen und Saṃsāra wird gereinigt. Das, was vorher Saṃsāra war, zeigt sich als die Aktivität des zeitlosen Gewährseins. Wie das zweiteilige Hevajra Tantra sagt:**

**Dualistisches Denken reinigt dualistisches Denken und Existenz reinigt Existenz.**

Hier steht auf Englisch ›*concepts*‹. Auf Tibetisch ist es wieder das Wort *nam tok*, dualistisches Denken. Dualistisches Denken reinigt dualistisches Denken und Existenz reinigt Existenz. ›*Nam tok*‹, dieses dualistische, ausschweifende Denken – dieses Ich, Mir und Mein – ist die Wurzel Saṃsāras und gleichzeitig, wenn wir die wahre Natur, egal welcher Gedankenform erkennen, ist es genau das, was dieses Denken von der Identifikation, von diesem Vergegenständlichen befreit. Dann ist es möglich zu denken, ohne in die Identifikation zu rutschen. Das erwachte, natürliche Denken, mit Gedanken kommunizieren, mit Gedanken wahrnehmen, Geistesbewegungen finden statt, aber sie sind bereinigt von dem Irrtum des Für-Wirklich-Haltens und der Abtrennung.

Die Gesamtheit der Erfahrungen, die wir ›Existenz‹ nennen – das, was sich zeigt, alles, was erscheint, was ins vermeintliche Existieren kommt –, wird dann als Prozess wahrgenommen. Unser Leben, unsere Existenz, wird gereinigt im Erkennen dessen, was da eigentlich stattfindet und wird zu einem völlig freien Prozess der sich immer weiter fortsetzenden Manifestation.

Der Große Brahmane Saraha erklärt dazu:

**Das Große Zeitlose Gewährsein des Denkens trocknet den Ozean Saṃsāras aus.**

Gewahr zu sein, dass all dieses Denken in seiner wahren Natur das ›Zeitlose Gewährsein‹ ist, bereitet Saṃsāra ein Ende. Es bedeutet nicht aufzuhören zu denken. Es gibt Schulen in dieser Welt – es wird heute noch unterrichtet –, wo man meint, unsere Meditation müsse dazu führen, mit dem Denken aufzuhören und solcher Art Gedanken dürften nicht sein, weil sie uns in Saṃsāra festhalten. Nein, sie zu *durchschauen* befreit! Dann kann weiter gedacht werden, immer im Gewährsein der wahren Natur der Gedanken.

Es hat sich eigentlich gar nichts großartig geändert. Äußerlich sind wir dieselbe Person wie vorher, ohne den Glauben an die vermeintlich wirkliche Existenz von ›mir‹ und ›anderen‹.

Nāropa und Maitrīpa sagen dasselbe:

**Denken, das sich von selbst befreit – *rang dröl* – ist das ›Große Zeitlose Gewährsein‹.**

Geistesbewegungen, die sich alle von selbst befreien, sind das Zeitlose Gewährsein.

So wie Gampopa erklärt hat: **Gedanken, Denken, Geistesbewegungen sind unsere Freunde.** Wenn sich diese Geistesbewegungen zeigen und ein Gewährsein ihrer wahrer Natur vorhanden ist, dass sie sich von selbst befreien, dann ist alles in Ordnung. Dann ist kein Greifen da. Dann können wir mit den Gedanken jonglieren, mit Begriffen spielen, je nachdem, was es in der Situation gerade braucht. Wir sind frei darin.

Wir sind hier an einem Punkt in diesen Unterweisungen, an dem diese Art des Denkens, diese Art des Gewährseins der Geistesbewegungen *befreit*, während wir sonst sagen müssen, das normale, gewöhnliche, dualistische Denken *verstrickt*. Es ist das, was uns im Gefängnis festhält.

Es sind *dieselben* Geistesbewegungen. Die Geistesbewegungen haben sich nicht geändert. Aber die damit einhergehenden Glaubensvorstellungen, die Art, wie wir die Geistesbewegungen wahrnehmen, wie wir sie interpretieren, ist anders.

Ein Buddha sieht die Sonne genauso aufgehen wie wir und hat dieselben Geistesbewegungen, wenn er eine Sprache benutzt wie wir. Da ist gar nichts anders. Nur ist nicht noch ein zusätzliches Denken aktiv, was sagt, *ich* sehe die Sonne aufgehen; *ich* muss das jetzt besonders gut erklären; *ich* hoffe, er denkt jetzt nicht schlecht über mich und so weiter. Das Komplizierte, das Überflüssige fällt weg und das grundlegend Wesentliche bleibt gleich. Es ändert sich gar nicht.

Deswegen kommen uns die Erwachten – wenn wir das Glück haben, ihnen zu begegnen –, so normal vor. Endlich mal normale Menschen. Gendün Rinpoche und ähnlichen Meistern zu begegnen, war auf eine Art furchtbar peinlich, weil wir uns immer furchtbar ›daneben‹ vorkamen – furchtbar unnatürlich, gekünstelt, irgendwie immer kompliziert. Für sie war die Welt so einfach.

Das war natürlich ein schmerzhafter Prozess, in den Spiegel zu schauen, dass jemand so einfach ist und uns die eigene Kompliziertheit voll gespiegelt wird, ohne dass die Meister irgendwas beabsichtigen. Für sie sind die Dinge einfach so und für uns halt nicht. Das ist wunderbar, daran lernen wir, und mit der Zeit fällt das von uns ab, und auch wir werden einfacher. Da sind wir ja schon bestens unterwegs.

**Wir mögen uns fragen, wie es zuvor ja gesagt wurde, dass es ausreicht, das Denken, die Gedanken als Dharmakāya erklärt zu bekommen. Aber wenn das der Fall wäre, warum ist es dann notwendig, sie jetzt noch auf den Weg zu bringen?** Die Antwort ist folgende: **Es ist möglich, dass einzelne Praktizierende, die zu dem Typ der Praktizierenden gehören, die wir ›Alles-Auf-Einmal‹ nennen – die sofortige Verwirklichung erlangen –, aufgrund solch einer Unterweisung in die ›wahre Natur der Gedanken als Dharmakāya‹, auf der Stelle Befreiung erlangen und nichts weiter brauchen. Aber die meisten Praktizierenden, auch wenn sie das schon einmal verstanden haben, werden diesen Schlüsselpunkt immer wieder erkennen müssen und alles, was auftaucht, immer wieder auf den Weg bringen.**

Es ist nicht ein für alle Mal erledigt. Die Einsicht ist nicht so durchschlagend, durchgreifend, dass sie gleich bleiben würde. Sie wächst allmählich, sie gewinnt allmählich an Kraft.

**Wenn du in deiner Praxis Gewahrsein kultivierst, dann mag es sein, dass die meisten groben und subtilen Gedanken im Zeitlosen Gewahrsein gereinigt werden – dir als Zeitloses Gewahrsein aufgehen. Aber einige der gröberen Gedanken – Gedanken, die mit einer gewissen Identifikation einhergehen –, während der Meditation und die meisten deiner Geistesbewegungen in der Post-Meditation, werden nicht gereinigt sein. Sie entgehen dir. Zudem wirst du, wenn du in der Mitte dieser nicht durchschauten Denkprozesse – mitten im Haften – bist, kaum mehr in der Lage sein, dieses greifende Denken für kurze Momente zu unterbrechen. Für kurze, flüchtige Momente mag es sein, dass du dank eines kurzen Kultivierens von Gewahrsein dann doch eine kleine Pause erlebst, aber dann bist du schon wieder im haftenden Denken. Dann kann es dir sogar passieren – wo du jetzt gerade wieder im ganz gewöhnlichen Denken bist –, dass du dann noch weiter darin gehst, diesem normalen Denken dein theoretisches Verständnis aufzuprägen und zu sagen: „Das ist der ›Dharmakāya‹ – „Das ist das ›Zeitlose Gewahrsein‹.**

Es handelt sich da um Praktizierende, die schon viele solche Unterweisungen erhalten haben, sich auch bemüht haben, sie anzuwenden, aber dann im Alltag im Ansturm der Gedanken, die uns triggern, ein wenig hilflos sind und wo dann doch subtil oder offenkundig Emotionen mitschwingen. Was diese Praktizierenden tun, ist, dass sie sich durch kleine Pausen des Loslassens, der Offenheit retten. Wenn dann wieder das dualistische Denken stattfindet, behaupten sie sich selbst gegenüber, das ist alles ›Zeitloses Gewahrsein‹, das ist alles ›Dharmakāya‹, alles kein Problem. Dabei sind sie in diese Formen des Erlebens noch voll verstrickt.

Ihr müsst immer im Bewusstsein behalten, wenn hier von ›Denken‹ oder ›Geistesbewegungen‹ die Rede ist, sind alle emotionalen Geistesbewegungen einbegriffen, das gehört alles dazu. Die Darstellung der Lehre unterscheidet nicht zwischen einem Denken, was nur leicht dualistisch ist, in dem nur die Emotion mangelnden Gewahrseins, von Hoffnung und Furcht, mitschwingt, oder ob es stärker mit Begierde, Stolz, Eifersucht und dergleichen gemischt ist. Das ist alles unterschiedslos dasselbe.

Wenn ich das in unsere Sprache übersetze, haben wir ein subtil identifiziertes Denken und finden da irgendwie nicht heraus. Es sind Emotionen, feine Formen von Anhaften und Ablehnen aktiv. Wir sind eben nicht voll gewahr, wir schaffen es gerade mal, für einen Moment eine Pause zu erzeugen und schon geht es wieder weiter. Den Rest versuchen wir mit theoretischem Verständnis zu übertünchen.

Das kann nicht die Lösung sein und das ist nicht das Auf-den-Weg-Bringen, all dieser geistig-emotionalen Prozesse.

**Es wird erklärt, dass sich in dieser Phase des ›Yogas der Einfachheit‹, des Freiseins von Komplikationen, in der Meditation subtiles Denken als der Dharmakāya – als die wahre offene Natur des Seins – zeigt, dadurch, dass wir unabgelenkt gewahr sind. Aber kraftvolle geistige Prozesse, die emotional mit Begehren oder Abneigung geladen sind – mit stärkerer Identifikation – werden sich nicht vollständig als der Wahrheitskörper, als der Dharmakāya zeigen.**

Das ist gut zu wissen. Wenn wir auf der ersten Bodhisattva-Stufe sind – was in diese Phase der Einfachheit hineingehört – sind wir nicht überrascht, dass, obwohl die feineren Gedanken sich leicht auflösen und als substanzlos erkannt werden, die etwas stärker triggernden, stimulierenden Geistesbewegungen, Sinneserfahrungen, Gehörtes und so weiter, sich noch nicht auf dieselbe Art und Weise befreien. Das braucht eindeutig unsere zusätzliche Aufmerksamkeit.

**Selbst wenn wir in der nächsten Phase des ›Einen-Geschmacks‹ sind, so kann es durchaus sein, dass Geistesbewegungen, die durch sehr herausfordernde Situationen stimuliert werden, nicht Teil unserer Mahāmudrā-Praxis werden – sich nicht als non-duales Sein entpuppen. Da dies selbst denjenigen passiert, die weit fortgeschrittene Stufen der Meditation erlangen, ist es sehr, sehr wichtig, darauf zu achten, die Geistesbewegungen, Emotionen, Gedanken wirklich auf den Weg zu bringen – wirklich in die Mahāmudrā-Praxis zu integrieren. Es gibt einige Praktizierende – er sagt ›nowadays‹, sechszehntes bis siebenzehntes Jahrhundert –, die zwar recht früh auf ihrem Weg der Meditation die Natur des Geistes erkennen und dann viele Jahre meditieren, aber keine wirklichen Fortschritte machen und den Mut verlieren. Das passiert, weil sie nicht den Schlüsselpunkt erfasst haben, wie wir diese Geistesbewegungen auf den Weg bringen. Aus diesem Grund sollten sich frische Meditierende und erfahrene Meditierende gleichermaßen darin üben, die Schlüsselpunkte des Auf-den-Weg-Bringens zu üben und sie zutiefst wertzuschätzen.**

**Der Schlüsselpunkt beruht darin, geschickt zu werden, den Strom des Gewahrseins in einer spezifischen Situation aufrechtzuerhalten, so wie es der Ehrwürdige Drikungpa Jigten Sumgön aufgezeigt hat:**

**Meine Kinder, wenn ich alles zusammenfasse, wird es nichts anderes sein als folgendes. Was ist es? Wenn du geübt darin bist, gewahr zu sein, bist du geübt in Meditation.**

**Im strömenden Fluss des Yogas – der Praxis – ist unabgelenktes Gewahrsein von entscheidender Bedeutung.**

**Da alle Formen des Auf-den-Weg-Bringens verschiedene Variationen sind, *nam tok*, dieses dualistische Denken mit dem Weg zu integrieren, so ist die Wurzel aller Integration von Meditation und Aktion, das Integrieren genau dieser dualistischen Geistesbewegungen.**

Der Punkt hier ist: Alle wünschen sich, Meditation und Aktion richtig zusammenzubringen, zu einer vollen Integration meiner Einsichtspraxis und Praxis von Geistesruhe auf dem Kissen zu kommen, mit all dem, was ich den Rest des Tages auch noch zu tun habe. Wir könnten in die Irre gehen, wenn wir denken, es hat damit zu tun, wie ich mich bewege, welche Werte ich lebe, was für einen Beruf ich habe, mit welchen Leuten ich mich umgebe, wie ich mir meine Zeit einteile, wie ich Körper und Geist synchronisiere und so weiter.

All das ist *nicht* der springende Punkt. Der springende Punkt für diese so sehr ersehnte Integration ist, das, was sich an Bewegungen in unserem Gewahrsein, in unserem Geist zeigt, in seiner wahren Natur zu erkennen. Das ist der *eine* große Schlüsselpunkt, um zu einer Integration zu kommen. Alles andere ist Beiwerk.

Ich gebe euch ein Beispiel, was als Brücke zu verstehen ist. Die erste Annäherung der Integration von Meditation und Aktion ist, dass wir, genauso wie beim Meditieren, auch beim Handeln, immer die Bodhicitta Motivation aktiv halten. Immer mit der Motivation zum Wohle aller zu sprechen, zu handeln und natürlich auch zu denken.

Nochmal klarer gesagt, wenn ich beim Meditieren so meditiere, dass ich das Buddha-Gewahrsein meditieren lasse – ich lasse den Guru, den Buddha in mir meditieren, ich lasse das Bodhicitta, den Geist des Erwachens, sich in mir ausbreiten –, dann ist der Wunsch beim Handeln, dass genau das auch dort passiert. Das Bodhicitta, der Guru, der Buddha übernehmen das Handeln in mir.

Jetzt ist das Beispiel eigentlich schon zu Ende, das überzeugt und alle sagen, genau darum geht es. Das ist aber noch dualistisch, weil ich immer noch denke, ich muss eine Motivation entwickeln. Damit sich Bodhicitta tatsächlich in unserem Alltag, in der Handlung ausbreiten kann, ist es wichtig, dass die vielen dualistischen Impulse von Ich und Anderem, Subjekt, Objekt entmachtet werden. Sie sind genau das, was verhindert, dass sich Bodhicitta – das natürliche, erwachte Gewahrsein – ausbreiten kann.

Wir brauchen ein feines Gewahrsein für das, was im eigenen Geist los ist. Wir müssen die subtilen und gröberen dualistischen Geistesregungen mitbekommen und in ihrer wahren Natur erkennen. Das geht, wenn wir schon mal beim Meditieren auch all unsere feinen und gröberen dualistischen Geistesregungen erkennen und durchschauen. Dann haben wir eine gute Chance, das auch in der Aktivität so praktizieren zu können.

Wenn diese Achtsamkeit, dieses Gewahrsein bei der Meditation – in der Ruhe – schon nicht vorhanden ist, dann wird es sich nicht durchgehend in der Aktion einstellen können. Dann wird es höchstens hier und da zu einem kurzen Treffer kommen. Es kann kurz mal aufleuchten, aber ein kontinuierlicher Strom eines kontinuierlichen Gewahrseins, das sich all der subtilen Regungen unseres Geistes bewusst ist, ist unmöglich, wenn es nicht schon in Ruhe der Fall ist. Deswegen üben wir uns immer erst in Ruhe und gehen von dort in die Aktivität.

Das ist der einzig entscheidende Punkt. Wir können es wieder mit dem Beispiel des Bodhicitta verbinden. Wenn eine ich-bezogene Geistesregung auftaucht, ist es immer ein kleines Abweichen von dem, was wir Bodhicitta nennen. Diese Abweichung, diese kleine Spannung gilt es zu bemerken und zu befreien und sich wieder in seiner Natur befreien zu lassen.

Die kleinen oder gröberen ich-bezogenen Gedanken, die auftauchen, sind an sich unschädlich, wenn sie zu nichts weiter führen als zu dem Erkennen ihrer wahren Natur. Dann haben sie sogar dieses Gewahrsein stimuliert, waren also hilfreich.

Wenn sie nicht erkannt werden und uns subtil beeinflussen, obwohl wir meinen, im Bodhicitta zu sein, aber doch subtil von Ich-Bezogenheit motiviert sind, kommt es nicht zu einer Vermischung. Dann sind wir eigentlich gut motivierte Praktizierende, deren ich-bezogenen Anteile unbewusst bleiben, was dann als Dissonanz von uns selbst und anderen durchaus erlebt wird. Diese Dissonanz zwischen bewusster Absicht und unbewusster Motivation ist spürbar und führt zu Verwerfungen.

Integration bedeutet, diese unbewussten Impulse, diese unbewussten Gedanken bewusst werden zu lassen und in ihrer wahren Natur zu erkennen. Es ist herausfordernd, aber es lohnt sich. Jedes Mal, wenn uns das möglich ist, ist es eine Befreiung. Wir sind ein Schrittchen weiter, ein Schrittchen freier. Es ist zwar herausfordernd, aber wenn wir uns dem voller Interesse stellen, dann ist es genau die befreiende Praxis, die wir uns wünschen.

Dakpo Tashi Namgyal fügt an:

**Genauso wie wir wissen, dass Schilfgras – Bambus – hohl ist, wissen wir, dass alles Schilfgras hohl ist.**

Wenn wir das einmal von einem Gras wissen, dann schauen wir noch bei anderen Gräsern derselben Art, bis wir merken, diese Halme sind alle hohl.

**In der gleichen Weise überprüfen wir immer wieder – schauen wir immer wieder hin –, was die wahre Natur des gerade vorhandenen Gedankens ist – entdecken, dass da überhaupt nichts Solides ist, dass wir immer in dieser Offenheit landen –, und dadurch entsteht die Gewissheit, dass alle Geistesbewegungen von leerer Natur sind, ohne Substanz.**

Diese Erkenntnis gilt es frisch zu halten, nicht von gestern zu importieren, sondern immer wieder frisch sehen.

**Der Ehrwürdige Gampopa hatte genau das im Sinn, als er vorwiegend über das Integrieren von Geistesbewegungen in den Weg als Dharmakāya gelehrt hat. Aus seiner Sicht beinhaltet dies alle anderen Formen von Pfadintegration – alle anderen Aspekte die Meditation und Aktion zusammenzubringen. Gampopa lehrte auch die anderen der sechs Arten von Integration auf dem Weg, die heutzutage in der Praxistradition zu finden sind. So finden wir in Gampopas Lehren die mündlichen Instruktionen, die ›Fünf Nägel‹ genannt werden. Sie wurden von seinen Schülern aufgezeichnet. Das sind Unterweisungen, um Hindernisse auf den Weg zu bringen, Krankheit auf den Weg zu bringen, den Sterbeprozess auf den Weg zu bringen, emotionale Verstrickung auf den Weg zu bringen, Denken auf den Weg zu bringen und die vier Māras zu durchtrennen – das bedeutet, die Götter-Dämonen auf den Weg zu bringen. Zudem sprach er an verschiedenen Stellen über genau diese Punkte in seinen kostbaren, gesammelten Werken.**

Hier scheint Dakpo Tashi Namgyal einfach betonen zu wollen, denkt nicht, dass ich das jetzt erfinde. Schon Gampopa, obwohl er so viel darüber gesprochen hat, Gedanken als Dharmakāya auf den Weg zu bringen, hat auch er all die anderen Aspekte schon besprochen und eine Kritik, dass er das auslassen würde, ist hier unangemessen. Ich glaube, das ist der Punkt, für uns ist es relativ unerheblich.

**In späteren Jahren hat der Ehrwürdige Tsangpa Gyare versteckte mündliche Unterweisungen von Rechungpa als einen Terma-Schatz gefunden. Diese wurden dann in dem Drukpa-Kagyü-System mit dem Namen des ›Gleichen Geschmacks‹ sehr berühmt.**

Es gibt drei essentielle Punkte, die jeglicher Praxis des Auf-den-Weg-Bringens gemeinsam sind. Jetzt kommt zuerst einmal eine Übersicht und zwei Seiten später wird das noch etwas genauer erklärt. Für uns ist das jetzt richtig spannend.

Hier sind die wesentlichen Punkte:

#### ***Erster Punkt:***

**Zunächst einmal musst du bemerken, dass du denkst – du musst die Gedanken identifizieren. Sie dürfen nicht unbemerkt bleiben. Egal welche guten oder schlechten Situationen auftauchen oder wie sie erscheinen. Beginne damit, die Denkprozesse wahrzunehmen und nicht einfach alles so laufen zu lassen, wie es gerade geht.**

Da kommen wir nicht drum herum. Ich erinnere mich noch an die Anfänge meiner Praxis und erlebe das regelmäßig bei euch, wenn ihr intensiver praktiziert. Wir sind alle überrascht, wie viel wir denken. Manche von uns haben das Gefühl ausgedrückt, seitdem ich meditiere, denke ich mehr als je zuvor. Aber es ist nur das Gewahrsein, durch das wir viel mehr mitbekommen von unserem Denken. Wir denken die ganze Zeit.

Jetzt muss ich nochmal etwas klarstellen, was immer wieder Thema wird. Wenn ich über Geistesbewegungen spreche oder Dakpo Tashi Namgyal über *togpa* und *namtog*, ist auch das *nichtbegriffliche* Denken gemeint.

Ich versuche euch das klarzumachen: Macht mal irgendeine spontane Bewegung mit dem Körper. Diese spontane Bewegung mit dem Körper, habt ihr die begrifflich gedacht? Nein, oder? Da war irgendwie eine Idee, aber die Idee war nicht begrifflich und schon hat der Körper das ausgeführt. Wenn ich das alles begrifflich denken müsste [Lama Lhündrup macht eine Bewegung], könnte die Bewegung gar nicht stattfinden. Es wäre viel zu langsam. Das war jetzt der *Körpersinn*.

Jetzt machen wir noch ein anderes Experiment. Lasst den Blick von links nach rechts durch die Halle streifen und schaut euch alles hier an. Nicht zu langsam, nicht zu schnell. Okay. Jetzt schaut mal geradeaus und dann prägt euch dieses Bild ein, schließt die Augen und schaut, was ihr von diesem Bild vor euch noch als Erinnerung wahrnehmen könnt. Dann macht die Augen wieder auf und schließt sie wieder. Okay, danke.

Es geht um *visuelles Gedächtnis* und *visuelles Wahrnehmen*. Wenn wir von links nach rechts schauen, sehen wir sehen so und so viel, benennen es aber nicht alles. Ich sage nicht brauner Pullover, rosa Kleid, weißer Pullover und die Namen von Teilnehmern. Das findet gar nicht begrifflich statt. Wir nehmen ganz viele Details visuell wahr. Das sind alles Geistesbewegungen, ohne dass wir ins begriffliche Benennen gehen.

Wenn ich mir zum Beispiel ein Bild einpräge: ich sehe euch alle hier vor mir. Ihr seid viel zu viele, um begrifflich hinzugehen und mir die Eckpunkte meiner Erinnerungen abzuspeichern, das wäre viel zu viel. Ich komme gar nicht hinterher. Es gibt ein *nicht begriffliches Sehen und Erkennen* mit der Möglichkeit eines gewissen Erinnerungsabbildes. Ich kann das begrifflich verstärken. Das begriffliche Denken ist deutlich langsamer als die nicht begrifflichen Geistesbewegungen.

Wenn wir hier sagen, dass wir unsere Geistesbewegungen wahrnehmen sollen, dann geht es auch um das *nicht* begriffliche Denken. Wir fangen mit dem Begrifflichen an, aber das sind immer die Spitzen der Eisberge und das, was darunter dieses begriffliche Denken vorbereitet, sind jede Menge *nicht* begriffliche Geistesbewegungen.

Wenn ihr euch zum Beispiel umdreht und bei jemandem hängenbleibt, den ihr als bekannt erkennt, dann hat dieses Erkennen von jemand Bekanntem eine Menge Geistesbewegungen zusammengefasst. Dann sage ich, „Johann“, aber dem ist einiges vorausgegangen. Da ist ein Unterscheiden mit anderen möglichen Silhouetten vorangegangen, darunter all die möglichen männlichen Silhouetten und so weiter. Da gehen ganz viele Geistesbewegungen voran.

Dieser **erste Punkt, sich der Geistesprozesse bewusst zu werden**, ist sehr umfassend und beinhaltet auch, sich einer nicht begrifflich einschließenden Motivation bewusst zu werden, etwas zum eigenen Vorteil haben zu wollen. Zum Beispiel gehen wir hier über den Strand und da liegt etwas auf dem Kies, auf dem Sand – kleiner Gedanke: „Das würde ich gerne haben.“ Es wird vielleicht ganz kurz begrifflich. Im *bewussten* Denken, lege ich das jetzt irgendwo hin, damit es die Person, die es verloren hat, auch wiederfinden kann. Das ist etwas Bewusstes.

Dieser kleine Impuls, etwas für mich haben zu wollen, *der* muss uns bewusst werden. Das ist ganz wichtig. Dieser kleine Impuls, einen Menschen subtil zu manipulieren, damit er uns mag – *der* muss bewusst werden. Dieser kleine Impuls, eine Abneigung zu spüren, ohne dass er begrifflich wird. Es ist sehr wichtig, dass uns das bewusst wird, da es unser weiteres Verhalten bestimmt.

Dieser erste Punkt ist sehr viel umfassender, wenn wir wissen, dass mit Denken, Gedanken, ebenso alles *nicht begriffliche* Denken gemeint ist.

**Zweiter Punkt: Der mittlere Schritt ist, lass jedes Ich-Gefühl los. Was auch immer auftaucht, störe es nicht, verzerre es nicht durch Anhaften oder Abneigung, oder indem du versuchst, es zu unterbinden, festzuhalten oder zu fördern. Gib all diese Verstrickungen mit dem Glauben an ein Selbst auf. Ohne irgendetwas für problematisch zu halten oder als verdienstvoll anzusehen, bleibe direkt in diesem Erleben, ohne vom Intellekt beeinflusst zu werden** – Intellekt bedeutet hier wieder dualistisches Denken.

Das ist jetzt der zweite, mittlere Schritt des Auf-den-Weg-Bringens.

Durchschaue in allem die jetzt gerade vorhandene Ich-Bezogenheit, sodass sich *jetzt* gerade, immer *jetzt*, dieses Zentrumsgefühl auflöst. Das ist echtes Mahāmudrā auf den Weg bringen: Bemerken, was abläuft, die Ich-Bezogenheit bemerken und die Ich-Bezogenheit auflösen. Egal wie subtil das ist, was wir gerade bemerken, genau dahinein öffnen wir uns. Da entspannen wir uns.



***Dritter Punkt: Schließlich vermeide die zusätzlichen Schwierigkeiten von Hoffnung und Furcht.***

Das tibetische *sel* bedeutet so viel wie: kläre den Weg, befreie deinen Weg von Hoffnung und Furcht.

**Das bedeutet, keinerlei Erwartungen oder Befürchtungen zu unterhalten. Zum Beispiel, dass, indem wir dies praktizieren, es geschehen wird, dass wir Einsicht erlangen oder zu befürchten, dass nichts geschehen wird, zu hoffen, dass sich dadurch alles als der Weg zeigt, oder zu befürchten, dass dies nicht geschieht.**

Wenn Dakpo Tashi Namgyal ›*subtil*‹ schreibt, könnt ihr immer sicher sein, dass er vom Nicht-Begrifflichen spricht. Wenn er grob – *gross thoughts* – schreibt, dann ist das begriffliche, das leicht identifizierbare Denken gemeint.

**Selbst wenn solche subtile Geistesbewegungen mit Erwartungen und Befürchtungen auftauchen, lass los in diese Dimension, wo du nichts erzeugst, frei von aller Künstlichkeit, genau in dem, was gerade auftaucht, und erlebe so ein Freisein völlig ohne Greifen.**

Das hat eine Logik. Der erste Schritt ist klar, wir kriegen mit, wo subtile Spannung auftaucht. Subtile Spannung bedeutet subtile Ich-Bezogenheit. Das ist identisch. Es gibt keine Ich-Bezogenheit ohne Spannung. Bemerkten wir sie, kommt sofort der nächste Schritt. Wir öffnen uns in ein Erleben der wahren Natur dessen, was gerade diese Anspannung, diese Geistesprozesse ausmacht und machen uns völlig frei von Hoffnung und Furcht, ob das auch alles gut wirkt.

Wir bleiben auch danach völlig frei von einem Erreichen- oder Vermeiden-Wollen. Es wäre schlecht, wenn wir erstens: die ich-bezogene Geistesregelung mitbekommen und dann zweitens, da hinein schauen, uns da hinein öffnen. Sie verschwindet und danach sagen wir: „Super, das mache ich jetzt immer so.“ Dann sind wir wieder voll drin. Deswegen der dritte Punkt.

Der dritte Punkt erleichtert schon wieder den ersten Punkt und das nächste Anwenden des zweiten Schrittes, denn wenn wir vor diesen dualistischen Geistesregungen keine Angst haben, fällt es ganz leicht, sie wahrzunehmen und ihre wahre Natur zu sehen. Der Grund, warum wir sie nicht wahrnehmen, ist immer, weil wir frei von allem Egoismus sein wollen. Wir wollen gut sein. Wir wollen richtig tolle Menschen sein. Wir wollen auch niemandem schaden. Das ist unser aufrichtiges Anliegen. Deswegen wollen wir es auch nicht sehen, wie wir subtil, egozentrisch, egoistisch unterwegs sind. Das passt nicht in das, was wir eigentlich sein wollen, wer wir eigentlich sein wollen. Das ist der verdrängende Mechanismus, der uns verschleiert.

Es ist eine größere Entwicklung, mir selbst gegenüber zuzugeben: „Ich bin nicht so toll, wie ich es mir wünsche. Ich finde eigentlich überhaupt keine Situation frei von Ich-Bezogenheit. Ich finde überhaupt keinen Moment frei von Angst, Hoffnung, Erwartung. Und genau damit entspanne ich mich jetzt.“

Wenn ich entspanne, daraus kein Theater mehr mache und diesen Impulsen nicht mehr folge, in dem Moment löst es sich auf. Es ist ein unglaublicher Raum da. Im totalen Annehmen der Ich-Bezogenheit kommt es zum Durchschauen dieser Ich-Bezogenheit als völlig harmlos, kann keinen Schaden anrichten, zeigt sich als selbstbefreiend und ermöglicht es, frei von dem Befürchten meiner eigenen Egozentrik zu leben. Sobald sie erkannt wird, ist sie unschädlich.

Es motiviert mich, immer mehr davon zu sehen: Wie egozentrisch mein Helfer-Trip ist, dieses Gut-Sein-Wollen, dieses Helfen-Wollen, wie egozentrisch meine Liebe ist. Genau darin kann es sich befreien. Im Annehmen: „Genau so ist es“. Indem ich es erkenne, zulasse, hinein entspanne, löst es sich auf. Dann könnte ich sagen, genau so war es. Es ist nämlich vorbei. Und jetzt ist es kein Thema mehr.

Dann machen wir es auch nicht zum Thema. Wir machen es nicht komplizierter als es ist. Wir brauchen es nicht zu thematisieren. Ich brauche nicht meiner lieben Partnerin zu sagen: „Du, ich habe gerade gesehen, wie egozentrisch ich war in meiner Liebe.“ Das ist schon wieder völlige Egozentrik. Hey, jetzt bist du draußen,

jetzt bleib mal draußen! Jetzt mach nicht schon wieder ein Thema daraus. Dann ist wieder alles offen. Darum geht es. Freibleiben von Hoffnung und Furcht ist der dritte Punkt.

Dakpo Tashi Namgyal beendet diese Passage mit dem Satz:

**Wir sollten dieser drei Aspekte des Auf-den-Weg-Bringens in jeder Situation gewahr sein.**

## **6.5 c) Wie wir die verschiedenen Aspekte unseres Alltags für den Weg nutzen können**

*Unterweisung Seite 407-409, Teil eins – Audio 6-06 nach etwa 60 Minuten*

Tashi Namgyal bietet uns jetzt eine Zusammenfassung an, wie wir die verschiedenen Aspekte unseres Alltags für den Weg nutzen können. Er wird das in sechs kleinen Kapiteln tun:

- i) Wie wir das Denken für den Pfad nutzen können: genannt die Unterweisungen, schlechte Omen in Glücksverheißende zu verwandeln**
- ii) Wie wir unsere verstrickten Emotionen nutzen können: genannt die Unterweisungen des Verwandeln von Gift in Nektar**
- iii) Wie wir Götter und Dämonen nutzen können: genannt die Unterweisungen, Hindernisse in Siddhis, in Verwirklichungen, zu verwandeln**
- iv) Wie wir Leid nutzen können: genannt die Unterweisung zu Bodhicitta**
- v) Wie wir Krankheit für dem Weg nutzen können: genannt das ›Ausgleichen der Elemente‹**
- vi) Wie wir den Tod für den Weg nutzen können: genannt die Dharmatā von Mutter und Kind.**

*zu i) Wie wir das schlechte Omen dualistischen Denkens in ein glücksverheißendes wandeln können:*

**Denken reinigt Denken, so wie es im Hevajra Tantra gesagt wird:**

**Genauso wie Wasser, das im Ohr fest sitzt, durch Meerwasser wieder ausgeleitet wird, genauso wird das verdinglichende Denken durch Vergewisserung seiner wahren Natur gereinigt.**

Dieses Erzeugen von Gewissheit über die wahre Natur ist auch eine Geistesbewegung. Da ist der Gedanke: „Ich will, ich will nicht!“ Der Praktizierende bemerkt das, und es entsteht eine andere Ausrichtung des Gewahrseins, wo ist dieser Gedanke, wo ist dieses Ich? Die Aufmerksamkeit wird anders gelenkt. Das ist auch eine Geistesbewegung, auch eine Art des Denkens, ein begriffliches oder nicht begriffliches, Neu-Ausrichten des Gewahrseins.

So wird die erste Geistesbewegung, die das Potenzial hatte uns zu verstricken, durch eine weitere Geistesbewegung in ihrer wahren Natur erkannt. Später ist es nicht mehr nötig, das in zwei Schritten zu machen, aber erstmal läuft es immer so: erst wird uns etwas bewusst und dann entsteht das Gewahrsein – beides sind Geistesbewegungen.

**Die Methode dafür ist folgende: Betrachte Denken, Gedanken, nicht als Dinge, als etwas, was aufgegeben werden müsste. Nutze sie für den Weg, indem du diesen Denkprozess in einen Denkprozess hineinfließen lässt, der die innewohnende Natur offenbart.**

Das habe ich eben beschrieben. Im Grunde genommen ist da erst ein ich-bezogenes Denken und direkt daran schließt sich eine Geistesbewegung des Erkennens seiner wahren Natur an. Wir gehen ganz anders weiter als normalerweise. Anstatt von diesem ich-bezogenen Prozess in weitere ich-bezogene Gedanken zu gehen, richten wir die Aufmerksamkeit auf die Natur dieses Prozesses und landen im Erkennen. So wird es auf den Weg gebracht.

Der Ehrwürdige Gampopa sagt:

**Weise die inneren Geistesbewegungen nicht ab. Betrachte Gedanken als götig. Betrachte Gedanken als unerlässlich. Betrachte sie als notwendig. Betrachte sie als etwas, was du von ganzem Herzen liebst. Wenn du das tust, werden Gedanken (diese Geistesbewegungen) zu Gedanken (Geistesbewegungen), die deine eigene innewohnende Natur aufzeigen. Gedanken werden zu Freunden. Gedanken werden zum Pfad. Gedanken werden zum Treibstoff für Weisheit.**

Das ist ein ganz berühmtes Zitat von Gampopa. Es war damals in Tibet eine Revolution. Diese Sicht des Mahāmudrā Meisters war so noch nie gelehrt worden. Jetzt haben wir hier ein ganzes Buch voll davon, aber eigentlich war es eine Revolution.

Ich weiß gar nicht, wie ich euch das jetzt *noch* näher bringen kann. Für mich war es auch eine Revolution. Ich habe so viel über dieses Zitat meditiert. Es war überhaupt nicht einfach, dualistisches Denken als Freund, als ein Geschenk, als notwendig, als Hilfe auf dem Weg zu sehen. Mit der Zeit habe ich meine Abneigung gegenüber dieser Art Denkprozesse auflösen können, weil Gendün Rinpoche uns natürlich immer wieder genau in diese Richtung ermutigt hat.

Zu Anfang schämen wir uns unserer ich-bezogenen Geistesbewegungen. Das ist einfach gar nicht, wie wir sein wollen. Mit der Zeit beginnen wir uns dann tatsächlich jedes Mal zu freuen, wenn wir sie entdecken. Es ist super, denn was entdeckt ist, kann bearbeitet werden. Es kann zunächst mal mit all den zusätzlichen Methoden, den Hilfsmitteln bearbeitet werden und dann in seiner wahren Natur durchschaut werden, wodurch die Kraft der Erkenntnis jedes Mal zunimmt. So werden sie [Geistesbewegungen] wirklich zu Freunden auf dem Weg, zum Treibstoff für mehr Weisheit.

**Gampopa hat verschiedene Arten und Weisen gelehrt, wie man das dualistische Denken auf den Weg bringen kann, aber hier in diesem Zusammenhang ist das Vorgehen wie bereits kurz zusammengefasst:**

*Erster Schritt: Zunächst identifiziere das dualistische Denken:*

**Wenn ein subtiler, nichtbegrifflicher Gedanke, eine Geistesbewegung oder eine grobe, begriffliche Geistesbewegung irgendeiner Art auftaucht, heilsam oder nicht heilsam, einfach nur ich-bezogen, dann mag das zwar eine gewisse Beklemmung auslösen – einen gewissen Stress, wir werden eine gewisse Enge merken – und wird dazu beitragen, dazu führen, dass du etwas Angenehmes oder Unangenehmes erlebst – je nachdem, was der Inhalt ist. Aber diese Enge der Ich-Bezogenheit wird immer da sein. Wenn du das bemerkst, lass diese Geistesbewegung nicht einfach so wie sie ist, sondern erkenne sie direkt mit voller Achtsamkeit oder Gewahrsein.**

*Zweiter Schritt: Wie wir von jeglicher Ich-Bezogenheit loslassen können:*

**Es geht nicht so, dass wir diesen Gedanken loslassen, den Geist nach innen fokussieren und auf nicht-begriffliche Weisheit meditieren. Es geht nicht, indem wir den Gedanken, den wir gerade bemerkt haben, so lassen, uns hierhin wenden und die Offenheit, das nichtbegrifflichen offene Sein, wiederfinden – das wäre ein Irrtum. Auch geht es hier nicht darum, den Gedanken, den geistigen Prozess, zu analysieren: wo er herkommt, wo er verweilt, wohin er geht, warum er entsteht und so weiter. Und dann zu dem Schluss zu kommen, dass dieser Gedanke ohne eine Essenz ist – ohne einen Wesenskern. Das ist auch nicht das richtige Vorgehen. Noch eine dritte Variante, die auch nicht zutrifft, ist, den Gedanken zunächst gehen zu lassen, ihn dann wieder einzufangen und ihn sich nochmal anzuschauen, ist es auch nicht.**

Das passiert ja oft, da war doch was, und dann holen wir uns den Gedanken wieder her und schauen nachträglich nochmal hinein. Aber der hat schon keinen Saft mehr.

**Die authentische Praxis hier besteht darin, einfach des Denkens gewahr zu sein, diesen Gedanken zu lassen, wie auch immer er ist, ohne irgendeinen weiteren Prozess des Einsortierens oder des Veränderns. Betrachte diese Form des Denkens, diesen Gedanken, nicht als ein Problem oder als einen Vorzug. Selbst wenn er aufhört, höre nicht auf, aber verfolge ihn nicht. Beschäftige dich nicht mit ihm in irgendeiner Art und Weise, ohne irgendein Haften. Bleibe klar, frisch, locker, weit, mit vibrierender Lebendigkeit. Indem du das so tust, egal welcher Gedanke erscheint, brauchst du ihn nicht wegzustoßen, loszulassen oder festzuhalten, zu stoppen oder zu fördern, ihn zu verändern, zu manipulieren. Du brauchst nichts damit zu tun. Das Denken, der Gedanke, zeigt sich dann selbst als Meditation. Das ist damit gemeint, dualistisches Denken auf den Weg zu bringen.**

Ich bin jetzt selber gerade sehr berührt davon, wie schön das hier beschrieben ist. Es ist sogar auf eine Art noch einfacher, als ich es vorhin erklärt habe und macht total Sinn. Wir bemerken das dualistische Denken und tun nichts. Ich habe vorhin gesagt, die zweite Geistesbewegung ist, sich der Natur des Gedankens gewahr zu werden. Das ist einfach nur eine Folge des Nichtstuns. Das habe ich jetzt gerade verstanden, indem ich das nochmal kontempliert habe. Wir machen nichts.

Wir bleiben so, wie der Text hier sagt. Das ist ein Mahāmudrā Wortspiel, wo es heißt, wir bleiben *salle, jere, lhöde* usw. Das ist eine Aneinanderreihung von Mahāmudrā Ausdrücken, die ungefähr heißen: wir bleiben klar, frisch, entspannt, weit und völlig lebendig.

Als ich das jetzt gerade innerlich so vollzog, wurde mir klar, dass es genauso passiert. Es gibt nämlich gar nichts zu tun. Wenn wir bemerken, da war gerade eine Geistesbewegung, eine dualistische Regung – in dem Erkennen, dass es so ist, hört sie auf. Sie wird nicht weiter genährt. Wir machen nichts mehr mit ihr.

Es ist dann schon von selbst dieser klare, offene, weite Geisteszustand da. Und in diesem offenen, weiten Sein – wenn wir es dann beschreiben würden, das tun wir aber gar nicht, da kommt dann normalerweise gar kein begrifflicher Prozess mehr – ist ein Erkennen, dass dieses Denken überhaupt keine Substanz hatte. Das ist alles. Es hat kein Wesenskern, es ist leer von Natur, es ist kein komplizierter Prozess. Es ist, wenn ich dann jetzt doch Worte benutze – schon vorbei. Das ist alles, was wir bemerken. Es hat keine Substanz, es ist kein Ding.

Es gibt also gar nichts zu tun, außer gewahr zu werden, was und wie es gerade stattfindet. Nicht mehr. Indem wir in der momentanen Öffnung dieses Gewahrens verweilen, hat sich darin das ich-bezogene Gefühl, dieses Gefühl einer Mitte des Erlebens, schon aufgelöst. Da gibt es nichts mehr zu tun. Wenn wir jetzt etwas tun würden, würden wir dieses Zentrum wieder erzeugen, in dem Gefühl, es *gäbe* noch etwas zu tun. Es wäre kontraproduktiv, es wäre ein Irrtum. Es gibt nichts mehr zu tun. Da entsteht eine kleine Lücke durch das Gewahren und genau darin zeigt sich dieses klare, lebendige, frische Sein.

Maitrīpa erklärt:

**In der ungeborenen Natur des Seins, erscheint plötzlich ein Denken, eine Geistesbewegung. Genau diese Geistesbewegung ist von der Natur der offenen Dimension – des *Dharmadhātu*. Von Anfang an sind die beiden nicht verschieden, sind nicht getrennt. Sie sind vom gleichen Geschmack.**

Der ehrwürdige Gampopa sagt:

**Nicht verändertes Denken ist natürlicherweise die Natur des Seins, *Dharmatā*. Wenn du sie ungekünstelt lässt, ohne einzugreifen, sind sie frei in ihrer eigenen Natur.**

Der Ehrwürdige Götsangpa sagt:

**Jedes Mal, wenn ein neuer Gedanke auftaucht, erkenne sein Wesen unmittelbar und entspanne genau da hinein – nicht weg davon, sondern da hinein. Kein Zweifel, es befreit sich sofort in seiner eigenen Natur.**

Er sagt auch:

**Geistesbewegungen sind wie ein Lüftchen, ohne Substanz. Nicht daran haftend sind Bewegungen voll in Ordnung – fein. Das nennen wir Denken, das als Meditation erscheint. Erkenne seine wahre Natur und du bist befreit vom Verhindern oder Erzeugen – von Gedanken.**

**Diejenigen, die nicht in der Lage sind, das so zu praktizieren, mögen feststellen, dass diese stürmischen Gedanken zunächst ihren Geist aufwühlen und ihre Praxis stören. Da Denken und Prāṇa – die karmischen subtilen Energien – stets zusammenwirken, sind das eigentlich alles einfach Erfahrungen von gestörten karmischen Winden – dem energetischen Abbild dieser dualistischen Geistesbewegung. Aber tatsächlich ist es so, dass es gar nichts gibt, das nicht Teil der Dharma-Praxis wäre. Wenn wir das erkennen, dann ist das natürliche, automatische Resultat dieses Prozesses, dass Denken auf den Weg gebracht wird, ganz einfach als Teil deiner Dharma-Praxis. Wenn du dich daran gewöhnt hast, einfach der Gedanken oder des Denkens gewahr zu sein, wird es Teil deiner spirituellen Praxis.**

Diese kleine Passage über die karmischen Winde möchte ich euch kurz noch erklären:

Manchmal nehmen wir gar nicht *das Denken* wahr, sondern wir nehmen eine *subtile Veränderung in der körperlichen Befindlichkeit* wahr. Eine feine energetische Veränderung, die gleichzeitig mit einer Geistesbewegung einhergeht. Man kann gar nicht sagen, was kommt zuerst und was kommt als zweites. Auch wenn es eine Wahrnehmung ist, die sich zunächst aus dem körperlichen Empfinden nährt, machen wir das gleiche wie vorher. Wir nehmen es wahr und öffnen uns da hinein. Gleichzeitig passiert das auf der geistigen Ebene. Da brauchen wir uns nicht extra darum zu kümmern.

Das geht euch ja oft so, mir auch. Wir merken vielleicht eine Verspannung, hochgezogene Schultern, eine gewisse Spannung im Nacken und haben die geistige Haltung – die Geistesbewegungen, die dazu führen, dass wir uns so anstrengen –, gar nicht gemerkt. Aber wenn wir uns da hinein öffnen und die Schultern, den Nacken entspannen, entspannt sich gleichzeitig unsere Geisteshaltung. Das geht nicht anders. Wir können nicht das eine entspannen und das andere festhalten. Das wirkt zusammen.

Subtile Energien und Geist sind immer zusammen, egal an welchem Ende wir es nehmen. Es wirkt jedes Mal.

Lasst uns gemeinsam widmen.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des siebten Tages**

### **7.1 c) Wie wir die verschiedenen Aspekte unseres Alltags für den Weg nutzen können**

*Unterweisung Freitagvormittag 10h15, Seite 409-411, Teil 2 – Audio 7-03*

**\* Zufluchtsgebete \***

In dieser Passage über das Auf-den-Weg-Bringen aller Situationen, aller Erfahrungen, hatten wir eine kleine Zusammenfassung in drei Schritten kennengelernt. Zuerst die Geistesbewegungen wahrzunehmen, sie zu bemerken, zu identifizieren und dann während wir das Wahrnehmen, die Ich-Bezogenheit zu entspannen, loszulassen.

Wir kommen jetzt nochmal zur Erklärung des dritten Schrittes oder des dritten Punktes unten auf Seite 409 im Buch.

*Dritter Schritt:*

**Schließlich erspare dir die schwierigen Durchgänge aufgrund von Hoffnung und Furcht.**

**Wenn wir die Gedanken auf den Weg bringen, geht es darum, nicht ängstlich zu sein, in der Hoffnung, dass sich die Situationen, die Gedanken, die Geistesbewegungen als der Weg zeigen oder zu befürchten, dass sie es nicht tun werden. Das alles ist völlig unberechtigt. Hoffnung und Furcht sind völlig unange- messen in diesem Zusammenhang, weil die Natur der Geistesbewegung ohnehin schon dieselbe Natur wie die des Geistes ist.**

Die Natur des Geistes ist ja schon da und es reicht völlig aus, wenn wir einfach gewahr werden, und zwar nicht nur gewahr werden, was wir da denken, sondern gewahr werden, *wie es ist* zu denken, also wie der Denkpro- zess stattfindet. Diesen Weg ›vom Was zum Wie‹ zu gehen ist sehr hilfreich! Um den Rest brauchen wir uns nicht zu kümmern. Das Gewahr-Werden löst bereits die vorher unbewussten Fixierungen auf.

**Wir brauchen nichts weiter zu untersuchen und auch nichts mit irgendetwas anderem in Verbindung zu bringen.**

Wenn wir etwas auf den Weg bringen wollen, dann haben wir das Gefühl, wir müssten etwas hochheben – und hier ist der Weg – und jetzt bitte Gedanke, bist du Teil des Weges. Wir bemerken, da ist ein Gedanke, der ist groß wie eine Klangschaale, er ist nicht zu übersehen. Wir werden gewahr, da ist jetzt gerade ein ich-bezogener Lastwagen unterwegs. Wir brauchen diesen ich-bezogenen Lastwagen auf keinerlei Weg zu schicken, in dem Moment, wo wir uns gewahr werden, ist er schon auf dem Weg, in dem Moment ist er nicht mehr unbewusst und hat nicht mehr die Kraft, uns zu beeinflussen, weil wir entdeckt haben, was los ist.

Wir haben zum Beispiel unseren Stolz entdeckt und wenn wir dann auch noch gewahr bleiben und merken, dass da gar nichts ist, dass er sich sofort auflöst, dass diese Bewegung sich nicht fortsetzt, weil wir ihrer be- wusst geworden sind – das ist es, mehr braucht es nicht.

Ich würde das gerne mit etwas verbinden, was ich euch vor vier, fünf Tagen gesagt habe. Ich hatte erwähnt, dass der Unterschied zwischen erfahrenen Praktizierenden und unerfahrenen darin besteht, dass die Erfahrenen nicht mehr diese Überkorrekturen vornehmen. Die Unerfahrenen korrigieren einen Geisteszustand durch etwas Hilfreiches und bringen sich dadurch gleich wieder in Anspannung. Wie es beschrieben wird ist es tatsächlich überhaupt keine Überkorrektur mehr, sondern nur wahrnehmen von dem, wie es ist. Kein Heilmittel, keine zusätzliche Anlassausrichtung, wir schauen in das Erleben und öffnen uns in dieses Erleben hinein. Dadurch kommen wir nicht in irgendwelche Schwingungen, die wir dann wieder ausgleichen müssen, sondern es öffnet sich einfach und fließt weiter.

**Ohne Bewertungen und Greifen lasst die Dinge gehen ohne eine Spur.**

Diese drei Aspekte sollten wir in jeder Art von Praxis mit Situationen, mit Gedanken, die wir auf den Dharma- Weg bringen möchten, beherzigen. Das war das erste von sechs Kapitelchen. Jetzt kommt das zweite, in dem es noch präziser noch darum geht, wie wir das mit den Emotionen machen.

**ii) Emotionen auf den Weg bringen: wie wir Gift in *amṛta*, in Nektar, verwandeln.**

Im Hevajra-Tantra heißt es dazu:

**Genauso wie diejenigen, die sich verbrennen – zum Beispiel beim Essen kochen – die Brandstelle nochmal an die Hitze annähern sollten – das ist offenbar ein altes Rezept, damit die Verbrennung nicht arg so schlimm wird, nicht ganz nah ran, aber das scheint zu helfen –, genauso sollten diejenigen, die mit dem Feuer der Begierde brennen, sich den Feuern der Begierde aussetzen.**

Das ist nicht so mystisch und schwierig, wie es klingt. Nehmen wir ruhig Begierde. Wenn wir eine Form von Begehren erfahren, eine Abhängigkeit, ein zwanghaftes Begehren, eine Sucht – wie stark auch immer es ist – es einfach abzuschneiden und so zu tun, als gäbe es das nicht, ist nicht die Lösung. Es wird durch die Hintertür wieder hereinkommen und wir werden dem wieder stark ausgesetzt sein.

Was vorgeschlagen wird ist, dass wir zum Beispiel, wenn sexuelle Begierde unser Anliegen ist, freier davon zu werden, indem wir Gedanken – die Emotionen der Begierde mit der beginnenden Fixierung auf jemanden, mit dem wir sie gerne ausleben würden –, ins Bewusstsein holen und da hinein entspannen. Ins Bewusstsein holen und da hinein entspannen. Ins Bewusstsein holen und uns da hinein öffnen.

Die Begierde-Energie, die Wut-Energie oder die Stolz-Energie anregen und bevor wir verstrickt sind, hineinschauen und sehen, dass es keine Substanz hat – erkennen, spüren! Das haben wir als Teil der Praxis im Drei-Jahres-Retreat auch so praktiziert, ganz bewusst, mit allen Emotionen. Dazu gehört auch, dass wir das sogar miteinander gemacht haben. Wir haben uns provoziert, ganz gezielt angeregt und dann mit Hilfe von außen geschaut.

So schreibt der Samputa-Tantra:

**Begierde würde dann auf diese Art und Weise Begierde reinigen:**

**Aggression reinigt Aggression.**

**Dummheit reinigt Dummheit.**

**Stolz reinigt Stolz.**

**Eifersucht reinigt Eifersucht.**

**Der Vajrahalter und die anderen reinigen alles.**

Das bedeutet, wenn wir auf einen Yidam oder auf ein Guru-Yoga praktizieren, dann sind darin alle Aspekte unseres emotionalen Seins angeregt und können sich darin befreien.

Das Prinzip ist sehr, sehr einfach. Wir laufen nicht vor dem davon, was herausfordernd ist, sondern wir dosieren die Herausforderung erstmal in Form einer Visualisation, einer Vorstellung. Wir arbeiten mit Imagination. Wir stellen uns Situationen vor, in denen diese Emotion anspringt und in dem Moment machen wir genau das, was wir tun würden, um solch eine echte Situation auf den Weg zu bringen. Wir schauen hinein, wir öffnen uns in die Erfahrung und kultivieren sie nicht weiter. In dem Moment hört es auf.

Wir spielen ein bisschen mit dem Feuer. Wir lernen es kennen und wir beginnen, die Emotionen zu durchschauen.

Zweiter Schritt: Übungssituation mit jemand anderem. In der Situation mit jemand anderem [während meiner Retreat-Jahre in Frankreich] hat mich zunächst einer der anderen gelobt und die wunderbaren Qualitäten von mir beschrieben, bis ich in meinem Stolz ein bisschen angeregt war. Dann stopp! Loslassen, praktizieren, aus der Illusion herausfinden. Dann wieder ein bisschen loben, wieder ein bisschen mit wahren Eigenschaften insistieren. Und dann direkt ins Tadeln und Kritisieren wechseln: „Das ist alles ganz nett, was wir da gerade gesehen haben, aber eigentlich bist du so und so und überhaupt, ich kann das und das überhaupt nicht ausstehen und und und...“ So können wir mit den Erfahrungen von Lob und Tadel schon mal in einer Übungssituation zurechtkommen.

Dann können wir in der Saṅgha oder in einer Beziehung ausmachen, dass der Andere das macht, *ohne* dass ich es merke. Eine Verabredung: „Provoziere doch mal ein bisschen eine Emotion, ohne dass ich es merke, aber lass los und gib mir irgendein Zeichen, wenn ich mich verstricke. Lass in dem Moment los und gib mir den Raum zu schauen.“

Das Nächste sind natürlich dann die echten Situationen des Lebens. Sie kommen ja, wie sie wollen und immer zur falschen Zeit. Mit denen praktizieren wir dann genauso, wie wir es in der Vorstellung und mit einem Partner geübt haben.

Wir haben damals übrigens auch noch einen Zwischenschritt eingebaut. Wir haben uns selbst vor dem Spiegel beleidigt, Grimassen gezogen und so weiter. Das sind kleine Übungen, die auch schon in Tibet so ausgeführt wurden. Damit gehen wir immer wieder in diesen emotionalen Bereich, in die Muster rein, aber es findet

rechtzeitig ein Loslassen und ein Gewahren statt. Genau das ist es ja, was wir üben wollen. Wir wollen gewahr werden, wenn der Prozess beginnt, damit wir es nicht zu spät merken und schon völlig verstrickt sind.

**Unsere verstrickten Emotionen werden zum Weg, da sie denselben Geschmack haben, wie die Natur des Seins. Sie zeigen sich als emotionale Verstrickungen, werden aber dann in ihrer wahren Natur als die ›Fünf Aspekte des Zeitlosen Gewahrseins‹ erlebt.**

Wenn wir uns tatsächlich da hinein öffnen können, dass wir die wahre Natur erleben, dann ist in dem Moment der ganze Film von vorher, all das, was uns emotional beschäftigt hat, wie gerissen, ist offen und wir sind in dieser non-dualen Offenheit.

**Man spricht davon, dass sich Begierde in das allunterscheidende Gewahrsein hinein reinigt; dass sich Aggression, Wut, in das spiegelgleiche Gewahrsein hinein reinigt; dass sich Dummheit, mangelndes Gewahrsein in den Dharmadhātu, das raumgleiches Gewahrsein hinein reinigt; dass sich Stolz in das Gewahrsein der Gleichheit hinein auflöst, und Eifersucht in das Gewahrsein, das alles vollendet – das wird als die ›Fünf Buddha Familien‹ bezeichnet. So zeigt sich das fünffache Gewahrsein aller Buddhas. Wie es auch im Samputa Tantra heißt:**

**Das Zeitlose Gewahrsein und die Emotionen werden dasselbe. Sie sind die ›Fünf Familien‹, das ›Fünffache Zeitlose Gewahrsein‹ und die ›Fünf Buddhas‹.**

Über diese ›Fünf Aspekte Zeitlosen Gewahrseins‹ habe ich in anderen Kursen schon sehr viel unterrichtet. Ich führe euch ein bisschen da hindurch und versuche euch den Zusammenhang zwischen Emotion und diesem Aspekt des zeitlosen Gewahrseins ein weiteres Mal aufzuzeigen.

Ich beginne mit dem raumgleichen, zeitlosen Gewahrsein in der Mitte dieses Maṇḍalas. Dann geht man nach vorne, nach Osten, Süden, Westen, Norden und wandert so herum. Ihr könnt das in dem Buch ›Buddhistische Psychologie‹ abgebildet und erklärt finden.

Wir beginnen mit der grundlegenden Erfahrung von ›Unwissenheit‹, ›mangelndem Gewahrsein‹. Es ist alles dicht und Erkennen findet wie nicht statt. Gerade gestern hat mir einer von euch erzählt, dass es geschehen ist, dass sich die Aufmerksamkeit in einen Zustand von schläfriger Dumpfheit in die Natur der schläfrigen Dumpfheit hineingerichtet hat und der Geist völlig frei wurde, völlig offen, keine Spur mehr von Dumpfheit und Schläfrigkeit. Das ist gemeint. Wenn in diesem neuen, offenen Gewahrsein nicht einmal mehr ein Mittelpunkt-Gewahrsein da ist, sprechen wir von ›raumgleichem Gewahrsein‹ – ›Dharmadhātu Gewahrsein‹.

Wenn wir wütend sind, sauer, eventuell voller Hass, verlieren wir alle Beweglichkeit in unserem Geist. Wir sind festgefahren, wir sind richtig fixiert auf unser Objekt, auf den Trigger, das, was uns wütend macht. Wenn sich die Aufmerksamkeit in genau dieses wütende Erleben hinein öffnet, kommt im Nu die volle Beweglichkeit wieder. Die Blockade ist *sofort* vorbei, der Geist ist wieder offen. Wir nennen das das ›spiegelgleiche Gewahrsein‹.

Das spiegelgleiche Gewahrsein ist wie ein Spiegel, der ganz unbehindert alle Erscheinungen zeigen kann. Genauso ist der Geist wieder völlig gelöst und kann ganz unbehindert auf die nächste Situation eingehen. Es bleibt auch eine Kraft der Klarheit übrig. In der Wut steckt eigentlich eine große Klarheit, etwas deutlich zu erkennen, etwas das nicht gut ist, was nicht so sein sollte, was zum Beispiel unserem Gerechtigkeitsinn widerstrebt. Diese Klarheit zeigt sich dann ebenfalls völlig unverhüllt. Das ist der ›Aspekt des spiegelgleichen Gewahrseins‹.

Wandern wir mal weiter zum ›Stolz‹, ›zum stolzen Vergleichen‹. Stolz ist ein Vergleichen in darüber und darunter, Hochmut und Herablassung und so weiter. Arroganz ist die Spielform des Stolzes. Auch die Spielform des mangelnden Selbstvertrauens, wo wir in demselben Muster unterwegs sind, aber immer der Schlechtesten von allen sind, der Unsicherste und so weiter.



Wenn wir in diese Erfahrung von stolzer Unsicherheit, einem stolzen Festhalten hineinschauen, dann öffnet sich der Geist ebenfalls wieder und es enthüllt sich ein offenes, wiederum fließendes Gewahrsein. Diesmal dominiert im Kontrast zu dem Stolz von vorher, die Erfahrung der ›Gleichheit des Einen-Geschmacks‹. Wir nennen das das ›zeitlose Gewahrsein der Gleichheit‹ oder ›Gleichwertigkeit‹. Die Ich-Bezogenheit hat sich völlig aufgelöst und alles wird von gleichem Geschmack erlebt. Kein darüber, keiner der besser ist – kein darunter, keiner der schlechter ist.

Was die Begierde angeht, verengt Begehren, Wollen unglaublich unseren Fokus. Ähnlich wie wir es bei der Wut, der Aggression gesehen haben. Bei der Aggression war der Fokus auf etwas, was *nicht* stimmt, nicht so sein sollte, was wir *nicht* haben wollen. Bei der Begierde ist der Fokus auf etwas, was wir haben wollen, was so sein soll, was ich besitzen möchte, was ich behalten möchte – ein extrem starkes Haben-Wollen. Wenn wir uns da hinein öffnen, löst sich diese Fixierung auf, der offene Geistesraum zeigt sich wieder. Aber die eigentliche Qualität des Unterscheiden-Könnens von vielen wunderbaren Eigenschaften bleibt. Das ist dieselbe Klarheit.

Bei der Wut war es das Unterscheiden-Können von Dingen, die nicht stimmen, die geändert werden müssen. Hier ist es das Unterscheiden-Können von Qualitäten. Dieses ›allunterscheidende, zeitlose Gewahrsein‹ das sich als ein weiterer Aspekt zeigt, kennt die Qualitäten, freut sich an den Qualitäten und ist voller Vitalität, voller Lebenskraft.

Eifersucht ist ebenfalls eine stark verengende Emotion, die mit Vergleichen zu tun hat. Aber bei diesem Vergleichen – Neid, Rivalität, Eifersucht, Konkurrenzstreben – ist das Dominierende ein *Mangelgefühl*. Ich komme schlechter weg beim Vergleich. Ich habe weniger, ich bin nicht genauso gut, mir wird etwas weggenommen. Das sind die grundlegenden Gefühle in der Eifersucht. Wenn das Gewahrsein in die Natur dieses Erlebens hineingeht, öffnet sich ebenfalls wieder der Geistesraum.

So wie bei allen anderen Emotionen ist es dieselbe grundlegende Erfahrung, aber das Überraschende dabei ist, dass wir den *Mangel* nicht mehr finden können. Das Mangelgefühl, das Zu-Kurz-Kommen, dieses Nicht-genau-so-viel, Nicht-genug-Haben ist völlig weg.

Wir nennen die Erfahrung der Fülle, die sich dann einstellt – diese überraschende Erfahrung, dass die Situation so wie sie ist, perfekt ist – das ›allvollendende Gewahrsein‹.

Jetzt nehmen wir diese Fünf zusammen, denn es handelt sich nur um *ein* Gewahrsein. Auch wenn hier im Buch von *fünf* Weisheiten die Rede ist, sind es nicht fünf *verschiedene* Weisheiten, es ist *ein* zeitloses Gewahrsein, bei dem aufgrund der Kontrasterfahrung mit dem, was wir vorher erlebt haben, verschiedene Aspekte dominieren.

Wenn vorher Enge und Dumpfheit war, dominiert in der befreiten Erfahrung das Raumgleiche. Wenn die aggressive Fixierung, die Enge, die volle Blockade war, dann dominiert die Erfahrung des Fließens und des Zurückgewinnens einer Leichtigkeit. Wenn die Bewertung von darüber und darunter, auch die stolzen Gefühle der Trennung, des Andersseins, des Besserseins, wenn diese Trennungsgefühle und bewertenden Gefühle dominierend waren und sich die Erfahrung der befreiten Natur des Geistes zeigt, dominiert der ›Aspekt der Gleichheit oder Gleichwertigkeit‹, der zeigt sich dann deutlicher.

Wenn sich das begierdevolle Anhaften befreit, zeigt sich in diesem zeitlosen Gewahrsein die Lebensfreude, die Wertschätzung, die Dankbarkeit, das Sehen-Können von Qualitäten, das allunterscheidende, das fein nuancierte Wahrnehmen-Können von Unterschieden mit dem Gewahrsein der Gleichheit, ohne danach greifen zu müssen. Als Kontrast mit dem engen, begehrenden Mangel erleben der Eifersucht zeigt sich dann diese Perfektion des Seins.

All diese fünf Aspekte sind stets gleichzeitig da. Es ist immer raumgleich, es ist immer fließend, es ist immer vom Geschmack her gleich und das befreite Gewahrsein hat immer die Fähigkeit zu unterscheiden und es ist

immer eine Erfahrung von Vollendung, dass nichts fehlt, dass es nichts mehr zu erreichen gibt. Wenn hier von ›Fünf Weisheiten‹ die Rede ist, ist es besser von den ›Fünf Aspekten des Zeitlosen Gewahrseins‹, des immer selben zeitlosen Gewahrseins, zu sprechen. Wir können nicht das eine ohne das andere haben.

Wenn wir durch die Eintrittspforte der einen Emotion in das Zeitlose Gewahrsein eintreten, dann sind immer auch alle anderen Aspekte des Zeitlosen Gewahrseins ebenfalls im Erleben. Sie müssen nicht noch extra verwirklicht werden.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Wenn du diese Unterweisungen zum Auf-den-Weg-Bringen anwendest, wirst du von den Sinneserfahrungen – egal welche der sechs Sinnesbereiche oder Sinnesfreuden du erfährst – von der Erfahrung dieser Sinnesfreuden nicht beeinträchtigt. Stattdessen werden sie wie Gift sein, das sich in Nektar verwandelt.**

Kurz gesagt: alle Emotionen knüpfen sich an Sinneserfahrungen. Einer Emotion geht immer etwas voraus, was im Bewusstsein aufsteigt. Es muss etwas aufsteigen, was wir für begehrenswert halten, damit Begierde entstehen kann. Es muss eine Form der Ich-Bezogenheit auftauchen, die sich selbst mit anderen vergleicht, um Stolz oder Eifersucht zu erzeugen. Es muss eine Erfahrung auftauchen, die als unangenehm eingestuft wird, die ich nicht will und ablehne, um Ärger zu erzeugen. Oder es entstehen einfach, ohne die fünf äußeren Sinne, innerlich Gedanken – ich denke an etwas und das ist auch eine Sinneserfahrung im sechsten Sinn –, die die entsprechenden Emotionen ermöglichen. Durch Anhaften an diesen geistigen Prozess springen diese Emotionen an.

Übrigens die zentrale Emotion im Zentrum ist die Angst, was auch mit Dumpfheit und Schläfrigkeit beschrieben wurde. Mit allen Emotionen geht Angst einher. Das ist die ›Grundlegende Unwissenheit‹, die diese Angst ausmacht.

Immer handelt es sich um Sinneserfahrungen. Man könnte denken, um mich nicht in Emotionen zu verstricken, sollte ich von Sinneserfahrungen wegbleiben. Aber es reicht, dass wir uns direkt in die Natur dieser Erfahrungen hinein öffnen und dann verwandelt sich das, was Gift sein könnte, in Nektar. Das stärkt uns. Eine Praxis, die sich Herausforderungen aussetzt, wo wir uns verstricken könnten, aber uns dank zunehmendem Gewahrseins tatsächlich nicht verstricken, stärkt uns.

**Die unzähligen karmischen Handlungen der Leute, wer auch immer sie sind, erzeugen Gefangenschaft.**

Aber dank dieser Methoden kann genau dieses Karma, kann genau diese Handlung Lebewesen aus ihrem Gefangen-Sein in Saṃsāra befreien.

Kurz nochmal: Handlung ist eine Geistesbewegung. Ein Moment des Greifens ist eine Handlung, da entsteht Karma. Karma und Handlung sind Synonyme, das eine ist die Übersetzung des anderen. Durch das greifende Handeln, durch die greifenden Geistesbewegungen verstricken sich Lebewesen in Saṃsāra. Aber wenn sie geschickt damit umgehen und ihnen die Methoden aufgezeigt werden, wie sie da Gewahrsein entwickeln können, können sie im Kontakt mit den Sinneserfahrungen, die sonst das Greifen auslösen, anders handeln – das heißt, bewusst ins Gewahrsein gehen und sich dadurch aus Saṃsāra befreien.

Saṃsāra bedeutet einfach die Kreisläufe des immer wieder Erzeugens von Leid und Stress, Muster, die immer wieder Stress erzeugen. Wer ins Gewahrsein geht, steigt aus diesen stresserzeugenden Mustern aus.

Saraha, die Große Brahmane, sagt dazu:

**Wir benutzen Objekte, aber wir werden nicht von den Objekten beeinträchtigt. Genauso wie Utpala-Blüten nicht vom schlammigen Wasser berührt werden. Yogins und Yoginis nehmen Zuflucht in das, was die Wurzel ist. Wie kann Gift jemandem schaden, der das Antidot besitzt – in diesem Fall das Mantra für Gift.**

Das ist eigentlich gar nicht so schwer zu verstehen. Wir nutzen Sinnesobjekte, wir üben geradezu damit, wir freuen uns, wenn etwas auftaucht, was begehrenswert ist oder Abneigung auslöst. Das ermöglicht uns, in dem Moment in diese Geistesbewegung des Haben-Wollens oder Nicht-Haben-Wollens hineinzuschauen und wieder in diesen freien Raum einzutreten.

Genauso wie Lotusblüten, die aus dem Schlamm hervorwachsen. Die Lotusblüten kommen über die Wasseroberfläche, egal wie schlammig sie ist, sie öffnen sich und es ist kein bisschen Schlamm in der Blüte zu sehen, sie ist völlig rein. So können wir im Schlamm und in den Herausforderungen Samsāras unterwegs sein, aber den ›Lotus des Geistes‹ in völliger Reinheit durch dieses Gewahrsein entfalten. Der Lotus ist das alte Beispiel für die völlig reine Geistesnatur.

Yogins und Yoginis finden ihre Zuflucht oder richten sich aus auf das, was die Wurzel ist. Die Wurzel ist die Natur des Geistes, das wahre Wesen aller Erscheinungen. Sie brauchen überhaupt keine Angst zu haben vor den Herausforderungen dieser Welt, die von anderen spirituellen Traditionen manchmal als Gift oder verführerische Sinnesfreuden dargestellt werden. Wir brauchen vor den Māras, den Gegenkräften der Erleuchtung keine Angst zu haben, weil wir wissen, wie wir mit dem Geist umgehen können und so wird das Gift unschädlich. Es reicht jedoch nicht es zu wissen, es muss auch angewendet werden.

Sahara sagt ebenfalls:

**Genauso wie das Wasser aus dem salzigen Ozean süß wird, wenn es von den Wolken aufgenommen wird, genauso verwandelt ein stabiler Geist, der anderen nutzt – der im Bodhicitta weilt – das potentielle Gift der Sinnesobjekte in Nektar.**

In einem Geistesstrom, der frei von Ich-bezogenheit ist, der ganz im Bodhicitta – in diesem Nutzen für alle Lebewesen – weilt, wenn in diesem Geistesstrom Sinneserfahrungen auftauchen, dann treten sie nicht in Verbindung mit einer Ich-Bezogenheit, die das haben möchte oder nicht haben möchte, sondern werden in diesem Bodhicitta Geist, in diesem Geist des Erwachens zum Wohl aller Lebewesen eingesetzt.

Einfaches Beispiel, statt die Person zu begehren, weil sie mir so gut gefällt, taucht in diesem Geistesstrom die Regung auf, was braucht diese Person, was braucht diese Situation, statt daran zu denken, wie kann sie *mir* nützen, einfach: was ist hier hilfreich? Und wenn es nichts braucht, dann braucht es nichts. Diese ganzen Regungen, bin ich besser, bin ich schlechter, habe ich genug, habe ich nicht genug, will ich das, will ich das nicht, all das taucht dann nicht auf und deswegen lösen die verschiedenen Objekte – die wir geistig oder mit den fünf äußeren Sinnen wahrnehmen – gar nicht mehr dieselbe Reaktion aus, wie bei anderen, die nicht in diesem Gewahrsein verweilen.

Das war jetzt im Schnelldurchgang ein kleiner Überblick über das Arbeiten mit Emotionen aus Mahāmudrā Sicht. In dem Buch ›Buddhistische Psychologie‹ werden die fünf Schritte des Arbeitens mit Emotionen beschrieben. Zuerst einmal innehalten, dann Heilmittel anwenden, wandelnde Sichtweise und dann als vierter Schritt kommt das Erkennen der wahren Natur der Emotionen. Nur um diesen vierten Schritt ging es jetzt gerade hier im Kapitel plus der fünfte Schritt, die Emotionen als Weg zu nehmen.

Diese beiden Schritte beinhalten, dass wir die wahre Natur der auftauchenden, emotionalen Geistesbewegungen erkennen. Das sind die beiden letzten Schritte des Arbeitens mit Emotionen – im fünften Schritt, je mehr Emotionen, emotionale Herausforderungen, desto besser, desto mehr Nahrung für den Weg.

Ihr müsst wissen, dass wir normalerweise mit den ersten drei Formen, den ersten drei Praktiken arbeiten, um den Weg mit Emotionen zu gehen. Das direkte Hineinschauen werden wir jetzt alle fleißig üben, fleißig anwenden und ab und zu werden wir einen Treffer landen. Das ist super, das ist sehr inspirierend.

Wenn wir damit keinen Treffer landen, dann gehen wir ganz schnell auf entsprechende Heilmittel oder eine Änderung der Sichtweise, die uns auf der relativen Ebene helfen, aus der herausfordernden Situation Nutzen zu ziehen.

## \* Meditation \*

*Geleitete Meditation – Audio 7-04*

————— Was sich auch immer für eine Geistesbewegung gerade zeigt, wenn wir etwas bemerken, das Anspannung auslöst, öffnen wir uns genau in diese Erfahrung hinein. ——— In dieser Erfahrung des offenen Seins sind die Qualitäten des zeitlosen Gewahrseins von selbst präsent: offen, raumgleich, fließend, unbehindert, von gleichem Geschmack, gleichwertig. — Dieses feine, frische, lebendige Unterscheiden und ein alldurchdringendes Gefühl, dass alles vollkommen ist, dass es nichts zu tun gibt ——— Damit gehen wir hinüber in die Pause.

## 7.2 Wie Emotionen auf den Weg gebracht werden

*Weitere Unterweisung, Seite 411-412 – Audio 7-05*

Die langen Pausen werden auch immer länger. Das liegt in der Natur der Dinge. Wenn man erstmal Zeit hat, hat man noch mehr Zeit. Ich würde euch ohnehin empfehlen, das als Lebensprinzip zu nehmen. Als bei mir in den letzten Jahren die Aktivitäten etwas zunahmen, hatte ich zuerst den Eindruck, weniger Zeit zu haben. Dann habe ich das ein bisschen geändert und gesagt: „Ich habe Zeit für alles.“

Wir wenden uns nochmal dem Text zu. Es geht weiter mit: ***Wie die Emotionen tatsächlich auf den Weg gebracht werden.*** Seite 411 Mitte

***Begierde:*** werde dir bewusst, wenn der Geist voller Verlangen in den Fängen der Begierde ist, wenn du auf ein attraktives, anziehendes, äußeres Objekt oder ein Lebewesen fixiert bist und dieses Objekt oder diese Person besitzen möchtest.

Ihr lacht vielleicht bei dem Wort Lebewesen, aber das bezieht sich auch auf Haushunde und Hauskatzen, mein Pferd oder was auch immer. Anhaften, Greifen ist nicht nur auf Menschen beschränkt. Es kann sich sogar auf meine Zimmerpflanze beziehen.

***Aggression:*** bemerke, wenn in deinem Geist eine tiefsitzende Abneigung auftaucht und eine Feindseligkeit gegenüber einem Objekt oder einer Situation, zum Beispiel einem Feind oder einem Hindernis.

***Mangelndes Gewahrsein:*** bemerke, wenn dein Geist unklar wird, zum Beispiel durcheinander oder nachlässig oder wenn er vorübergehend in einem dumpfen Zustand ist – so als ob wir einschlafen würden – träge, ohne Klarheit.

***Stolz:*** hier geht es darum zu bemerken, wenn wir in eine Haltung hineinkommen, wo wir sehr von uns selbst beeindruckt sind und uns anderen überlegen fühlen oder einfach, wenn wir ›Ich‹ denken auf der Grundlage des Anhaftens an uns selbst und wir uns stolz für besser halten als andere.

Hier ein kleiner Einschub:

In der Zeit, in der Gendün Rinpoche sein Drei-Jahres-Retreat machte und danach ins Kloster wechselte, gab es eine Zeit, in der er ganz konsequent, immer wenn in seinem Geistesstrom das Wörtchen ›Ich‹ ›mich‹, ›mein‹, ›mir‹ auftauchte, sofort hingeschaut hat, wie kommt es jetzt dazu, was ist da los.

Diese Geistesbewegung der Ich-Bezogenheit ist eigentlich schon der Anfang von Stolz. Es ist genau der Moment, wo wir beginnen, uns aus der Ganzheit abzusondern. Das ist etwas für einige von euch Hobby-Meditierenden, die irgendwann mal Lust haben, das auszuprobieren. Es ist eine spannende Übung, jedes Mal zu bemerken, wenn das Wörtchen oder der Gedanke, das Gefühl ›Ich‹ auftaucht und dann direkt da hinein zu ge-

wahren, uns voller Gewahrsein da hinein zu öffnen. Macht es vielleicht nicht sofort, nicht zu früh. Es ist nämlich ziemlich herausfordernd, weil es sehr oft auftaucht. Wir sind dann unablässig am Praktizieren, wenn wir damit einmal anfangen.

**Eifersucht, Neid: Werde dir gewahr, wenn du diesen harschen Geisteszustand erlebst, der sehr starken Mangel erlebt und sich unglücklich fühlt, wenn du dir bewusst wirst, was andere besitzen und über was andere verfügen.**

Das ist einfach nur, damit wir wissen, wo wir hinschauen müssen.

**Wenn du dessen gewahr wirst – wenn du diese Emotionen in dir bemerkst –, dann wende die bereits gegebenen Unterweisungen an, darin das Ich-Gefühl loszulassen und dich nicht auf irgendwelche Verstrickungen in Hoffnung und Furcht einzulassen – also die Stufen zwei und drei.**

Kurz nochmal einen kleinen Ausflug: Was bedeutet das für mich beim Meditieren? Es ist voll in Ordnung, wenn wir beim Meditieren unsere Praxis ausführen und uns nicht gleich um Emotionen zu kümmern. Aber wenn ich merke, dass sich etwas in mir anspannt, ein Gedanke huscht vorbei und ich fühle mich dadurch anders, dann kann ich davon ausgehen, dass da eine Emotion war oder ist.

Diese Enge, dieser gewisse Stress, dieses Leid bedeutet im Grunde genommen, dass uns die Offenheit von vorher verloren geht. Das sollte uns aufmerksam machen. Da müssen wir dann etwas feiner gewahr werden. Tatsächlich würde ich sagen, es hilft, zu identifizieren, was es für eine Emotion ist.

Wenn die Emotion, der emotionale Gedanke, der mich betrübt, zum Beispiel ist: „Um mich kümmert sich keiner“. Welche Emotion ist das eigentlich? Ein bisschen Ärger ist dabei, aber das ist es nicht wirklich. Ein bisschen Eifersucht – um andere kümmert man sich vielleicht – ist auch dabei. Ein bisschen haben wollen von etwas, dass man mehr Liebe, mehr Aufmerksamkeit bekommt, ist auch dabei. Tatsächlich würde ich heute sagen, das Wichtigste ist der Stolz. Schaut genau hin. Dieses Ich und Andere und das Vergleichen, was findet zwischen den beiden statt? Die eigene Wichtigkeit steht in dem Moment so stark im Vordergrund und wird hier als Anklage an die Außenwelt erlebt: um mich kümmert sich keiner, ich werde vernachlässigt und so weiter. Man würde erst denken, es ist Eifersucht, aber darin ist eine unglaubliche Selbstwichtigkeit.

Wenn es schlimmer wird – in allen depressiven Zuständen – ist Stolz unglaublich stark am Werk. Man bekommt das nicht so genau mit, da alles andere wichtiger zu sein scheint. Man weiß auch, Depression hat viel mit Ärger zu tun, herunter geschlucktem Ärger.

Schaut tief hin. Es ist wichtig, dass ihr tatsächlich die tieferen emotionalen Wurzeln dieses Gefühls erspüren könnt, denn wenn ihr etwas tiefer hinein spürt und euch dahinein öffnet, ist das *viel* wirkungsvoller, als wenn ihr euch in diesen oberflächlichen Gedanken hinein öffnet. Der löst sich auf, aber es kommt dann sehr bald ein sehr ähnlicher. Aber wenn wir mit unserem Gewahrsein in die Tiefe des Prozesses gehen, uns dort öffnen und dort zum Beispiel diese Ich-Illusion anschauen, oder, oder, oder, ist das sehr viel wirkungsvoller und räumt tiefer mit den Mustern auf, als dieses nur kurz mal in die kleine vorbei huschende emotionale Bewegung hineinzuschauen.

Macht euch die Mühe, in der Tiefe zu spüren, nicht nur *was* ärgert mich gerade, sondern in dem Moment, in dem es beginnt, mich zu ärgern, was ist es *eigentlich*? Jetzt merke ich, es ist gar nicht das Was, sondern dass man mich in der Situation überhaupt nicht respektiert. Das ist eigentlich in der Tiefe. Und schon bin ich wieder beim Stolz.

So kommen wir immer ein Stückchen tiefer und können auch noch sehen, was dahinter steckt. Warum ist mir das so wichtig? Wo spüre ich, dass es mir so wichtig ist, respektiert zu werden? Was bedeutet das eigentlich, respektiert oder nicht respektiert zu werden? Wo ist das Gefühl, was damit verbunden ist? Dann merke ich, ich komme zu dem zentralen Mangel an Gewahrsein. Ich bin mit der Emotion der Täuschung, des Fixierens,

des Für-Wirklich-Haltens zugange. Ich halte dieses ›Ich‹ für etwas, was geschützt, respektiert und genährt werden muss.

Ich bin mit der ganzen Dichte des Ich-Gefühls in Berührung – nicht weiter analysieren, nicht weitergehen, da hinein das Gewahrsein ausweiten. Wo ist eigentlich dieses Ich, das da respektiert werden möchte? Das ist im Zentrum des Maṇḍalas, die Unwissenheit, das mangelnde Gewahrsein, das sich dann als das raumgleiche Gewahrsein zeigt.

Wenn ihr merkt, dass es nicht so wirkungsvoll ist, in die Natur des Geschehens hineinzuschauen, macht euch die Mühe, ein bisschen tiefer an die Wurzel zu gehen. Dann wird es wirkungsvoller.

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

**Manchmal könntet ihr die Methode anwenden, eine stärkere als gewöhnliche Begierde oder Aggression hervorzurufen, in Bezug auf etwas, was wir mögen oder nicht mögen – in Bezug auf unsere Bezugspunkte –, um so kraftvolle emotionale Verstrickungen zu erleben.** Darüber hatten wir schon gesprochen. **Erlaube es dem intensiven Anhaften oder der intensiven Abneigung sich aufzubauen, stärker zu werden. Erzeuge es bewusst bis zu dem Punkt, dass sogar deine Atmung nicht mehr entspannt fließt, dass sich dein Gesichtsausdruck ändert – weil es jetzt wirklich anfängt zu greifen – und dass vielleicht sogar dein Körper durch Zittern oder sich Schütteln reagiert.** – Auch bei der Begierde, bis wir wirklich sexuelle Attraktion im Körper spüren und erregt sind – **Dann schau in die Natur dieses Zustands, dieser Geistesregung.**

**Es heißt vieler Orten, dass je stärker die Emotion, desto effektiver werden wir sie auf den Weg bringen können – desto leichter ist es, ihre wahre Natur zu sehen. Natürlich ist dann auch der Effekt der Reinigung stärker als bei den gewöhnlichen, etwas schwächeren emotionalen Verstrickungen. So wie es auch Maitrīpa sagt:**

**Emotionale Verstrickung ist das große zeitlose Gewahrsein: So wie das Holz eines Waldes das Feuer nährt – den Waldbrand nährt –, helfen die Emotionen den Yogins und Yoginis das zeitlose Gewahrsein zu entwickeln.**

**Wie du dann weißt, ob es dir gelungen ist, die Emotion wirklich auf den Weg zu bringen, das wurde bereits beschrieben.**

Du erfährst dann diese mittelpunktlose Offenheit – dieses frische, klare, lebendige Gewahrsein, in dem kein Greifen mehr zu finden ist. Das wurde schon gestern beschrieben.

## 7.3 Fragen & Antworten

*Audio 7-06*

**Teilnehmer/-in:** *Macht es Sinn bei starken Emotionen richtig tiefreinzugehen, auch wenn jemand eine schwache Ich-Struktur hat?*

Für Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur ist es mindestens genauso gut wie für Leute, die noch keine starke Ich-Struktur aufgebaut haben. Wir sprechen hier über etwas anderes. Wenn ich ganz verunsichert und mit vielen Traumata groß geworden bin – ich musste viel Verletzendes erleben, es hat sich keine gesunde, integrierte Persönlichkeit bilden können –, so ist doch das Leid dieser Person aufgrund des Wunsches endlich zur Ruhe zu kommen, geliebt zu werden, immens stark.

Das ist die Ich-Bezogenheit, von der der Dharma spricht. Dieses Leid, was durch das Suchen nach dem kommt, was ich im Außen nicht finde, genau das löst sich auf, wenn ich den Blick mit dem Gewahrsein da hinein lenke, wo es sich am dichtesten anfühlt. Dann geschieht etwas ganz Wunderbares, Menschen mit solch einer

schwierigen Prägung erfahren eine innere Fülle und Ruhe, die sie vorher gar nicht kannten und das stärkt ihr *gesundes Ich*.

Wenn ihr das genauer verstehen wollt, schaut in Kapitel G im Buch ›Buddhistische Psychologie‹ über ›Nicht-Selbst‹ und ›gesundes Ich‹. Da wird deutlich, dass das, was wir aus Sicht der Psychoanalyse ›das Aufbauen einer *gesunden Ich-Struktur*‹ nennen, durch das Auflösen der *neurotischen Ich-Bezogenheit* extrem unterstützt wird. Freier von Ich-Bezogenheit zu werden und damit liebevoller, verlässlicher, stabiler, vertrauensvoller in der Welt sein zu können, wird dort deutlich herausgearbeitet.

*Noch eine kurze Rückfrage: Das setzt schon voraus, dass es dieses offene Gewahrsein ein Stück weit gibt?*

Ja, das setzt es voraus, ohne das geht gar nichts. Es setzt wirklich voraus, dass auch die total verunsicherte Person dieses grundlegend heilige Gewahrsein hat, egal wie schlimm das Leben bis dahin war, und dass es die Möglichkeit gibt, Momente der Entspannung zu erleben, wo eine innere Einkehr stattfinden kann, auch wenn es nur ganz kurz ist. Das gibt dann Vertrauen, ich bin nicht so verrückt, ich bin nicht so beschädigt, wie ich das bisher dachte. In mir ist etwas Grundgesundes, und von dort findet dann ein starker Weg der Heilung statt.

**Teilnehmer/-in:** *Magst du bitte noch einmal ein bisschen mehr zum Thema ›Angst‹ sagen?*

Es heißt in den klassischen buddhistischen Unterweisungen immer, die Wurzel all dieser emotionalen Verstrickungen ist Unwissenheit. Das, was da als Unwissenheit, *avidyā* auf Sanskrit, übersetzt wird, ist ein Mangel an *vidyā*, ein Mangel an Erkenntnis, ein Mangel an Gewahrsein. Es ist kein Wissen, was wir uns intellektuell aneignen können, es ist eine Unkenntnis dessen, wie es ist.

Lasst uns das einmal mit dem Beispiel vergleichen, als wir noch Kinder waren: Ich sollte im Keller für meinen Vater eine Flasche Bier holen. Es war dunkel und ich hatte Angst, da ich nichts sehen konnte. Sobald ich den Lichtschalter fand, und dann auch weiter unten den zweiten Lichtschalter, war alles okay. Dann fühlte ich mich sicher, weil ich sehen konnte.

Das ist genau, was mit mangelndem Gewahrsein gemeint ist. Solange wir nicht sehen können, uns in einem unbekannten Bereich nicht auskennen, werden wir unruhig, wir kriegen Angst. Wir sind nicht entspannt, weil wir uns noch nicht auskennen.

Das ist zum Beispiel die Angst vor dem Unbekannten, die Angst vor dem Tod, Zukunftsangst, Angst, wo wir uns noch nicht auskennen. Die Angst vor einer neuen Situation, wo wir nicht wissen, was passieren wird. Wie wird dieses Gespräch laufen? Wie wird diese Begegnung laufen? Da spüren wir es ganz deutlich. Sobald das Gewahrsein seinen Weg da hineinfindet, können wir uns entspannen, weil wir beginnen, uns auszukennen.

Eigentlich ist das die Wurzel unserer grundlegenden Anspannung. Wir haben, ohne es bewusst zu merken, den Verdacht, dass etwas nicht stimmt. Wir schützen dieses Ich und gleichzeitig finden wir es auch nicht. Wir sind uns unsicher, was mit dem passiert, wie es sich entwickelt und überhaupt wissen wir nicht, was passiert, wenn wir uns entspannen, wenn wir die Kontrolle loslassen. Was passiert dann? Ist der Geist in seiner Grundnatur verrückt und macht dann alles Mögliche und dreht durch, wenn ich die Kontrolle entspanne? Oder stimmen die Unterweisungen, dass er dann eher sehr offen und frei ist?

Wir sind *existenziell* beunruhigt, was passiert, wenn wir in die unbekannten Bereiche der Entspannung vorstoßen. Um das zu überdecken, greifen wir nach dem, was uns Sicherheit gibt. Das ist das normale Anhaften. Um das zu überdecken, produzieren wir jede Menge Gedanken, ständige Ablenkung.

Auch wenn wir uns ärgern, fühlen wir uns immer noch sicherer und haben weniger Angst, als wenn wir die Kontrolle loslassen, als wenn wir uns dem fließenden Sein übergeben. Das spielt in allen Emotionen mit: Stolz ist nur Unsicherheit darüber, nicht jemand zu sein: „Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht bewundert werde? Wer bin ich, wenn ich mich nicht produziere? Wer bin ich eigentlich, wenn Stille auftaucht? Wer bin ich

eigentlich, wenn die Gedanken aufhören?“ Bei Eifersucht: „Wer bin ich ohne die geliebte Person? Wer bin ich ohne diesen Besitz? Wer bin ich, ohne so stark zu sein?“

Eine ständige Verunsicherung in der Tiefe unseres Seins: „Wer bin ich eigentlich, wenn ich nichts mehr erzeuge, nichts mehr tue?“ Das ist die grundlegende Angst, mit der sich alle Praktizierenden auseinandersetzen werden. Sobald wir entspannen und loslassen, kommen wir in diesen unruhigen Bereich. Vor diesem unruhigen Bereich des Nicht-Vertrautseins, mit dem, wie es ist zu sein, ohne etwas zu erzeugen, laufen wir normalerweise davon.

Wenn wir beginnen, tiefer und länger zu meditieren, dann werden wir vertraut mit diesem Bereich. Wir kommen an die Grenze und es geht wieder nicht, aber wir gehen wieder an die Grenze, wir können dort ein bisschen verweilen und es wird Licht.

Dieser nicht vertraute Bereich des tiefen Entspanntseins wird uns *immer* vertrauter. Wir merken, da passiert gar nichts. Es bringt mich nicht um. Das ist wunderbar, das ist nicht einmal unangenehm. Wir kriegen immer mehr Vertrauen in die Kellergeschosse unseres Geistes. Wir gehen tiefer, entspannen immer tiefer und wo vorher die Dunkelheit des Unbekannten war, lichtet es sich.

Ich habe euch schon erklärt, dass es möglich ist, selbst im Dunkel des Tiefschlafes diese ›Erhellende Klarheit‹ zu erleben. Es ist dieselbe ›Erhellende Klarheit‹, die wir im Sterbeprozess erleben, in dem der nicht-entspannte Geist bewusstlos wird. Der haut ab, der macht dicht. Aber der entspannte Geist kann sich für diese Erfahrung der Auflösung, des Lösens vom Körper öffnen, er bleibt offen, bleibt offen, bleibt offen, und auch während der letzten Erfahrung in diesem Körper bleibt der Geist offen, entspannt und tritt dann in dieselbe grundlegende ›Erhellende Klarheit‹ ein – das Ende aller Angst.

Wenn uns das möglich ist, gibt es null Angst vor dem Sterben und es taucht auch im Sterbeprozess keine Angst auf. Das ist das Ende der existenziellen Angst. Wenn wir so entspannt sein können, dass wir keinen künstlichen Mittelpunkt zu erzeugen brauchen und uns nicht abzuspalten brauchen, weil all diese Emotionen sanfte Formen von Dissoziation sind. Die ganze Zeit sind wir durch Begierde, durch Abneigung, durch Stolz und Eifersucht und diese Angst immer dabei, uns aus der Gesamtheit zu lösen, in unsere eigene emotionale Blase hinein.

Das ist aufgrund der Angst, aufgrund dieses grundlegend mangelnden Gewährseins von dem, wie es ist – ganz offen, ganz feinfühlig, ohne etwas zu verändern, in Verbindung mit allem einfach so zu sein. Wir haben furchtbar Angst davor. Das ist die grundlegende Unwissenheit und die Wurzel aller Emotionen.

## 7.4 iii) Unterweisungen, um Hindernisse in Siddhis zu verwandeln.

*Unterweisung Seite 412-414 – Audio 7-09*

### \* Zufluchtsgebete \*

Dann wollen wir doch mal schauen, was es da noch zu entdecken gibt. Vielleicht können wir ein paar Götter und Dämonen auf den Weg bringen.

### iii) Die Unterweisungen um Hindernisse in ›Siddhis‹, in Fähigkeiten, zu verwandeln

*Seite 412 in der Mitte.*

**Es heißt, Gedanken sind Hindernisse.** Das Wort *gek* auf Tibetisch kann sowohl ›hindernde Geister‹ bedeuten, wie auch ›innere Hindernisse‹. Das ist nicht festgelegt. **All diese Hindernisse – oder hindernden Geister – kommen vom Denken, von Gedanken.**

Nāropa lehrt dazu:

**Die Hindernisse von Krankheit und Geistern lassen sich alle in Gedanken zusammenfassen.**



Das Wort ›obstacles‹ hier im englischen Buch ist *bar che* auf Tibetisch. Es bedeutet: ›was einen Prozess unterbricht‹, ›was zu einem Unterbruch führt‹. Krankheit führt oft zu einem Unterbruch unserer normalen Aktivitäten. Was wir hier ›spirits‹ nennen, ist das Tibetische *dön*. Das sind auch Geisteskrankheiten. Wir übersetzen das gar nicht immer mit Dämonen oder Geistern. Das hat auch wieder diese doppelte Bedeutung. Man kann nicht sicher sagen, ist es innen oder ist es außen.

Nāropa sagt:

**Das alles ist Denken, das alles ist Geist. Wenn du krank bist, dann liegt die Krankheit im Denken – im Gedanken, in Geistesbewegungen. Wenn du fühlst, dass dir geschadet wird, dann findet sich dieser Schaden im Denken. Wenn du stirbst, ist der Tod ein Gedanke oder im Denken. Wenn du geboren wirst, ist das Geboren-Werden, die Geburt, im Denken.**

**Glück und Leid und der ganze Rest, alles ist Denken –** gemeint sind hier wieder nicht-begriffliche (vor-begriffliche) und begriffliche Geistesbewegungen, all unser Vergnügen und aller Schmerz sind Geistesbewegungen. **Geist gibt es nicht als irgendetwas. Wenn du durch die vermeintliche Basis und die Wurzel vom Denken schneiden kannst –** wenn du die Wurzel durchtrennen kannst –, **dann werden keine körperlichen Krankheiten und keine Geisteskrankheiten – keine Dämonen –, auftreten.**

Es ist die Frage, wie weit wir das durch unsere Erfahrung untermauern können. Das ist ein radikal psychosomatischer Ansatz, der hier gelehrt wird. Es bedeutet aber nicht, dass es wirklich so gemeint ist, wie *wir* das verstehen. Stellen wir uns einmal vor, ich begegne einem richtigen Geist. Das findet in der eigenen Wahrnehmung statt. Ich bin krank in meiner Wahrnehmung und ich erlebe etwas Beeindruckendes in meiner Wahrnehmung – vielleicht furchterregend, vielleicht verlockend.

Das heißt nicht, dass die Krankheit nicht auch körperlich ist, und dass es da nicht auch etwas anderes gibt. Aber alles, was ich davon weiß, alles, was sich in meinem Erleben abspielt, ist natürlich geistiger Natur. Sonst würde ich nichts erleben. Es muss geistig sein. Wir können nur damit arbeiten, was wir erleben. Alles, was außerhalb unserer Erfahrung ist, damit können wir nicht arbeiten.

Womit wir also in der Krankheit arbeiten können ist das, was uns bewusst wird, was wir erleben, was wir erfahren. Wenn wir Fieber verspüren, dann können wir auf das Fieber eingehen. Es ist ein Erleben und wir werden es so tun, dass sich unser Erleben verändert. Das Postulat des Körpers ist etwas außerhalb unserer direkten Erfahrung. Wir merken nur, dass es da einen Körper gibt, der krank ist, weil sich die Temperatur ändert oder andere Erfahrungen sich ändern. Das verneint nicht etwas anderes, sondern weist darauf hin, dass alles Erleben, Götter und Dämonen, Krankheiten und Gesundheit, Geburt und Tod, all das ist im eigenen Geist. Und es ist nicht einfach Geist, sondern es sind Bewegungen im Geist. Es ist etwas, was sich im Geist gestaltet, geistige Gestaltungen, und darauf haben wir unmittelbaren Einfluss.

Es fängt schon damit an, *was* wir überhaupt wahrnehmen. Einige nehmen Geister wahr, wo wir keine wahrnehmen. Einige halten etwas für krank, was wir für völlig gesund halten. Da, wo ich mich noch normal fühle, halten andere mich schon für schräg.

Sobald wir den Schritt machen, etwas für außen zu halten – ›ich und die Krankheit‹, ›ich und das Äußere‹, zum Beispiel die Psychose, die Geisteskrankheit oder der Geist, die Dämonen, die mich beeinflussen –, können wir, weil es nach außen projiziert ist, nicht mehr richtig damit arbeiten. Es ist ja etwas anderes als ›ich‹. Durch diese Trennung berauben wir uns in dem Moment selbst der Möglichkeit, damit voll und ganz arbeiten zu können. Es bekommt ein Eigenleben. Das ist wie eine eigene ›Entität‹.

Es gibt Menschen, die nicht merken, dass sie all diese Geister projizieren. Sie meinen überall äußere Entitäten wahrzunehmen. Sie merken gar nicht, wie stark der eigene Prozess des Wahrnehmens damit verbunden ist. Es ist alles wie ›äußerlich‹. Dann haben diese Kräfte natürlich einen unglaublichen Einfluss. Das ist wie ein getrennter Mensch. Aber auch die Menschen, die wir sehen, auch die anderen Wahrnehmungen, sind geistiges

Erleben. Wir gestalten ständig durch unser Dafürhalten, was wir von anderen wahrnehmen und was das mit uns macht. Lasst das mal tief auf euch wirken.

Manchmal geben wir ganze Kurse über dieses Arbeiten mit Göttern und Dämonen. Das ist die Praxis des *Chō*. Hier wird diese Welt der Projektionen – die sechs Daseinsbereiche, die verschiedenen Bereiche, in denen es Lebewesen gibt – als die eigene Welt der Wahrnehmung realisiert. Darin können wir absolut gestalten. Wir können Bodhicitta in dieser Welt wirken lassen und es führt zu unglaublichen Veränderungen der Wahrnehmung.

Der Große Yogi Milarepa lehrte:

**Das Erscheinen von Dämonen, das Wahrnehmen von Dämonen und das Denken an Dämonen tauchen auf, aber sie tauchen vom Yogin selbst auf. Sie lösen sich auf, aber sie lösen sich in den Yogin hinein auf.**

**Alle hindernden Geister sind das magische Schauspiel des Geistes. Wenn wir sie nicht verwirklichen – nicht als leere, von selbst entstehenden Erscheinungen erkennen –, halten wir sie für autonome Dämonen. Die Praktizierenden sind dann verwirrt, getäuscht.**

Das singt er in einem Lied und ihm gegenüber ist eine fleischfressende Dämonin, genannt ›*Rākshasī*‹. Sie lebt in dem Felsen, in dem sich der Yogi Milarepa gerade niederlässt. Sie ist überhaupt nicht einverstanden, dass er ihre Höhle besetzt und hat sich gleich mal als mehrere vervielfältigt. Zuerst hat Milarepa sie wie äußerlich wahrgenommen, dann kommt er zu Sinnen und singt diesen Vajra-Gesang, von dem wir hier jetzt gerade einen kleinen Ausschnitt gehört haben.

**Diese *Rākshasī*, diese Dämonin, antwortet: „Wenn die Neigungen deines eigenen verwirrten Geistes deine Gedanken nicht als Feinde erscheinen ließen, wie könnte ich, die fleischfressende Dämonin dieses Felsens, als dein Feind erscheinen?“**

**„All diese *Māras* – diese Dämonen der Gewohnheitsmuster – werden sich aus deinem Geist heraus zeigen. Wenn du die Soheit des Geistes nicht kennst, werde ich nicht einfach weggehen, bloß weil du mir sagst, ich soll abhauen.“**

Die *Rākshasī*, die Dämonin in der Höhle, mit ihren riesigen Glubschaugen, mit einem Mund, der ihn gleich auffressen könnte, gibt ihm eine Dharma-Unterweisung und sagt: "Lieber Yogin, das ist alles ganz schön, aber du scheinst deine eigenen Gedanken für etwas Getrenntes zu halten und nur weil du jetzt meinst, dass all diese Wahrnehmung von Dämonen dein eigener Geist ist, bedeutet das noch längst nicht, dass du das So-Sein deiner eigenen Gedanken erkannt hast. Und solange du das nicht erkannt hast, bleibe ich einfach hier."

Da hat sie einen Punkt. Was macht Milarepa? Er diskutiert nicht. Er geht in der Gewissheit auf die Projektion zu, dass es sich um eine Projektion seines eigenen Geistes handelt, und legt seinen Kopf in ihren Rachen. In dem Moment ist keine Dämonin mehr zu finden.

Kennt ihr das aus euren Albträumen? Ist es euch schon mal gelungen, euch im Albtraum umzudrehen und auf die verfolgende Kraft zuzugehen, statt wegzulaufen? Dann passiert genau das. Sie ist nicht mehr zu finden. Noch nie ist jemand umgekommen, der sich im Albtraum umgewendet hat und gewagt hat, mitten in die Illusion hinein zu schauen, sich darauf auszurichten.

Na dann, sollen sie doch mal kommen, die Dämonen, oder? Seid ihr bereit oder seid ihr noch nicht bereit? Nicht so ganz? Noch ein bisschen Praxis, noch ein bisschen tätscheln und vielleicht habe ich eines Tages den Mut, wenigstens in meine eigene Wut zu schauen. Was wir außen wahrnehmen, ist die Projektion des eigenen Dafür-Haltens unserer eigenen Muster. Schaut mal, ob es Grenzen für diese Behauptung gibt. Untersucht es mal im Laufe der kommenden Jahre.

**Wie schon gesagt, sind alle Wahrnehmungen von Dämonen das magische Schauspiel des eigenen Denkens. Was sich als die Form von Göttern oder Dämonen zeigt, sind die Visionen eines Geistes, der seine Gedanken verdinglicht. So wie in der Analogie des Strickes, der wie eine Schlange aussieht.**

Der Strick erscheint hier wie eine Schlange. Wenn ich meine, einen Strick zu sehen, dann schaue ich immer hin, ob es nicht doch eine Schlange ist. Es ist besser, man schaut zweimal hin. Es geht in beide Richtungen. Man kann auch eine Schlange für ein Seil halten. Das ist mir schon einmal passiert. Immer wenn ich etwas Zusammengerolltes auf dem Weg liegen sehe oder in einer Werkstatt, muss ich immer an diese Unterweisung denken. Es ist das, was du denkst, dass es ist.

Wir können da ansetzen, wo wir bemerken, dass es sich um unsere eigenen Projektionen handelt, dass wir gar nicht sicher sein können, dass das, was wir da *meinen* zu sehen, tatsächlich so ist. Das nehmen wir schon einmal heraus. Wir bleiben offen und nicht ganz so sicher, dass das, was wir da wahrnehmen, genauso ist, wie wir es interpretieren. Wir bleiben offen! Dharma-Praxis ist, offen zu bleiben und immer wieder frisch zu sehen, wer ist da eigentlich, was ist da eigentlich, wie ist die Situation, sodass wir immer mehr davon wahrnehmen, mit etwas weniger Verzerrungen.

**Diese Wahrnehmung entsteht aufgrund von Ursachen und Bedingungen – geistige und physische Bedingungen. Wenn im Körper, als Folge von Heranreifen früheren Karmas, die subtilen Energien an bestimmten Chakren – bestimmten Orten – in die Energiekanäle eintreten, die mit den drei großen emotionalen Verstrickungen – Anhaften, Abneigung und Unwissenheit – zu tun haben, dann erfahren wir innere Täuschung – täuschende Erscheinungen –, und interpretieren Wahrnehmung begrifflich auf eine Art und Weise, die genau zu diesen Emotionen passen.**

Kurz gesagt: derjenige, in dem das Karma die Winde so zirkulieren lässt, dass diese Disposition Ärger nährt, wird die Welt als aggressiv wahrnehmen. Umgekehrt genauso, wenn es harmonisch fließt und Liebe und Freude spürbar werden, dann erleben wir die Welt als wohlwollend oder freudig. Wenn die Energien so fließen, dass die Begierde-Energie stimuliert wird, sehen wir alles aus der Perspektive der Begierde.

Das kennen wir, es ist tatsächlich so und löst sich sofort auf, wenn wir entweder durch eine gute Art mit dem Geist umgehen oder mit dem Körper zu einem anderen Fluss der subtilen Energien kommen und zu einem anderen Strömen der geistigen Interpretation – der Sicht.

**Mangelndes Gewahrsein führt dazu, dass wir zum Beispiel *Nāgas* – im Wasser wohnende Geistwesen – wahrnehmen, die Herren der Erde wahrnehmen. Abneigung, Ärger bewirkt, dass wir Erfahrungen von überwollenden Geistern und eine andere Form von männlichen, überwollenden Geistern wahrnehmen. Begierde führt dazu, dass wir weibliche Geister wie *Rākshasīs* wahrnehmen. Später, wenn all diese Wahrnehmungen, diese Erscheinungen auf den Weg gebracht wurden, werden wir all das als Teil unserer eigenen Dharma-Praxis wahrnehmen. Die angsteinflößenden Gedanken werden sich auflösen, die Atmosphäre wird warm und auch unser Verzagten wird sich auflösen. Sobald dieser Schaden, den sie bewirken, aufgelöst ist – beruhigt ist –, werden sie unter deine Macht kommen. All das geschieht genauso wie das sich Heben und Senken der beiden Arme einer Waage.**

Je stärker die Begierde, je stärker die Abneigung, desto stärker werden die Visionen von solchen Geistern sein. Ein Geist voller Begierde sieht überall diese weiblichen und männlichen, wunderbaren Geister und Entzücken und so weiter. Das ist der anhaftende Geist, der das überall sieht. Der überwollende Geist sieht überall überwollende Geister. Und wenn der Geist gemischt ist, dann sieht er ein bisschen wohlwollende Geister, ein bisschen überwollende Geister. Sie sind immer im Kampf miteinander, als Ausdruck des inneren Kampfes zwischen unseren wohlwollenden und überwollenden Tendenzen. Das ist alles gleichzeitig miteinander unterwegs. Das ist eine Projektion nach außen, eine Projektion in diese Welt hinein.

Auf der nächsten Seite erklärt Tashi Namgyal:

*Wie wir diese Dämonen, Götter und Dämonen, auf den Weg bringen (Seite 414):*

**Obwohl in dem Text ›Das Auflösen der vier Māras‹ von Gampopa erklärt wurde, dass es in seinem Ansatz darum geht zu erkennen, dass Dämonen keinen Wesenskern haben, ist das hier jetzt nicht ganz exakt das, was mit dem ›ausgleichenden Einen-Geschmack‹ gemeint ist.**

**Aber es handelt sich bei seiner Darstellung des Weges, um den Schlüsselpunkt in Beziehung auf Dämonen zu durchdringen, wo es heißt: „Bleibe ungekünstelt in der Dimension, wo der Gedanke, der sich als ein Dämon zeigt und dein eigener Geist, nicht zwei sind.“ Dieser Abschnitt über das Auf-den-Weg-Bringen der Götter und Dämonen ist genau das, was hier in diesem Zusammenhang gemeint ist.**

Damit ist gemeint, was auch immer auftaucht, behandle es als deinen eigenen Geist.

Fangen wir mit den üblichen Projektionen an: Mir geht es nicht gut, weil es ›So und So‹ nicht gut geht. Ich fühle das in mir oder ich fühle seinen Ärger in mir. Genau das ist das übliche Projizieren. Da ist etwas außen, das kommt in mich und jetzt kann ich nicht anders als Ärger fühlen.

Wir haben es ganz oft damit zu tun, dass Menschen verzweifelt sind, weil sie so viel von den anderen wahrnehmen und dann so viel mit nach Hause bringen. Sie sind völlig überfordert von all dem, was da zu erleben ist, was sie vermeintlich bei anderen sehen und von anderen mitbekommen. Sie sind dann die Armen, die das mit nach Hause bringen und damit dann zu tun haben.

Der Ansatz, zu denken, das käme von anderen und würde jetzt in mir sein, ist absolut falsch und verhindert ein Auf-den-Weg-Bringen genau dieser eigenen Gefühle und Projektionen. Was tatsächlich passiert ist: ja, andere haben Emotionen, ja, andere haben ihre Traumata, ja, andere haben ihren Stolz und so weiter und wenn es bei uns unaufgeräumte Bereiche gibt, die damit korrespondieren, triggert uns das. Dann sind unser eigener Ärger, unser eigenes Trauma, unsere eigene Begierde, unser eigener Stolz angeregt. Wir schwingen nicht mit, sondern das, was an Schwingung beim anderen los ist, trifft auf Unaufgeräumtes in uns. Wir sind nicht durchlässig und unsere ganze eigene Geschichte, unsere eigene Welt der Projektion ist angeregt.

Es handelt sich überhaupt nicht um die Gefühle der anderen Person, sondern um das, was durch die Begegnung mit der anderen Person oder das Denken an die andere Person in mir ausgelöst wurde. Erst wenn ich akzeptiere, dass das, was ich sonst auf den anderen projiziere, tatsächlich das eigene Geschehen ist, dann kann ich damit arbeiten. Das ist die konsequente Dharma Haltung. Nicht zu versuchen, da draußen den anderen und die Welt zu verändern, sondern zu sagen, wenn bei mir etwas nachhallt und die ganze Zeit weitergeht, dann ist offenbar etwas Eigenes aktiv und dem wende ich mich als eigene Emotion zu und tue nicht so, als ob es die Emotion von jemand anderem wäre, die ich jetzt gnädigerweise in mir spüre, aber eigentlich lieber nicht.

Durchlässige Geistesströme nehmen nichts mit nach Hause, auch wenn sie noch so viele Schwierigkeiten unterwegs begegnen. Da hängt nichts an. Wenn etwas anhängt, wenn etwas weiterwirkt, dann, weil ein Greifen ähnliche Muster bei uns in Bewegung besitzt. Das ist ganz wichtig.

Das ist Chö. Chö – die Praxis des Durchtrennens des Ich-Anhaftens – bedeutet, dass wir alles, was die äußere Welt an Göttern, an Wunderbarem, und an Dämonen, an Furchtbarem, zu bieten hat – wenn wir es dann so erleben –, als unseren eigenen Geist praktizieren und dessen leere Natur durchschauen.

Wir durchschauen die eigene Wahrnehmung. Milarepa hat nicht die *Rākṣasī*, diese Kannibalen-Dämonin, in der Höhle durchschaut. Nein, sie sprach in seinem eigenen Geist. Er hat seine eigene Wahrnehmung durchschaut und seine Angst davor. Das hat ihn furchtlos gemacht. Dann ist er in die leere Höhle gegangen, in der gar keine Dämonin war. Das ist so wichtig, das zu verstehen.

Selbst wenn es äußere Dämonen gibt, so wie es ja auch äußere Menschen gibt – ich behaupte nicht, dass ihr alle eine Projektion meines Geistes seid und nur das. Ihr seid da, aber ich kenne euch nur durch das, was mein Geist jetzt gerade durch diese Kombination von Farben und Gesichtern erzeugt – was ich als Gesicht und als

ein Lächeln oder Zweifeln interpretiere, oder ein Nachdenken und so weiter – diese ganze Mischung ist meine eigene Welt.

Ich kann ja gar nicht wissen, was tatsächlich in euch vor sich geht. Auch wenn ich etwas ahne, ahne ich immer nur einen kleinen Ausschnitt von dem ganz umfassenden Erleben, was bei euch stattfindet. Damit arbeite ich, und wenn ich das in mir auflösen kann – falls es euch tatsächlich gibt –, dann bin ich für eine direkte Begegnung viel offener als vorher. Das ist immer von Vorteil, es gibt keinen Nachteil darin, mit den Dingen, die wir meinen in der äußeren Welt wahrzunehmen, als ›eigenes‹ zu praktizieren. Es macht uns nur offener.

Wenn dadurch dieses raumgleiche, zeitlose Gewahrsein entsteht, mit dem Herz von Mitgefühl, ist es das Beste, was sein kann. Dann schauen wir mal, was dann außen tatsächlich noch an Erfahrbarem übrig bleibt, was dann als Nächstes passiert.

Es ist nur von Vorteil, die Projektion konsequent nach Hause zu holen. Wenn es mir hier nicht gefällt, dann sage ich, was ist hier los, warum gefällt es mir hier nicht? Und nicht die vielen Gründe zu suchen, warum es mir hier gar nicht gefallen kann. Wenn ich das auflöse, kann es mir im nächsten Moment schon supergut gefallen. Und umgekehrt, es kann alles Mögliche passieren. Ich werde frei.

### ***Der genaue Weg, the ›actual path‹:***

**Wenn das magische Schauspiel der Götterdämonen tatsächlich auftaucht, oder falls dein Geist eindeutig deprimiert ist mit der Sorge, dass sie auftauchen werden, obwohl nichts geschieht, oder falls deine Ängste dich überwältigen und du in Panik gerätst, erkenne *sofort* diesen Geist – diesen geistigen Zustand in seiner wahren Natur. Genau dieser Geist, auf den kannst du dich verlassen als authentische spirituelle Praxis.** Genau dadurch wird authentischer Dharma praktiziert. Genau dieser Panikgeist, dieser deprimierte Geist, was auch immer gerade an Verwirrung da ist, das ist die Zuflucht. Dort kannst du dich drauf verlassen. Kultiviere genau das, wie es bereits zuvor erklärt wurde.

**Ein weiterer Rat: *Lasse dieses magische Schauspiel weniger Wichtigkeit einnehmen in deinem Geist, egal wie groß es ist.* Stelle dir zum Beispiel noch ein viel furchterregenderes, inneres Erleben vor, magische Schauspiele, fast unvorstellbar. So zum Beispiel, dass Himmel und Erde zusammenstoßen, dass du von Armeen von Dämonen mit ihren Waffen geschlagen und geschlachtet wirst, dass du von Feuern verbrannt wirst, dass du durch Wasser gezerzt und ertränkt wirst. Blähe diese furchterregenden Erscheinungen auf und mach sie zu deiner eigenen Praxis, genau wie es oben erklärt wurde.**

Spiel mit all diesen Projektionen. Mach es doch einfach mal noch ein bisschen schlimmer. Cool, oder? Mein Boss ist schon schlimm, aber er könnte noch viel schlimmer sein. Der Typ ist echt sexy, die Frau ist echt sexy, aber sie könnte es noch mehr sein. Mach es groß. Mach es zu einer richtig fetten Projektion. Und dann schau in deinen eigenen Geist. Das kleine bisschen, was vielleicht tatsächlich zu Anfang da war, ist dann in der aufgeblähten großen Projektion enthalten und löst sich damit auch gleich auf.

Statt davonzurennen, geh in einen Prozess des ›Aufblähens‹, um es dann ganz in sich zusammenfallen zu lassen. Das ist das Luft herausnehmen aus den Projektionen. Das ist ein sehr spaßiges Vorgehen. Das macht richtig Freude. Wir haben das speziell auch im Traum-Yoga geübt.

Traum-Yoga und Alpträume hängen zusammen. Im Traum-Yoga macht man genau das, dass man sich nicht nur die angenehme Sachen vorstellt und die Elemente ineinander umwandelt, sondern sich auch furchterliche Dinge vorstellt, um die Illusion des Traumes auch nachts zu durchschauen. Sich nachts – genauso wie Milarepa in der Geschichte – direkt ins Maul der Dämonin zu legen, um sich verspeisen zu lassen und so weiter.

All das machen wir als Teil des Traum-Yogas. Es ist gar nicht so lange her, dass ich einen Traum hatte, in dem ich mich einfach von irgendeiner Projektion habe verschlingen lassen und da war natürlich nichts. Dieses Vorgehen wird einem dann ganz vertraut: „Okay, es ist alles Geist.“ Wenn alles Geist ist, können wir auch spielen.

Wenn ich manchmal ein bisschen davon genervt bin, was meine Partnerin sagt oder tut – nicht, dass ihr denkt, dass das oft vorkommt, ich weiß auch nicht, ob sie zuhört – mache ich das innerlich manchmal so, dass ich mir vorstelle, das wäre noch viel, viel schlimmer. Das ist überhaupt das Schlimmste, was mir passieren könnte. Dann muss ich so lachen und das, was da war, ist so irrelevant geworden. Man kann wirklich *in der Situation* damit spielen. Das ist sehr hilfreich und macht Spaß.

Ihr könnt es bei allem machen. Einfach übertreiben und dann merken, wow, das ist ja alles im Geist. Sich einfach mal innerlich den persönlichen Angriff des Moskito-Geschwaders im eigenen Schlafzimmer vorzustellen und alles persönlich nehmen. Die wollen nur mein Blut. Am Ende sind es ein, zwei Mücken, die im Zimmer herumschwirren. Nehmt es mit Humor. Es hat die sofortige Wirkung, dass der Anteil der eigenen geistigen Projektion, des Für-Wichtig-Haltens und des Interpretierens offenkundig wird. Wir finden es ja schon immer als einen persönlichen Angriff, wenn so eine Mücke bei uns das Blut holt. Wo ist denn da der persönliche Angriff? Da ist überhaupt nichts.

Bevor ich jetzt zum nächsten Kapitelchen weitergehe, meditieren wir doch wieder ein bisschen.

### \* Meditation \*

#### *Geleitete Meditation – Audio 7-10*

——Stellt euch doch ruhig einfach mal vor, wie entsetzlich das hier ist. Schnappt euch irgendeine kleine negative Projektion über das, was jetzt gerade hier stattfindet und macht es einfach mal richtig entsetzlich. —— Jetzt macht das Gleiche doch bitte auch mal versuchsweise mit etwas, was eure Faszination auslöst, eure Begehrde, euer Verlangen und bläht das auch richtig auf. —— Vielen Dank!

## **7.5 Wie wir Leid nutzen können: die Unterweisung zu Bodhicitta**

#### *Unterweisung Freitagnachmittag, Seite 414 – Audio 7-11*

Der Buddha hat einen Weg gelehrt, alles Leid aufzulösen, ins Freisein von Leid zu finden und alle innewohnenden Qualitäten freizusetzen. Er nannte das den Weg des Erwachens, weil er das Gefühl hatte, wie von einem Schlaf der Unwissenheit, einem Schlaf mangelnden Gewahrseins, in ein volles Gewahrsein ohne Filter, frei von den üblichen Projektionen, zu erwachen. Er meinte damit genau das, was diese Mahāmudrā Tradition sagt, dass wir alles auf den Weg bringen können, indem wir seine wahre Natur erkennen, indem wir die wahre Natur auch von demjenigen erkennen, der da praktizierte.

Er nannte das die Entdeckung des ›Nicht-Selbst‹ – diesen vermeintlichen Mittelpunkt, diesen vermeintlichen Kern unseres Seins gibt es gar nicht und alles andere sind keine Dinge, sondern alles ist unbeständig, alles ist Prozess. In diesen beiden Aspekten der Erkenntnis ist der gesamte Weg der Befreiung enthalten. Das ist alles: keinen Wesenskern zu finden, alles ist Prozess. Projektionen haben keinen Bestand, alles Prozess. Und wenn etwas Prozess ist, dann entstehen Wirkungen, dann sind Kräfte im Spiel. In jedem Prozess wirken Kräfte, sonst gibt es keine Prozesse. Das hat Auswirkungen. Die Auswirkungen unseres Denkens, Sprechens und physischen Handelns wurde bekannt als die Lehre des Wirkens und des Gestaltens. Eine Neuauflage der schon damals vorhandenen Vorstellung von Karma. Allerdings herrschte damals vor zweieinhalb tausend Jahren offenbar die Überzeugung, wir wären Opfer unseres Karmas.

Der Buddha sagte, nein, nein, nein, wir sind nicht einfach nur Opfer. Erstmal ist das, was wir erleben, von uns selbst gestaltet. Das ist die Auswirkung eines Prozesses, in dem viele Kräfte wirken, unter anderem auch all unsere Muster und Neigungen, unser Dafürhalten, Interpretationen, all diese gestaltenden Kräfte. Sie bewirken, was wir jetzt erleben. Wenn wir in diesem Erleben *jetzt* gewahr bleiben, dass es daran weder einen Kern gibt – irgendwie was Festes, was hier ein unveränderliches Ich wäre – noch in all dem, was wir wahrnehmen, irgendwas Festes ist – all das ist auch Prozess, es ist auch in ständiger Bewegung, selbst die festesten Dinge,

Metalle, Felsen und so weiter, verändern sich unter dem Einfluss von Bedingungen – dann bleiben wir im Jetzt beweglich.

In dieser Beweglichkeit, die später der Raum alles Möglichen – der Dharmadhātu – genannt wurde, in diesem Raum aller Möglichkeiten, können wir Karma als unsere Zuflucht nehmen. Wir können wirken, wir können auf eine Art und Weise gestalten, die unmittelbar zur Freiheit und zum Glück beiträgt.

Das war damals das ganz Neue an der Karma-Lehre, dass wir die gestaltenden Kräfte, die das Jetzt bewirken, verstehen und darin offen bleiben, nichts fixieren. Es ist kein Schicksal, was uns jetzt befällt und so und so erlebt werden muss. Das Schicksal zum Beispiel jetzt krank zu werden oder etwas zu erleiden, diese gewirkten Kräfte, die können wir als im Geist auftretende Erscheinungen erkennen und weiter gestalten. Wir können mit Krankheit, mit Schicksalsschlägen, egal was für Herausforderungen, so heilsam umgehen, dass das Schwierige oder Herausfordernde, was wir jetzt gerade erleben, geradezu zur Basis von Glück wird.

Ich hoffe, ihr habt auch schon mal Menschen glücklich sterben sehen. Dabei gibt es so viele Menschen, die denken, das müssten sie auf jeden Fall vermeiden. Wenn sie irgendwie drumherum kommen könnten, sterben wäre furchtbar. Ist es überhaupt nicht. Es kann unglaublich schön sein. Krank sein, manchmal ist Kranksein der glücklichste Moment, je nachdem wie unser Geist gerade unterwegs ist. Illusionen fallen ab, Dinge kann man nicht mehr erledigen, man braucht nicht mal mehr eine Ausrede, die ist schon da. Man erlebt eine Freiheit dank einer ganz offenen Haltung gegenüber dem, was für andere vielleicht ein Schicksalsschlag ist. Das ist dieses Wunderbare.

Da kommen die relative Ebene der gestaltenden Kräfte – das, was ins Jetzt wirkt und das, was aus dem Jetzt in die nächsten Erfahrungen hineinwirkt – zusammen mit dem Verständnis des Letztendlichen. Nichts von all dem, was sich jetzt gerade gestaltet, hat Substanz, obwohl es wirkt. Es hat Auswirkungen, aber es hat keine Substanz.

Jeder kann es weiter gestalten. Jeder kann es auf seine Art und Weise gestalten. Wenn er es ein bisschen ungeschickt gestaltet, dann enden wir in Leid. Wenn er es geschickt gestaltet, dann ist es Glück. Und wenn er die Gestaltung insgesamt durchschaut, dann ist es Befreiung. Ungeschicktes Gestalten führt zu Leid, geschicktes Gestalten zu Glück. Das Gestalten selber zu durchschauen ist der Weg der Befreiung. Um den geht es hier immer, die ganze Zeit. Das ist Mahāmudrā, das Durchschauen der Natur, der Erfahrung.

Vielleicht merkt ihr an diesen Ausführungen, letztendliche Wirklichkeit und relative Wirklichkeit sind ein- und dasselbe. Das sind Prozesse, in denen sich unser Erleben dieser Welt gestaltet, in denen sich diese ganze Welt gestaltet. Das ist genau jetzt. Da gibt es keine zwei Wirklichkeiten. Jetzt ist es nicht greifbarer und zugleich deutlich erfahrbarer. Diesen sich ständig gestaltenden Prozess in der Schweben zu halten und weiter zu spielen, weiter fließend zu gestalten – ohne Fixierungen – das ist Freiheit.

Wir sind nicht außerhalb dieses Prozesses, sondern *in* diesem Prozess sind wir frei. *In* dieser Welt, wir brauchen diese Welt nicht zu verlassen, wir können sie auch gar nicht verlassen, es geht ja immer weiter. Darin so frei zu bleiben, ohne die Dinge festzuklopfen, ohne mich selber zu fixieren, ohne andere zu fixieren, sondern in diesem Spiel der Kräfte unseren Teil beitragen und frei bleiben, fließend bleiben. Immer wieder frisch, immer das Neue jetzt, immer die neue Erfahrung. Immer offen, ohne schon zu wissen, was da kommt.

So einfach ist das eigentlich. Darum dreht es sich die ganze Zeit. Ich habe damit angefangen, weil die nächste Überschrift heißt: Leiden auf den Weg bringen. Deswegen bin ich da gelandet.

#### **iv) Leiden auf den Weg bringen: Unterweisung zu Bodhicitta, zum Geist des Erwachens.**

Tashi Namgyal sagt:

**In der Großen Sammlung von Dharma Lektionen unterrichtet der Ehrwürdige Gampopa, dass wir Leid auf den Weg bringen, indem wir das saṃsārische Leid als gütig betrachten, dass wir das Wesen dieser**

leidvollen Erfahrung in das ungeborene Sein hineinbringen und dabei Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta auf der Basis dieser leidvollen Erfahrungen kultivieren.

Obwohl das alles in Übereinstimmung ist mit dem Punkt, der hier in dem Buch gemacht wird, werde ich nun die Unterweisung so präsentieren, wie es das allgemeine Vorgehen ist, wenn wir über das Auf-den-Weg-Bringen sprechen.

Allgemein gesagt werden alle Lebewesen in Saṃsāra, ich selbst und alle anderen, von drei Arten von Leid geplagt.

*Anmerkung: Die drei Arten von Leid:*

Die **erste Form von Leid** nennt man das ›zusätzliche Leid‹: das ist der Stress im eigenen Geist aufgrund von schwierigen, herausfordernden Situationen zu dem, was ohnehin schon schwierig ist. Zum Beispiel wenn ich müde bin und dann auch noch genervt, weil ich müde bin. Das ist das zusätzliche Leid.

Die **zweite Form von Leid** ist ›mit den angenehmen Erfahrungen‹: es entsteht, wenn wir eine angenehme Erfahrung festhalten und merken, sie verändert sich, ich kann sie gar nicht festhalten. Dann entsteht Stress, Leid, weil uns das Angenehme entgleitet.

Die **dritte Form von Leid** ist das Leid aufgrund von ›Identifikation mit den verschiedenen Prozessen des Seins‹, mit dem, was wir die ›Skandhas‹ nennen. Man nennt das auch das ›inhärente Leid aufgrund von Ich-Gefühl‹. Das ist ein Stress, der dadurch entsteht, dass wir ein Subjekt von dem ganzen Rest abtrennen, den sogenannten Objekten. Ein Stress, der dadurch entsteht, dass ich sage: ›ich‹, ›mein‹, ›mir‹.

Dieses subtile Leid entsteht, wenn ich stark mit einem Ich-Gefühl höre, sehe, denke, spreche. Dann kommt immer diese extra Anstrengung rein, weil es aus einem Ich heraus geschieht. Es geht bis in die subtilsten Regungen des Geistes. Immer, wenn sie aus einem Ich-Gefühl heraus gespeist werden, ist das Stress. Das ist die subtilste Form von *dukkha*.

Alle Wesen in allen Daseinsbereichen erleben diese drei Arten von Leid.

**Du kannst es direkt mit deinen eigenen Sinnen sehen, dass Lebewesen einander Leid erzeugen, indem sie sich töten, abschlachten und einander ausnutzen. Selbst wenn sie sich gegenseitig auf diese Art nicht quälen, kannst du sehen, dass sie von allen möglichen Formen von eigentlich unerträglichem Leid geplagt werden – dass sie im Griff dieses Leides sind – was alles ihr eigenes Karma ist, alles ihr eigenes Gestalten. Wenn du von diesem Leid hörst, von all diesen Dingen, ohne dabei warme Gefühle für diese Lebewesen zu haben, dann bekommst du vielleicht einen Schreck, dass dies auch dir aufgrund deines eigenen Karmas und deiner geistigen Verstrickungen passieren wird. Du wirst entsetzlich verzweifelt, um dein Karma aufzulösen – all diese Ich-Bezogenheit, die sogar verhindert, dass du Mitgefühl erlebst, wenn du vom Leid anderer hörst – und um Freiheit zu erlangen, fühlst du dich getrieben, den Dharma zu praktizieren, den Weg zu gehen. Diese Haltung, das nennt man das ›Kleine Fahrzeug‹.**

**Aber wenn du wahrnimmst, dass all diese leidenden Wesen mit dir aufs Engste verbunden sind, so wie deine gütigen Eltern, dann fühlst du große Zuneigung für sie und wirst deine Liebe und dein Mitgefühl auf alle Lebewesen ausweiten. Das ist die Haltung des ›Großen Fahrzeugs‹. Da nehmen wir all die Lebewesen mit auf unseren Weg.**

**Ganz gleich, welche Geisteshaltung du hast – ob du einfach nur Angst um dich selbst hast oder alle voller Mitgefühl mitnehmen möchtest –, wenn du konkrete Schmerzen erlebst, Leid, dann schau in den Geist und genau dort hinein, wo das Zentrum des Leidens zu sein scheint und bring es auf den Weg, genauso**



**wie bereits beschrieben wurde. Dann zum Abschluss, während du diese offene Erfahrung des Seins aufrechterhältst, erwecke Bodhicitta mit der grundlegenden Motivation von Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen und mache außerordentliche Segenswünsche für das Wohlergehen aller anderen.**

Es ist ganz wunderschön, ihr erinnert euch: die Emotion identifizieren und die Ich-Bezogenheit loslassen waren die ersten beiden Schritte. Der dritte war in dem vorhergehenden Prozess nicht in Hoffnung und Furcht zu verfallen.

Dieser dritte Schritt wird jetzt ersetzt. Statt in Hoffnung und Furcht zu fallen, mach doch einfach das Herz ganz auf und entwickle Bodhicitta, Liebe, Mitgefühl, mach Wünsche für alle Lebewesen und auf diese Art bist du natürlich auch frei von Hoffnung und Furcht. Dieses Wünschen, diese Segenswünsche sind nicht geprägt von Hoffnung und Furcht, das ist wie ein Geschenk zu machen, ohne zu schauen, was das Ergebnis sein wird. Es ist ein absichtsloses Wohlwollen, das sich in alle Richtungen ausweitet.

**So lehrt auch der hochgepriesene Nāgārjuna – ungefähr im zweiten Jahrhundert nach Christus:**

**Wenn du und all die anderen in dieser Welt das unübertreffliche Erwachen verwirklichen möchten, braucht ihr Bodhicitta, denn das ist seine Wurzel. So stabil wie der mächtige König der Berge – Berg Meru, der Zentralberg des Kosmos –, so stabil, so klar und nicht schwankend, braucht es ein Mitgefühl, das sich in alle Richtungen ausweitet und das Zeitlose Gewahrsein, das nicht auf Dualität beruht – das non-duale, zeitlose Gewahrsein. Sagt damals Nāgārjuna und bringt so Bodhicitta und Zeitloses Gewahrsein zusammen.**

**Wenn du dann obendrein auch noch, während dein Wohlwollen in alle Richtungen ausstrahlt, mit dem Gefühl, das Leid der unzähligen Wesen nicht ertragen zu können, gewahr bist, dass die wahre Natur, das Wesen dieses Mitgefühls leer ist, dann bist du frei und dann ist es so, dass dieses Mitgefühl nicht als ein Ding erlebt wird, dass es nicht als etwas existiert.**

Dieses Bodhicitta existiert nicht als etwas, das wir kultivieren würden, sondern es ist eine Kraft des Seins, die freigesetzt wird, kein Ding.

**Es heißt es ist die Einheit von Mitgefühl und leerer Natur oder von Bodhicitta – das Bodhicitta, das die leere Natur ist, mit dem Herz des Mitgefühls.**

Hier fehlt ein kleiner Satz, der im Tibetischen steht, dort schreibt Dakpo Tashi Namgyal noch:

Das ist das Herz des Mahāyāna – *this is the heart of the great vehicle*.

**So heißt es im zweiteiligen Hevajra Tantra:**

**Untrennbare leere Natur und Mitgefühl werden Bodhicitta genannt.**

Mitgefühl mit dem Gewahrsein seiner leeren Natur, das ist der Geist des Erwachens.

**Im Vajra Pañjarā heißt es:**

**Wann auch immer der Geist die Untrennbarkeit der leeren Natur und des Mitgefühls meditiert, dann ist das die Lehre des Buddhas, des Dharma und des Saṅgha.**

**Im Samputa heißt es:**

**Dieses ›Wahre Sein‹, frei von Projektionen, frei von Komplikationen, ist auch als Prajñā, als Weisheit bekannt. Mitgefühl ist das, was den Lebewesen Nutzen bringt, so wie ein wunscherfüllendes Juwel.**

**Der Große Brahmane Saraha bemerkt:**

**Jene, die in Leerheit verweilen, ohne irgendein Mitgefühl, entdecken nicht den Höchsten Weg. Aber die, die nur auf Mitgefühl meditieren, werden nie frei von Saṃsāra.**

**Wer aber die beiden zu einer Einheit verbinden kann, verweilt weder in Saṃsāra noch in Nirvāṇa** – ist nicht in der Welt des Leidens gebunden, aber auch nicht in einem einseitigen Frieden, sondern bewegt sich ganz frei in allen Daseinswelten, ohne Leid zu erfahren.

**Śavaripa sagt:**

**In der nicht bewertenden Dimension der Verwirklichung fließen Tränen natürlicherweise von einem überwältigenden Mitgefühl, wenn das Leid der unwissenden Lebewesen so deutlich wird. Wechsle deinen Platz mit den anderen und tue, was nötig ist.**

Wunderschönes Zitat. Ausgehend vom Erwachen – diesem nicht bewertenden, offenen Sein – sind wir nicht etwa in einer Blase des nicht bewertenden offenen Seins, sondern wir sind mittendrin – voll und ganz hier – und nehmen wahr, wie die Lebewesen leiden und wie *unnötig* sie leiden, weil sie so ungeschickt mit ihrem eigenen Geist umgehen, weil dieses innere Gestalten einfach so daneben liegt. Sie suchen Glück, wo sie es nicht finden können. Sie tun Dinge, die immer noch mehr Anspannung erzeugen, immer noch mehr Leid.

Da fließen natürlicherweise Tränen. Wir sind zutiefst berührt, weil wir sehen, wie sie in mangelndem Gewahrsein stecken. Da entsteht dieses überwältigende Mitgefühl mit tiefer Seinserkenntnis, was bewirkt, dass wir uns so ganz in sie einfühlen können, dass wir den Platz wechseln, ihren Platz in unserem Erleben einnehmen und dann tun, was notwendig ist – weil wir es wie von innen her erleben – was notwendig ist, um sie alle von diesem Leid zu befreien.

Bodhicitta, die Einheit von Mitgefühl und Erkennen der leeren Natur.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des achten Tages**

### **8.1 Wie wir Krankheit für den Weg nutzen können**

*Unterweisung Samstagvormittag, 10h15, Seite 416-417 – Audio 8-03*

**\* Zufluchtsgebete \***

#### **v) Wie wir Krankheit für den Weg nutzen können: genannt das ›Ausgleichen der Elemente‹**

Wir sind auf Seite 416 in der Mitte, wo wir zum 5. Unterpunkt dieses Kapitelchen über ›alles auf den Weg bringen‹ kommen. Hier geht es um Krankheit. Die Unterweisungen, um die Elemente auszugleichen.

**Allgemeinesagt, Krankheit wird dadurch verursacht, dass karmische Kräfte und emotionale Verstrickung in uns wirken, deren gemeinsame Ursache mangelndes Gewahrsein ist.**

Das ist ja schon mal ein ganz ordentlicher Satz als Start. Wir sprechen nicht über etwas Abstraktes. Alle von uns waren schon mal krank und hatten zum Teil heftige Beschwerden. Wenn ich krank bin, was ist der Anteil von Karma an der Geschichte? Karma bedeutet immer, dass dieser Geistesstrom in seinem Denken und Fühlen, in seinem Sprechen und in seinem physischen Handeln etwas getan hat, was dazu beiträgt, in diese Situation zu kommen, in der ich jetzt krank bin.

Um mit dem Einfachen angefangen. Wenn ich mich erkältet habe, weil ich in Regen und Kälte ungenügend bekleidet war, dann ist das unmittelbare Karma meine Dummheit, mich nicht wärmer angezogen zu haben. Das ist sehr leicht nachvollziehbar. Aber warum bekomme ich eine Krankheit wie Krebs? Warum kriegen Menschen, die viel ungesünder leben als ich, keinen Krebs? Wie geht das? Wieso gibt es einige Kettenraucher, die über hundert Jahre alt werden und andere Bronchialkrebs, wenn sie nur drei Zigaretten rauchen? Was ist da los?

Buddhistische Lehrer würden grundlegend sagen: „Die Tatsache, dass du überhaupt in einer menschlichen Existenz gelandet bist, mit solch einem sehr sensiblen Körper, der alles Mögliche hervorbringen kann, allein das zeigt, dass du ziemlich unbewusst warst. Eine Mischung aus heilsamen und nicht so heilsamen Aktivitäten in deinem Körper, in deinem Reden, deinem Geist hat dazu geführt, dass du diese Existenz in der Mitte eines Spektrums angenommen hast, in der Glück und Leid ziemlich durchwachsen sind. Die Grundlage dafür, solch einen empfindlichen Körper zu haben, stammt bereits aus früheren Leben.“

Das würden sie so erklären. Das sehen wir natürlich nicht. Wir haben den Körper eines Mannes oder den Körper einer Frau und damit geht schon eine Menge einher. Der ist nicht unabhängig von der Umwelt und zum Beispiel beim Transkribieren der DNA, des Genoms, können immer wieder Fehler auftauchen. Manchmal werden diese Fehler nicht eliminiert und führen dazu, dass sich Krebszellen bilden, die dann vielleicht auch nicht sofort erkannt werden und es kann zu solch einer Erkrankung kommen.

Natürlich fördert es solch eine Erkrankung, wenn die Elemente von außen – verstärkt durch meinen Lebensstil – ins Ungleichgewicht gebracht werden: nicht genug Bewegung, eine Ernährung, die nicht gut zu diesem Körper passt – ein Leben in energetischen Feldern, elektromagnetischen Feldern, aber auch sonstigen Feldern mit schlechter Luft, mit was auch immer, was gar nicht zu diesem Körper passt. Entgegen meinem Biorhythmus und schon früh Dinge lernend, die mich nicht unbedingt interessieren, die ich aber für bestimmte Abschlüsse brauche, mit gewissem Prüfungsstress.

Jetzt gehen wir schon in den emotionalen Bereich. Ungleichheit der Elemente, die Elemente sind nicht so ganz ausgewogen. Wenn ich die ganzen jungen Menschen sehe – man hat es früher mehr aus den USA gehört, aber jetzt fängt es auch bei uns an –, die übergewichtig sind. Da merkt man, das läuft alles aus dem Ruder. Was sie zu sich nehmen und was sie an Nahrung angeboten bekommen ist so ungesund. Sie werden abhängig davon und wollen gar nichts anderes mehr genießen.

Dann der emotionale Stress. Das ist, was hier mit ›emotionaler Verstrickung‹ gemeint ist. Jemand, der das alles relativ entspannt nehmen kann, hat natürlich bessere Voraussetzungen, gesund zu bleiben. Wenn wir angespannt sind, wenn Anhaften und Ablehnen stark sind, wenn schon früh Traumata stattfinden, emotionale Verletzung, körperliche Verletzung mit dem entsprechenden Verlust an Vertrauen in diese Welt und in die Umgebung, in die Beziehungen. All das hat heftige Folgen für unseren Organismus. Es kann körperliche und geistige Krankheit auslösen. Auf jeden Fall ist es ein Feld, ein Terrain, in dem so etwas nicht mehr viel braucht, um sich zu zeigen.

Mit unserer Kenntnis der emotionalen Muster und mit Karma können wir nicht alles erklären. Ich bekomme es einfach nicht hin, mit dem, was ich bis jetzt wahrnehmen kann, irgendeiner Person, die vor mir sitzt, zu erklären, warum sie jetzt Krebs hat und jemand anderes, der viel schräger drauf ist, als sie selbst, nicht an so einer Erkrankung leidet.

Um das erklären zu können, müsste man vielleicht hellsichtig sein. Vielleicht – und das sagen durchaus auch große Gelehrte der buddhistischen Lehre –, ist da auch ein Rest Zufall. Als wir zum Beispiel Khenpo Chödrak darauf ansprachen, sagte er: „Im Grunde genommen, bleiben da immer noch fünfzig Prozent Zufall, wo wir mit diesen Zusammenhängen nicht alles erklären können.“

Die Zusammenhänge, die wir sehen, sind ›gewirkte‹ Zusammenhänge. Wir sehen Zusammenhänge zwischen unserem Denken, unserem Sprechen, unserem körperlichen Verhalten und unserer Umgebung. Wie die Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum –, in der Nahrung und in der äußeren Umgebung sind und wie sie sich in unserem Körper spiegeln. Wir sehen die Zusammenhänge und wie unser geistiges Wirken das alles auch noch beeinflusst. Das sind die Grundlagen der Dharma-Medizin. Ich kenne die tibetische Medizin nur ein wenig, nicht ausreichend, aber das ist, was wir aus grundlegender Sicht zur Krankheit sagen können.

**Um krank zu werden, ist es immer so, dass wir zu Beginn von jeder Krankheit einen Wechsel, eine Verschiebung in unseren subtilen Energien wahrnehmen.**

Die karmischen Winde, das *Prāṇa*, welches da fließt und durch einwirkende Faktoren – ›Wirken‹ heißt ›Karma‹, es verändert sich etwas – beeinflusst wird und sich verändert. Da ist etwas nicht mehr in völliger Harmonie. Das ist immer das erste Zeichen. Einige von uns bekommen das auch mit. Wir merken, ich trete gerade in eine labile Phase ein. Jetzt muss ich ein bisschen aufpassen. Vielleicht ist es schon zu spät, aber vielleicht schaffe ich es noch, indem ich mich jetzt entspanne und gut um mich kümmere, um aus dieser labilen Situation, in der ich krank werden könnte, herauszufinden.

**Diese Verschiebung im Fluss der subtilen Energien stört die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind und erzeugt ein Ungleichgewicht in unserer Konstitution, in unserem körperlichen Befinden. Als Folge davon entstehen erste Schmerzen, Unwohlsein und die Empfindungen, jetzt geistig und körperlich krank zu werden. Wenn es um Krankheiten geht, dann kann man sie natürlich auch unterscheiden. Man kann dem Prinzip der tibetischen Medizin folgen, wo man sagt: es gibt Krankheiten, da ist vor allem das Windelement gestört, dann das, was Galle-Element genannt wird – das hat was mit der feurigen Energie zu tun –, und dann das, wo die Lymphe gestört ist – da würden wir sagen, das ist das Wasser- und Erdelement – und das Zusammenwirken dieser drei grundlegenden Konstitutionstypen.**

Auch im Ayurveda gibt es eine ähnliche Aufteilung. Eigentlich bedienen sich alle Naturheilverfahren einer Aufteilung in Typen, in grob zu unterscheidende Gruppen von Erkrankungen, wo die eine oder andere Energie stärker gestört ist. Immer können wir davon sprechen, dass das Zusammenspiel dieser Energien gestört ist. Es gab Visionen, wo der Buddha der Medizin tatsächlich Diagnose und Behandlung gelehrt hat.

**In diesen Medizin-Tantras spricht man von insgesamt vierhundert und vier Arten von Krankheiten – grobe Klassifikationen, in denen dann die subtilen Unterklassifikationen stattfinden.**

Das ist für uns nicht so relevant, wir können auch andere Klassifikationen nehmen. Tashi Namgyal spricht das an, um zu zeigen, dass es viele verschiedene Krankheiten gibt. Sie sind sowieso immer von individueller Ausprägung, wenn sie sich bei der einzelnen Person zeigen.

Er schreibt weiter:

**Es gibt viele Methoden, die in den verschiedenen medizinischen Systemen erklärt werden, um Krankheiten zu behandeln. In diesem Kontext – wenn es um Mahāmudrā, den Dharma-Weg geht –, sollten wir folgende drei Punkte berücksichtigen:**

***Erster Punkt: Behandle die Ursache der Krankheit.***

Aus Dharma-Sicht ist die Ursache nicht dort zu finden, wo unsere normale Schulmedizin sie finden würde, sondern, Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

**Da mangelndes Gewahrsein, Unwissenheit, die Ursache ist, ist die tiefgründigste Art zu behandeln, dieses Zeitlose Gewahrsein – diese Weisheit – zu kultivieren, die mit dem mangelnden Gewahrsein aufräumt.**

Mangelndes Gewahrsein zeigt sich immer darin, dass wir glauben, die Dinge und ich selbst würden tatsächlich dinghaft existieren. Mangelndes Gewahrsein vergegenständlicht, verdinglicht zum Beispiel die Krankheit und den Kranken. *Ich habe eine Krankheit*. Zwei verdinglichende Elemente sind sofort zu sehen.

Die Dynamik des Prozesses, den wir ›Ich‹ nennen, wird vergegenständlicht. Wir erleben uns nicht mehr als Dynamik, sondern zum Beispiel als Opfer einer Krankheit oder als Subjekt einer Krankheit. Da können wir hineinschauen und merken, dieses Erleben, was normalerweise ›Ich‹ genannt wird, diese Person, dieses Individuum, ist total dynamisch.

Oder wir schauen in die Krankheit: wir schauen in die Migräne, in den Krebs – den Brustkrebs, den Prostatakrebs, was auch immer – hinein und merken, auch das ist ein dynamisches Geschehen. Dadurch finden wir

unsere Beweglichkeit wieder. Wenn sich in dem dynamischen Geschehen, was wir ›Ich‹ nennen, eine potentiell tödliche Krankheit ausbreitet, gibt es noch Möglichkeiten, den Strom des Erlebens und den Strom der subtilen Energien zu beeinflussen. Es macht natürlich sofort einen radikalen Unterschied, wenn wir, was die Krankheit angeht, statt in Sorge zu verweilen, in das Zeitlose Gewahrsein hineinflinden, wo null Angst und Sorge sind, keine Ich-Bezogenheit.

Energetisch betrachtet macht es einen Riesenunterschied, wie dann die subtilen Energien, das Prāṇa, strömen. Diejenigen von euch, die das auch im Körper erleben, wissen, wenn ihr euch an den natürlichsten, offensten Seinszustand – er braucht nicht non-dual zu sein –, erinnert, wie harmonisch es sich im Körper anfühlt, wenn alles harmonisch zirkuliert. Plötzlich sind die Schmerzen weg, die mich sonst in der Hüfte plagten, die Schwäche, was auch immer, all das ist plötzlich weg.

Es fühlt sich ganz anders an, in diesem Körper zu Hause zu sein, als eine halbe Stunde vorher und eine halbe Stunde nachher. Das ist gemeint. Hier sind wir aus der Wurzel, der Ursache aller Krankheiten – der Ich-Bezogenheit und dem Vergegenständlichen –, ausgestiegen und schon fließt alles anders.

Das bedeutet aber nicht, dass der Krebs unbedingt geheilt wird, bloß weil zwischendurch einmal etwas anders fließt. In jeder Form der Naturheilkunde – so habe ich es auch in der tibetischen Medizin und in der Homöopathie gelernt –, spricht man davon, der Geist beeinflusst den Fluss der subtilen Energien. Die subtilen Energien beeinflussen, wie zum Beispiel Hormone ausgeschüttet werden, wie harmonisch die Organe arbeiten. Wenn hier durch Ärger, Stolz, Begierde, durch Angst und so weiter, eine ständige Disharmonie ist, führt das zu einer funktionellen Störung. Nicht nur in einem Organ, sondern normalerweise im ganzen Organismus. Einzelne Organe zeigen das deutlich.

Wenn das über lange Zeit anhält, und zum Beispiel unser Immunsystem lange Zeit geschwächt ist, kommt es zu den typischen Folgen, Patzer passieren. Das Immunsystem sortiert zum Beispiel falsch transkribierte Zellen, Genome, nicht aus. Es passiert, dass wir leicht erkältet sind. Es passiert alles Mögliche. Entzündungen breiten sich schneller aus. Das ist ein Übergang von der funktionalen Störung zur organischen Störung. Wenn das länger anhält, dann sind Organe in ihrer Funktion richtig betroffen.

Die Zellen funktionieren anders. Ganze Zellverbände – das kann man dann auch mikroskopisch sehen – funktionieren nicht mehr so, sehen nicht mehr so aus, wie sie eigentlich aussehen müssten. Die Störung ist organisch angekommen.

Nehmen wir eine Leberzirrhose – eine völlige Veränderung der Leberzellen. Wenn man jetzt denken würde, eine Leberzelle, die zirrhotisch geworden ist, könne man durch den gesunden Prāṇa-Fluss eben mal kurz wieder zu einer gesunden Leberzelle werden lassen – das geht nicht. Hin und wieder regenerieren Zellen, aber meistens sterben die kranken Zellen ab und neue Zellen übernehmen. Genauso wie im Gehirn. So kann es auch passieren, dass die Immunantwort, die jetzt stärker wird im Körper, auch mal in der Lage ist, einen sich schon ausbreitenden Krebs doch noch einmal aufzulösen.

Das gibt es. Aber das ist nicht einfach nur, weil Prāṇa mal für ein paar Stunden oder ein paar Tage harmonischer fließt. Organische Störungen sind sehr viel schwerer zu beheben, als wenn es noch im funktionalen Bereich ist. Das müssen wir wissen.

Auch wenn wir an die Wurzeln gehen und es gelingt uns an der Ursache der Erkrankung – der Ich-Bezogenheit und dem Verdinglichen, dem Vergegenständlichen von allen Objekten unserer Emotionen, von der Krankheit an sich – etwas zu ändern und wir noch im Prozess des Krankseins Erleuchtung, das Erwachen, erleben, bedeutet das nicht, dass wir nicht sterben und dass wir nicht auch an der Krankheit sterben. Das wäre naiver, esoterischer Glauben. Damit sind schon viele gestorben und wundern sich, dass, obwohl sie alles richtig gemacht haben, sich trotzdem nichts Fundamentales geändert hat.

Da gehen wir nicht hin. Wir wissen um die Zusammenhänge, wir wissen, dass es da Möglichkeiten gibt, aber wir sagen nicht, dass wir das irgendwie in der Hand hätten. Es ist das Zusammenspiel vieler Faktoren, was hier und da noch eine Spontan-Heilung ermöglicht, in anderen Fällen aber trotz bester Umstände keine solche Spontan-Heilung mehr stattfindet. Das haben wir nicht in der Hand. Wir tun auch nicht so, als ob wir hell-sichtig werden und das irgendwie voraussehen können.

Erster Punkt, immer wenn ich krank werde, ist das eine verstärkte Motivation, in die grundlegenden Ursachen hineinzuschauen und diese aufzulösen. Immer die Subjekt-Objekt-Fixierung voll zu lösen, um wieder ins Fließen – ins zeitlose Gewahrsein, in tiefe Seinserkenntnis und natürlich das damit verbundene Mitgefühl – zu kommen. Über die heilende Kraft des Mitgefühls mag ich vielleicht später noch was sagen.

Mit Dakpo Tashi Namgyal geht es weiter:

### ***Zweiter Punkt: Löse die Bedingungen auf***

Damit sind die zusätzlichen Faktoren gemeint, die neben der grundlegenden Ursache, der Ich-Bezogenheit, des mangelnden Gewahrseins, zusätzlich noch dazu führen, dass es zur Krankheit kommt.

**Da die Störung des Prāṇa-Flusses, der karmischen Winde, die Bedingungen sind, die Krankheit überhaupt erst zu ermöglichen, ist der tiefgründige Weg der Heilung, genau dieses Strömen der subtilen Energien wiederherzustellen. Das gelingt am besten, wenn wir den ungekünstelten, innewohnenden, ganz entspannten Zustand des Geistes aufrechterhalten können, indem wir die Methode nutzen, Prāṇa und Geist zu vereinen, zusammenzubringen.**

Diese Unterweisungen sprechen nicht zu den Ärzten, die uns vielleicht mit Medikamenten, Kräutern, mit Verordnungen helfen können. Hier spricht Tashi Namgyal zu uns selbst, denjenigen, die krank sind und vielleicht keine medizinischen Kenntnisse haben. Neben dem Vorgehen an die Ursache, die grundlegende Ich-Bezogenheit zu gehen, können wir uns jederzeit darum kümmern, dass die subtilen Energien besser strömen. Das sollte unser Hauptaugenmerk sein.

Wir wenden alle Hausmittel an. Bei der einen Erkrankung hilft es zum Beispiel ein Überwärmungsbad zu nehmen, bei der anderen Erkrankung hilft es, nichts tuend im Bett zu legen. Bei der nächsten hilft kräftige Nahrung. Bei wieder einer anderen hilft Fasten – äußere Mittel. Wir setzen alles ein, was wir können. Alles, was uns hilft, um dieses feine, heilende Strömen unserer subtilen Energien im Organismus zu spüren. Das Wichtigste dabei ist, zu entspannen, sich zu öffnen. All das, was wir schon die ganze Woche über gehört haben, jetzt zu üben. Was wir so gemeinhin »Meditation« nennen, ist jetzt das Allerwichtigste. Jetzt – und das machen wir ja auch – sollte ich aus allen Aktivitäten, die den Geist verspannen, aussteigen.

Wenn ich krank werde oder schon krank bin, ist es nicht der Zeitpunkt, all meine E-Mails abzuarbeiten. Es ist nicht der Zeitpunkt, um noch mit letzter Kraft, kurz bevor ich verrecke, die wichtigen Meetings abzuhalten. Das ist kostbare Zeit, die wir mit weltlichen Aufgaben verschwenden, die eigentlich irrelevant sind.

Wenn ich jetzt schnell heilen möchte, alle Kraft voraus ins gelöste Sein, damit die subtilen Energien möglichst schnell wieder harmonisch fließen. Beten, Segen einladen, fließen lassen, in die Liebe gehen, in die Offenheit, ins Akzeptieren, den Widerstand aufgeben, wirklich alles, was innere Lösungen bringt. Das hat dann Vorrang vor allem anderen.

Ich bin mir bewusst, dass einige von euch nicht meditieren können, bevor nicht ihre E-Mails abgearbeitet sind. Aber vielleicht lässt sich auch das ändern. Vielleicht lässt sich das mit einem einfachen Gedankengang ändern. Wenn ich schon gestorben wäre, würden die auch nicht mehr abgearbeitet. Ich bin jetzt mal kurz gestorben. Mich gibt es jetzt gerade mal nicht. Wunderbare Voraussetzung für Heilung. Nicht erst noch das ganze Haus aufräumen, bevor ich krank sein darf. Ich darf auch verreisen, um krank zu sein. Ich darf mir alles mögliche erlauben.

Teil der Diskussion um Einflüsse von Elementen ist, wenn ich zum Beispiel eine Krebserkrankung bekomme, hat diese Krebserkrankung genau in dem Umfeld begonnen, wo ich mich die größte Zeit aufgehalten habe. Und obwohl ich nicht weiß, was eigentlich die Bedingungen sind, die dazu geführt haben, ist es durchaus einen Versuch wert, mal diese Umgebung, so sehr ich sie liebe, zu verlassen und in eine andere Umgebung zu gehen, in der die subtilen Energien allein schon aufgrund der Umgebung ganz anders fließen als zu Hause.

Die meisten Menschen halten, wenn sie krank werden, genau an der Umgebung fest, in der sie krank geworden sind. Das ist nicht so sinnvoll. Wir wissen nicht genau, was alles dazu beigetragen hat. Weiß ich denn, ob ich auf einer Kreuzung von Wasseradern schlafe? Bis wir das alles herausgefunden haben, ist die Krankheit noch weitergegangen. Weiß ich, ob ich doch subtil, ohne es zu wissen, auf die ganzen Sendemasten reagiere und die elektromagnetischen Wellen der Mitbewohner? Wenn ich mich in normalen Miethäusern aufhalte, mache ich das Handy ein und sehe, sieben WLANs aktiv. Wunderbar, wenn ich nur Zugang zu einem dieser hätte. Aber sie alle beeinflussen mich.

Wenn ihr gesund sein wollt, überlegt euch, ob es nicht vielleicht an der Zeit ist, genau den Ort, wo ihr krank geworden seid, zu verlassen. Ohne zu wissen, woran es liegt. Wir wissen es halt nicht immer. Es braucht zu lange, um das alles herauszufinden. Das sind die äußerlichen Bedingungen.

Innerlich sind die Bedingungen natürlich aus dem emotionalen Stress herauszufinden. Emotionaler Stress bewirkt, dass die subtilen Energien in unserem Organismus von Stress geprägt sind. Selbst der Schulmediziner weiß, dass es eine erhöhte Ausschüttung der Stresshormone gibt. Das ist nie besonders gesund für einen Organismus. Es macht ihn kurzfristig ein bisschen wach und weckt die defensiven Möglichkeiten, die Möglichkeiten etwas abzuwehren. Aber langfristig führt es zu einer Erschöpfung des Immunsystems.

Aus allem emotionalen Stress aussteigen und all das, wo wir nicht aussteigen können, klären. Das Beste ist, dass wir es schon im Vorfeld geklärt haben, bevor wir überhaupt krank werden. Wenn wir immer ein aufgeräumtes Leben haben, brauchen wir uns darum nicht zu kümmern, falls wir dann doch krank werden.

Es ist übrigens eindeutig, dass Menschen, die wirklich entspannt leben und praktizieren, den Dharma umsetzen, weniger krank sind als andere. Da braucht ihr nicht daran zu zweifeln. Das habe ich jetzt tatsächlich ein paar Jahrzehnte beobachten können. Das bedeutet aber nicht, dass Dharma-Praktizierende, die ein bisschen praktizieren, damit gleich einen Riesenvorteil hätten. Das ist es gar nicht.

Wahrscheinlich ist eine der größten Wirkungen, dass unter Dharma-Praktizierenden das Rauchen und der Fleischkonsum reduziert sind. Das ist schon mal sehr viel wert. Und dass wir insgesamt mehr Momente der Entspannung im Alltag haben, ist auch schon viel wert.

Als wir damals in Frankreich unsere buddhistische Krankenversicherung gegründet haben und damit zu einem großen Versicherer in Paris gegangen sind, haben wir sofort beste Konditionen bekommen, weil sie aufgrund ihrer Statistiken und ihrer Untersuchung wussten, dass das buddhistische Segment der Gesellschaft sehr viel weniger krank wird als der Rest der Gesellschaft. Wir haben super Konditionen ausgehandelt, ohne dass irgendeiner von den Versicherten irgendein Versprechen abzugeben hatte. Wir mussten nicht versprechen, Vegetarier zu sein. Wir mussten nicht versprechen, zu meditieren. Sie wussten das allein aufgrund ihrer Statistiken. Ein umsichtiges Umgehen mit den eigenen Emotionen, mit der Umgebung und dem eigenen in Harmonie sein, hat tatsächlich nachweisbare Auswirkungen auf größere Bevölkerungsgruppen.

Im Einzelnen muss ich sagen, auch ich, der ich intensiv praktiziere, es kann sein, dass ich euch dieses Jahr, nächstes Jahr sagen muss, ich habe eine Krebsdiagnose. Im Einzelfall gibt es immer noch jede Menge Möglichkeiten, dass irgendeine genetische Disposition durchschlägt, dass ein Umweltfaktor durchschlägt, dass irgendetwas daneben läuft. Jeder kann einen Herzinfarkt bekommen, auch ohne Plaques in den Koronar-Arterien zu haben. Es kann zu Kammerflimmern kommen, es kann irgendetwas daneben gehen. Es ist keine Versicherung, dass nichts passiert, wenn wir entspannt leben und auf die subtilen Energien achten.

Gehen wir mal weiter. Wir hatten bisher: behandle die Wurzel der Krankheit und löse die Bedingungen auf .

***Dritter Punkt: Löse ihre Auswirkungen auf.***

**Die Auswirkungen von Krankheit sind Empfindungen von Leid. Die tiefgründige Art, diese leidvollen Empfindungen – die Schmerzen, die Sorgen und so weiter –, aufzulösen, ohne dass etwas bleibt, ist die wahre, leere, nicht fassbare Natur der Schmerzen und des Leides zu meditieren – in der Schmerzempfindung, in die Grundnatur des Seins einzutreten.**

Das erscheint euch vielleicht unmöglich, aber tatsächlich geht das. Wenn ihr keine andere Chance habt, dann macht ihr vielleicht genau das, dass ihr so mutig werdet, mit der Aufmerksamkeit, dem Gewahrsein direkt in den Schmerz hineinzugehen. Dann merkt ihr, selbst diese starke Empfindung, der Schmerz ist gar nicht zu entdecken.

Als ich Anfang des Jahres eine Grippe hatte, hatte ich die Chance, das zu praktizieren. Für zwei Tage waren die Schmerzen so stark, dass ich mich wie in einem brennenden Schmerzbett gebettet fühlte. Es gab keinen Teil im Körper, der nicht schmerzte, von Kopf bis Fuß. Ich hatte keine andere Wahl. Ich musste wohl meine Meditation einsetzen. Es tat richtig weh. Es gab keine Position mehr, in der es nicht wehtat, Tag und Nacht. Zum Glück waren es nur diese anderthalb, zwei Tage.

Das war ein dauerhafter Schmerzzustand. Mit Hilfe der Meditation war es möglich. Durch völliges Eintauchen in den Schmerz und öffnen für den Schmerz, blieb nur noch Intensität übrig. Was ich vorher als brennendes Elend erlebt habe, war nur noch eine unglaubliche Intensität des Erlebens, worin ich stundenlang liegen konnte, ohne dass Leiden stattgefunden hat. Ich will euch das nur erzählen, weil es gerade noch frisch in Erinnerung ist. Es gibt noch viele andere Erfahrungen mit so etwas.

Ich weiß aus Erzählungen von euch und von anderen, dass das jedem zugänglich ist. Wir müssen die Ablehnung dem Schmerz, dem Leid gegenüber ganz loslassen und uns darauf einlassen, dass der Schmerz wie überhandnimmt, uns wie überflutet, wir gehen ins Zentrum des Erlebens hinein und bleiben nicht auf der Beobachterposition. Darin, im allumfassenden Erleben dessen, was eben noch als Schmerz benannt wurde, entdecken wir, dass das einfach nur ein erhöhter Zustand von Vitalität ist. Einfach nur Vitalität, im Grunde genommen eine unglaublich intensive Lebenskraft, Lebendigkeit. Einige von euch nicken. Schaut mal, ob ihr bei der nächsten Gelegenheit Zugang zu dieser Erfahrung findet. Davon abgesehen habe ich dann Homöopathie genommen und so weiter. Es ging dann schnell vorbei und war überhaupt keine Sache. In anderthalb, zwei Tagen war das Ding durch.

Das sind also drei Hinweise für Mahāmudrā Praktizierende.

Ursache: Ich-Bezogenheit, Verdinglichen. Bedingungen: den Fluss der subtilen Energien wiederherstellen. Auswirkungen: aus der Ablehnung des Schmerzes und des Leides herausfinden in ein Gewahrsein dessen, was diese Empfindungen wirklich sind.

**Aus diesen Gründen, egal was für eine Art Krankheit du hast, ob sie frisch aufgetaucht oder chronisch ist, der tiefgründigste Weg, Krankheit zu heilen ist, sie auf diese Art und Weise auf den Weg zu bringen.**

Wie wir Krankheit in den Weg integrieren, dazu erklärt auch der Ehrwürdige Gampopa ebenfalls noch einmal drei Punkte:

***Erste Möglichkeit: Spiel mit der Krankheit.***

Das ist genau das, was wir gestern schon hatten. **Stell dir etwas noch Schlimmeres und noch Unerträglicheres vor, als deine gegenwärtige schmerzhaftes Krankheit, deine schmerzhaftes Erfahrung. Blas sie auf und schau in ihre wahre Natur.**

***Zweite Möglichkeit: durchtrenne die Krankheit.***



Hier steht *undermine*, das Tibetische ist *tchä*, das bedeutet eher *undercut the illness*.

**Untersuche ihren Ursprung, wo sie verweilt** – wohin sie geht, wenn es mal Pausen gibt –, **ihre Farbe, ihre Form.**

Das sind schöne Aufgaben, da ist nie etwas zu finden. Wir durchtrennen die Illusion einer Krankheit, eines Dinges, was wir so und so nennen, indem wir schauen, ob wir sie überhaupt irgendwo finden können. Und egal um welche Erkrankung es sich handelt – es gilt für alle Erkrankungen –, sie weilt nirgendwo mit ihrer Bezeichnung. Ich heiße übrigens so und so. Ich bin die ›Multiple Sklerose‹. Nein, nein!

Das, was wir mit einer Diagnose versehen, ist eine Summe von Empfindungen. Bestimmte Gruppen von Empfindungen werden so und so diagnostiziert mit den Laborparametern, die dann auch noch herangezogen werden – bildgebende Verfahren und so weiter. Was der Praktizierende erlebt, ist immer eine *Veränderung* des Erlebens. Wir sind in einem anderen Erleben als vorher. Was gibt es da zu tun?

Genau da praktizieren wir und schauen, was passiert, wenn wir die wahre Natur dieser Erfahrung immer wieder ergründen, entdecken, den Geist freisetzen. Was passiert in diesem Prozess, der von den anderen ›Krankheit‹ genannt wird, aber für mich ein Prozess schwankender Empfindungen ist, mal stärker, mal weniger stark, mal fließender, mal blockiert? Was passiert in diesem Prozess?

Ihr wisst, dass Multiple Sklerose zum Beispiel zu den Erkrankungen gehört, von denen die Ärzte glauben, dass sie nicht heilbar ist und sagen: „Damit musst du leben.“ Es gibt verschiedene Formen von MS, eine häufige verläuft in Schüben und es wird eigentlich immer schlimmer. Irgendwann kann man nicht mehr laufen, man wird lichtsensibel, muss extrem zurückgezogen leben und so weiter.

Jetzt ist mir schon während des Studiums passiert, dass jemand mit einer vollen MS-Diagnose, der aufgrund seiner MS schon fast blind geworden war und nicht mehr laufen konnte – ein Mann Ende Zwanzig, ganz früh –, Zugang zu einer Art und Weise des Praktizierens gefunden hatte, die er das ›Quinten-Singen‹ nannte. Er hatte aufgrund irgendeiner Inspiration angefangen, Quinten zu singen.

Was macht Singen? Singen ändert den Prāṇa-Fluss, den Fluss der subtilen Energien. Er begann beim Singen dieser Töne zu meditieren. Er ist in einen anderen Geisteszustand eingetreten. Dieser junge Mann hatte es sich zu seiner Mission gemacht. Sein Augenlicht kam wieder, nicht ganz vollständig, aber er konnte sich ohne Sehhilfen und Stock bewegen. Er kam wieder aus dem Rollstuhl. Er war schon mehrere Jahre geheilt und hatte nur noch ein gewisses Hinken, was ihm geblieben ist. Da sind Nervenbahnen, deren Umhüllungen sich aufgelöst haben, deshalb konnten nicht alle Nervenbahnen wieder heilen.

Diesem jungen Mann, der seit Jahren nicht nur in einer Pause war, sondern dessen Symptome sich alle zurückgebildet hatten, wurde von der MS-Gesellschaft Deutschland verboten, über seine Erfahrungen zu sprechen. Deswegen habe ich ihm als Medizinstudent eine Audienz verschafft und ganz viele Medizinstudenten eingeladen, damit sie von dieser dokumentierten Geschichte lernen können.

Das ist genau, was wir hier gerade beschrieben haben. Das gibt es immer wieder und da müssen wir hellhörig sein. Es gibt Ausnahmen zur normalen Geschichte. Menschen haben es offenbar geschafft, auf eine Art und Weise auf ihren Energiefluss einzuwirken, wo Erstaunliches passiert. Man muss sagen, dieser Mann hat in seinem verdunkelten Kellerraum, wo er aufgrund seiner MS eingesperrt war, viele Stunden am Tag Quinten gesungen. Das war nicht mal nur so ein bisschen. Das war seine Hauptbeschäftigung, genauso, als wenn wir den ganzen Tag meditieren würden. Das muss man dazu sagen.

Ich lasse mich manchmal ein bisschen davon tragen. Ihr merkt, ich bin immer noch Arzt, im Hintergrund kann ich das nicht so ganz lassen.

**\* Stille Meditation \***

## 8.2 Weitere Unterweisung, um Krankheit in den Weg integrieren

*Unterweisung Seite 417 – Audio 8-05*

Wir hatten Gampopas drei Punkte. Die ersten beiden haben wir schon gesehen: mit der Krankheit zu spielen, sie aufzublasen, zu durchschauen. Der mittlere Punkt war, die Krankheit in ihrer wahren Natur zu untersuchen und dadurch die Annahme zu durchtrennen, es gäbe tatsächlich ein Ding, was sich Krankheit nennt. Jetzt geht es mit dem dritten Punkt weiter.

***Dritte Möglichkeit: Schließlich bringe das Kranksein auf den Weg.***

**Erkenne, dass derjenige, der krank ist, Geist ist, dass auch das Wahrnehmen der Krankheit Geist ist und dass der Geist selbst ungeboren, nicht aufzufinden ist, so wie Raum – also in die Mahāmudrā-Erkennntnis eintreten.**

**Insgesamt stimmt das, was Gampopa sagt, mit dem überein, was vorher erwähnt wurde, nur dass hier die Ursachen und Bedingungen der Krankheit, die Art des Krankseins nicht weiter untersucht und analysiert werden, im Hinblick darauf, wo sie herkommen, wo sie verweilen, wo sie hingehen und so weiter. Es geht darum, sich nicht abgleiten zu lassen in ein Anhaften oder Ablehnen der Krankheit.**

Das ist schon mal richtig viel, wenn wir das hinkriegen. Ihr seid vielleicht überrascht, dass da von *Anhaften* an der Krankheit gesprochen wird, aber wenn ihr das mal miterlebt habt, wie zäh Menschen an ihren Diagnosen festhalten, auch wenn sie sich als falsch herausstellen, ist das schon erstaunlich. Es wird eine Identität um das Kranksein herum aufgebaut. Die Abneigung ist natürlich normalerweise der Fall.

**Es geht auch darum, die damit verbundenen Empfindungen nicht zu blockieren oder zu kultivieren. Es geht darum, die wahrnehmbaren, klaren, schmerzlichen, körperlichen und geistigen Empfindungen des Krankseins zu bemerken und ihre wahre Natur zu erkennen. Auf sie können wir uns als wahre Meditation verlassen. Halte diese Art des Gewahrseins als eine lebendig vibrierende Klarheit aufrecht, ohne etwas aufgrund einer Geisteshaltung zu verändern oder zu manipulieren, die etwas vermeiden oder fördern möchte. Manchmal durchtrenne jedes Ich-Gefühl, – löse das Ich-Gefühl auf –, sei es das Gefühl, jemand zu sein, der krank ist, jemand zu sein, der Schmerzen erlebt oder einfach der Erlebende zu sein. Verweile ungekünstelt in einer Dimension, in der kein Wesenskern zu finden ist. Um die Krankheit zu relativieren, spiele mit ihr, so wie es vorhin beschrieben wurde. Schließlich unterhalte keinerlei Hoffnungen und Befürchtungen, so wie die Hoffnung, dass du von der Krankheit geheilt wirst oder die Angst, dass du nicht geheilt wirst. Verweile voller Vertrauen mit Gewissheit in dem Erkennen der großen Gleichheit, des Großen Gleichen-Geschmacks aller Erfahrungen.**

**Heutzutage, um gut geerdet zu sein in den Erfahrungen, Krankheit auf den Weg zu bringen, wird gelehrt, dass wir uns üben sollten, indem wir Schmerzen auf den Weg bringen durch langes Sitzen in der Vajra-Haltung oder andere Arten von physischem Unbehagen, körperlichem Unbehagen, das wir absichtlich für uns entstehen lassen. Es heißt auch, indem wir so lange Zeit praktizieren, unmittelbar mit der Krankheit, ohne diese Schlüsselpunkte zu verlieren, dass wir schlussendlich Schmerzen und den Glauben an ein Selbst nicht mehr als Feinde betrachten müssen oder etwas, was wir aufgeben, zurückweisen müssen. Sie werden sich einfach von selbst als Meditation zeigen. Wenn die heißen und kalten Elemente ausgeglichen sind, werden sich schwere Krankheit und die Vertiefung unserer Dharma-Praxis gleichzeitig zeigen.**

Immer wenn wir krank sind, wird es automatisch durch unser Gewahrsein zu einem Vertiefen der Praxis kommen.

**Hier wird erklärt, dass das Ausgleichen der Elemente uns in die Lage versetzt, auf medizinische Behandlung der Krankheit zu verzichten. Das ist in Übereinstimmung mit den verschiedenen Erklärungen zum Kultivieren des Einen-Geschmacks, wo Hoffnung und Furcht aufgelöst werden. Das ist die Praxis**

**der Mahāsiddhas. Da gibt es eine ganze Reihe Geschichten vieler Meister, wie zum Beispiel der Ehrwürdige Drikungpa oder der Ehrwürdige Götsangpa, die sehr krank waren und die nur dadurch geheilt wurden, dass sie diese Fähigkeit, die Elemente auszugleichen, genutzt haben.**

**Aber heutzutage – und das müssen wir uns wirklich hinter die Ohren schreiben –, ist diese Art des Auf-den-Weg-Bringens von Krankheit eine ganz besondere Qualität, eine Fähigkeit von entwickelten Yogins und Yoginīs. Es ist falsch, den Dharma der Dummköpfe zu pflegen, die sagen, dass diese Stütze fürs Erwachen – das heißt unser Körper –, jenseits von Sterben oder Nichtsterben ist – Leute, die behaupten, dieser Körper ist genauso ungeboren wie der Geist –. Es ist sowieso nur Geist und Ausdrücke wie geboren werden und sterben treffen auf den Körper nicht zu. – Das ist Quatsch! – Deshalb sollten wir auf der relativen Ebene auf all die Mittel vertrauen, um Krankheiten zu behandeln und dadurch die hilfreichen Bedingungen wechselseitiger Abhängigkeit nutzen und gleichzeitig so praktizieren, dass wir Hoffnungen und Befürchtungen in dem Gewahrsein des Letztendlichen auflösen. Das ist in Übereinstimmung mit all den erwähnten Punkten und macht Sinn.**

So viel zu dem kleinen Kapitel über das Integrieren von Krankheit auf den Weg. Schon damals, vor einigen hundert Jahren war es wichtig, naive Praktizierende darauf hinzuweisen: deine Praxis ist nicht so wie die von Milarepa, Götsangpa, Drikungpa und so weiter. Du brauchst Behandlung. Bitte nutze die medizinischen Behandlungen, die zur Verfügung stehen. Während du das tust, praktiziere. Mach alles, was in deiner Kraft steht, um gesund zu werden und sei nicht so naiv zu denken, ich bekomme das mit dem Geist hin und alles andere lehne ich ab. Das ist Stolz oder Dummheit – ihr könnt wählen – oder beides.

Wenn wir bemerken, dass eine bestimmte Form von Behandlung uns nicht gut tut, auch langfristig nicht, dann lassen wir es natürlich sein, klar. Aber bloß, weil Chemotherapie vorübergehend tatsächlich richtig heftig ist, brauchen wir sie nicht sein zu lassen. Wir können gleichzeitig mit unserem Geist arbeiten. Denn langfristig bringt sie durchaus sehr gute Erfolge, zumindest bei einigen Krankheiten. Wir müssen es nicht überall probieren.

Bitte missversteht dieses ganze Kapitel nicht als eine Einladung, jetzt naiv, gläubig zu sagen, ich habe gehört, mit Mahāmudrā geht das alles. Jetzt praktiziere ich nur noch das. Damit würdet ihr zu den Schnellsterblichen gehören. Denn die Mahāmudrā-Praxis ist vermutlich noch nicht stark genug, um dieses Level zu erreichen.

Viel delikater noch ist die Frage bei geistigen Schwierigkeiten, wie sehr nutze ich Psychopharmaka und wo lasse ich es sein. Auch da ist es nicht angemessen, Psychopharmaka radikal abzulehnen. Es wäre ein großer Verlust, das zu tun. Aber es sind Krücken, das wissen wir.

Einige Psychopharmaka greifen direkt dort ein, wo unser Organismus eine ungenügende Hormonproduktion hat. Wenn zum Beispiel serotonin-abhängige Depressionen entstehen, muss man wissen, wie man selbst die Serotonin-Produktion im eigenen Organismus ankurbeln kann, um zum Beispiel aus einer Winterdepression herauszukommen. Wie geht das? Da muss ich mich jedoch gut auskennen. Solange ich das nicht tue, ist es besser, sich nicht in solch eine krasse Ablehnung hineinzusteigern. Bevor ich nicht genau weiß, wie ich das ohne diese chemische, hormonelle Unterstützung machen kann, ist es besser, diese Krücke erst mal zu benutzen – ein ganz weit verbreitetes Beispiel.

Einige unserer unglücklichen Bekannten haben sich in ihrer Winterdepression schon umgebracht. Das wollen wir nicht. Im Sommer geht es ihnen gut und es gibt Möglichkeiten, das auch im Winter – in der Zeit, wo es eher dunkel ist, wo weniger körperliche Aktivität stattfindet und so weiter – auszugleichen.

Also bitte kein Missverständnis, was diese wunderbaren Möglichkeiten der Schulmedizin angeht und auch sonstige Angebote äußerer Behandlungen über Pflanzen, über Spurenelemente und dergleichen. All das ist unglaublich hilfreich und wichtig.

Wir können es unterstützen und manchmal sogar durch die Arbeit mit unserem Geist überflüssig machen. Aber erst nehmen wir alles an, was uns helfen könnte und dann mit der Zeit müssen wir daran arbeiten, dass unsere eigene Kraft die subtilen Energien harmonisch fließen lässt – den Geist zu öffnen, an die Ursachen der Erkrankung zu gehen und auch das Herz durch Liebe, Mitgefühl und zwischenmenschliche Beziehungen zu nähren.

Diese Fähigkeit muss wachsen, muss zunehmen und ihre Wirkungen zeigen, bevor wir anfangen, die äußeren Hilfsmittel zu reduzieren. Wenn wir einfach sagen, nein, keine Antidepressiva mehr, keine Neuroleptika, keine Herzmedikamente, kein Insulin – um ein paar krasse Beispiele zu nennen –, und da ist überhaupt nicht die Fähigkeit gewachsen, irgendetwas zu praktizieren, was den gleichen Effekt hätte. Manchmal sind wir bis ans Lebensende nicht in der Lage, das in unserem System freizusetzen, zu erzeugen, was es eigentlich bräuchte. Dann sind wir halt bis ans Lebensende an bestimmte Medikamente gebunden. Okay, aber das hat noch niemanden an der Erleuchtung gehindert.

Wenn wir es durch die Arbeit mit unserem Geist tatsächlich schaffen können zum Beispiel ein Hypertonikum – ein Mittel gegen Bluthochdruck – wieder überflüssig zu machen, weil wir merken, durch eine geschickte Kombination von körperlicher Aktivität und geistiger Entspannung, schaffen wir es, in den Bereich zu kommen, wo wir das nicht mehr brauchen – super! Klar, dann hören wir auf damit, weil der Blutdruck jetzt in einem ungefährlichen Bereich stabil ist.

So intelligent und weise müssen wir in allen Bereichen vorgehen. Wir nehmen prinzipiell alles, was hilft und dann schauen wir, was wir aus eigenen Kräften noch tun können, wo wir uns unabhängiger machen können. Dann können wir vielleicht das eine oder andere reduzieren, beziehungsweise manchmal wieder ganz frei werden vom Medikament. Das wäre schön, aber es sollte nicht eine Identifikation, eine bornierte Fixierung von uns sein: „Ich muss ohne Medikamente auskommen“ oder „Ich gehe nie mehr zu einem Schulmediziner“. Dann wünsche ich euch nur, dass ihr keinen Autounfall habt oder dergleichen. Es gibt einfach Bereiche der Medizin, die würde ich nie mehr missen wollen. Das sind große Bereiche und eigentlich haben auch all die kritisierten Bereiche etwas Positives.

Bleibt weise und stellt euch nicht selbst in eine naive Ecke der spirituellen Gutgläubigkeit. Das ist die Warnung, die damals schon in Tibet im Buch stehen musste, weil es solche gutgläubigen, spirituellen Menschen damals auch schon gab und es gibt sie immer noch.

Das gesagt – das ist jetzt gar nicht unser Thema, das ist der medizinische Bereich –, können wir tatsächlich mit unserer Praxis unglaublich viel tun. Krankheitsverläufe sind ganz anders, wenn diese offene, akzeptierende Haltung da ist, wenn wir nicht mit der Krankheit kämpfen – ich gegen meine Krankheit, ich gegen die Krebszellen –, sondern wenn wir die Natur der Ängste durchschauen, wenn wir immer wieder in die Mahāmudrā-Praxis hineinfinden oder zumindest in eine Praxis von Geistesruhe, wenn wir in Liebe und Mitgefühl hineinfinden.

Es gibt nichts Heilsameres, als zum Beispiel Tonglen in der Erkrankung zu üben. Tonglen ist eine Praxis, wo wir uns mit dem Atem verbinden können und uns vorstellen, dass wir in die Symptome unseres Krankseins all das Leid von anderen einatmen, die ähnlich krank sind wie wir und noch schlimmer und uns sagen: „Möge all das zu mir kommen und wenn es irgendwie geht, möge mein eigenes Arbeiten mit dieser Erkrankung und Durchdringen ihrer wahren Natur, hinausströmen, hinausgehen zu allen anderen, die ebenso krank sind oder noch kränker sind als ich und ihnen die Heilung und das Leben mit dieser Erkrankung leichter machen.“

Liebe und Mitgefühl bewirken einen harmonischeren Fluss der subtilen Energien. Sofort fließt alles anders und hat direkte Auswirkungen auf die Art, wie sich die Krankheit im Körper und natürlich auch im Geist zeigt. All das, was hier von Tashi Namgyal beschrieben und zusammengetragen wurde, ist ein unglaublicher Schatz. Es ist ein Schatz wichtiger Instruktionen. Nutzt ihn weise und voller Energie.

Wenn ich schon mal alles getan habe, was ich äußerlich für meine Symptome brauche – für meine Erkrankung –, dann nutze ich den ganzen Rest meines Tages und meiner Energie, um innerlich damit zu arbeiten. Wir

können es auch andersherum anfangen. Ich fange meistens so an, dass ich erstmal innerlich damit arbeite. Wenn ich merke, so ganz reicht es nicht, dann nehme ich ein Medikament. Aber es sind ja auch nur kleine Erkrankungen. Wir sollten nicht zögern.

### 8.3 Fragen & Antworten

Audio 8-06

**Teilnehmer/-in:** *Was hältst du von diesem Themenbereich Depersonalisation oder Derealisation? Wie könnte man Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben, helfen, in ein natürliches und entspanntes Sein zu finden, ohne dass sie in dieses Loch abstürzen? Könnte vielleicht eine so sehr aufdeckende Praxis wie in Richtung Mahāmudrā so etwas reaktivieren?*

Die Befürchtungen kann ich verstehen. Deswegen gehen wir den Weg ins Mahāmudrā über das Öffnen der sechs Sinne. Das heißt, wir fangen eigentlich mit Erdung an. Wir fangen damit an, den Körper zu spüren. Wir fangen damit an, die Augen zu öffnen, zu hören und wirklich hier zu sein. Wobei wir allerdings merken, – und da ist auch das, was in diesen Erfahrungen stimmig ist –, dass es im Zentrum dieses Erlebens kein solides Ich gibt. Wir bleiben immer gut verbunden. Was in diesen Erfahrungen vielleicht der Fall ist, ist, dass solche Menschen in einer vom Intellekt verstärkten Blase gelandet sind, niemand zu sein. Das hat der Intellekt zementiert und hat das Verbundensein mit allem ausgeblendet.

Dabei ist genau *das* der wichtige Punkt, dass wir niemand Spezielles sind aufgrund des Verbundenseins mit allem. Darauf würden wir achten, dass Menschen, die solche Erfahrungen gehabt haben, ganz sorgfältig angeleitet werden, um nicht in einer neuen Blase zu landen, wo sie ins Nihilistische hineinstürzen. Alle Unterweisungen, die dabei helfen, die nihilistische Sicht aufzulösen, wären dann hier anzuwenden.

**Teilnehmer/-in:** *Ich möchte ein paar Begriffe klären: Vor ein paar Tagen hast du namtok, dieses Denken, mit Ich-Bezogenheit gleichgesetzt. In früheren Vorträgen hast du gemeint, diese Ich-Bezogenheit seien diese zersätzlichen Denkschlaufen.*

*namtok* und *tröpa* sind zwei Ausdrücke, um dualistisches Denken zu beschreiben. Genauso wie du es auch verstanden hast, ist mit *namtok*, dieses bis ins feinste hineingehende Wahrnehmen und Denken über Merkmale gemeint. Das ist das Ich-bezogene, unterscheidende Denken. Die tibetischen Meister benutzen den Ausdruck *namtok* nur, wenn sie – und das ist jetzt das Synonym –, das *überflüssige* Denken meinen. Der Begriff *tokpa* – ohne das *nam* davor – wird noch etwas offener benutzt, während es bei *namtok* immer um das geht, was überflüssig ist. Also was auch mit einem Haften an Merkmalen, diesem *tsän dsin* einhergeht.

Bei Buddhas würde man nie den Ausdruck *namtok* finden, du würdest höchstens die *tröpas* finden bei einem Buddha, nie *namtok*.

*Es heißt, dass man bei der Mahāmudrā-Praxis nicht zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa unterscheidet. Du sagtest, wer dieses Kontrollbedürfnis nicht loslassen kann, findet nie in die völlige Entspannung. Aber ich entspanne mich doch in dieses Kontrollbedürfnis hinein? Ich suche die Entspannung, das Erwachen nicht woanders als in dem, wie jetzt gerade mein Geist funktioniert.*

Was ist das Problem?

*Diese Aussage, dass wenn man das Kontrollbedürfnis nicht loslassen kann, sich nicht richtig entspannen kann.*

Wenn ich das Bedürfnis nach Kontrolle habe, würde ich die Tasse viel zu fest halten. Ich mache das mal am Beispiel einer Tasse vor. Genau in dieses Bedürfnis, dass mir die Tasse jetzt nicht runterfällt, würde ich beginnen zu entspannen, bis ich merke, was geht denn eigentlich noch. Was ist möglich? Jetzt warten natürlich

alle drauf, bis mir die Tasse herunterfällt. Keine Sorge, man entspannt so weit, wie es noch Sinn macht. Wenn ich ganz entspannen will, stelle ich die Tasse ab. Genauso wie ich die Ich-Bezogenheit dann wirklich loslasse und es nichts mehr zu kontrollieren gibt. Genau da, wo das Kontrollbedürfnis ist, entspanne ich. Wer weiter kontrollieren möchte, macht Entspannung unmöglich.

Von daher stimmen beide Aussagen, egal von welcher Seite aus du das siehst.

*Dann habe ich das Kontrollbedürfnis einfach auf eine tiefere Ebene gesetzt. Also nicht auf dieses ganz grobe, alles unter Kontrolle haben zu wollen, sondern Sinneswahrnehmung bewusst wahrzunehmen, ist ja auch eine Art von Kontrollbedürfnis.*

Ja genau, das ist ein viel subtileres Kontrollbedürfnis. Und dieses Kontrollbedürfnis würdest du entspannen, indem du darauf vertraust, dass Sinneswahrnehmungen von selbst bewusst werden. Da brauchen wir gar nichts zu tun. Das heißt, du wirst erforschen, wie das ist, wenn du dich gar nicht anstrengst, Sinneserfahrung wahrnehmen zu wollen, sondern es einfach zulässt, dass sie auftauchen.

*Ja, dann kann ich so weit entspannen, dass ich gar nicht mehr weiß, ob das, was ich wahrnehme, jetzt hören oder fühlen oder sehen ist. Das sind nur Sinneswahrnehmungen.*

Genau, dieses Unterscheiden ist dann gar nicht notwendig. Die Sinneswahrnehmung findet statt, ohne dass jemand sagt, das ist hören, das ist sehen und so weiter. Eigentlich entspannen wir uns in eine Gesamtwahrnehmung hinein, wo die verschiedenen Sinnesbereiche nicht mehr künstlich auseinander gehalten werden.

*Und das ist jetzt noch namtok oder nicht mehr namtok?*

Solange dem Beobachten noch eine Etikette anhängt, ist es namtok.

*Danke schön*

**Teilnehmer/-in:** *Es geht um die Unterweisung von gestern, in der wir die Kleśas übertreiben sollen, um dann irgendwie Richtung zeitloses Gewahrsein zu kommen. Ich kann mir das bei Furcht, bei Ärger und bei Stolz vorstellen. Bei Begierde leider nicht. Ich habe alle möglichen Begierden durchprobiert, aber es ist immer dieser Sättigungspunkt da.*

Das heißt, das ›Aufblähen‹ der Begierde Fantasien hat zu einer Befriedigung, einer Sättigung geführt. Dann ist auch gut. Es gibt einen interessanten Aspekt bei Begierde und es kann sein, dass du diese Dynamik erlebt hast. Obwohl wir alle voller Begierde stecken und so gerne begehren, gibt es wie ein Tabu um das Begehren herum.

Wenn wir uns erlauben, dass die Begierde einfach mal ganz groß wird, dann ist dieses Tabu zu begehren aufgelöst und es setzt eine Entspannung ein, weil wir aus dieser Enge, nicht begehren zu dürfen, draußen sind. Was für dich interessant wäre, wenn das bei dir so stattfindet – du erreichst diesen Sättigungspunkt und dann willst du dir nichts weiter vorstellen, dann hört das ja auf –, dann brauchst du nur in der Phase danach gewahr zu sein, wie sich jetzt alles – inklusive der Begierde, die den Anfang gemacht hat –, auflöst. Jetzt gerade taucht der Geist in großes, zufriedenes Sein ein. Du bleibst da noch länger gewahr. Du hörst an dem Sättigungspunkt nicht auf, sondern merkst, was sich dann auflöst, wie alles verschwindet und dass das Begehren keine Substanz hat. Macht das Sinn für dich?

*Ja, allerdings bin ich dann noch sehr weit weg vom ›unterscheidenden Gewahrsein‹.*

Für das ›unterscheidende Gewahrsein‹ müsstest du in diejenige hineinschauen, die begehrt. Das wäre wahrscheinlich hier der einfachere Weg – in diejenige, die etwas möchte. Da wirst du das unterscheidende Gewahrsein oder überhaupt das zeitlose Gewahrsein in dem Moment erfahren, in dem sich bei vollem Begehren die Illusion des *Jemand* auflöst. Das wäre hier wahrscheinlich der einfachere Weg, als in die Begierde selbst zu schauen.

**Teilnehmer/-in:** *In meiner Praxis auf dem Weg zum Mahāmudrā, bin ich relativ am Anfang. Wieviel Vorbereitung braucht es, dass wir in dem einfachen Sein ankommen? Welches Maß an Śamatha braucht es oder kann man auch direkt damit beginnen?*

Es passiert auch mal direkt, aber wenn du das nicht durch intensive Praxis der Geistesruhe gut vorbereitet hast, dann musst du es nachbereiten durch Praxis von Geistesruhe. Diejenigen, die so spontan mal in Einsichten hineinfinden, deren Problem ist dann, dass sie nicht ausreichend damit vertraut sind, wie der Geist sich entspannt. Sie haben dann solche Erfahrungen und wissen nicht, wie sie wieder dahin zurückkommen können. Geistesruhe mit der zunehmenden Klarheit und Flexibilität des Geistes ist genau der Weg, der es uns dann ermöglicht, wieder in Mahāmudrā zurückzufinden. Alles, was du jetzt an Geistesruhe praktizierst, wird dir vorher, währenddessen und nachher zu Diensten sein.

Du brauchst nie auf die Einsicht zu verzichten. Die Einsicht wird dir helfen, eine Geistesruhe zu üben, die schon von Einsicht geprägt ist. Gendün Rinpoche nannte das Mahāmudrā-Shine. Mahāmudrā-Shine bedeutet Geistesruhe, die schon von Mahāmudrā geprägt ist. So wie du es auch im ›Ozean des wahren Sinnes‹ lesen kannst. Da hat der neunte Karmapa extra dieses ganze Kapitel über Schlüsselpunkte für den Geist, Schlüsselpunkte der Meditation aus Mahāmudrā- Sicht vorangestellt, bevor er überhaupt Geistesruhe unterrichtet.

Die Idee ist, dass wir bereits beim Praktizieren von Geistesruhe nicht ins Fixieren kommen, sondern in diesem Vertrauen sind, dass die Natur des Geistes so ist, dass der Geist sich von selbst befreit. All diese Instruktionen werden schon vorher gegeben, damit wir nicht mehr in diese fixierende Geistesruhe hinein praktizieren, sondern merken, Geistesruhe ist Vorbereitung für Mahāmudrā, weil wir da lernen, wie wir uns entspannen, wie wir uns öffnen. Noch ist ein bisschen Beobachten aktiv, aber das ist nicht schlimm. Wir erfahren schon mal sehr offene, fließende Geisteszustände.

**Teilnehmer/-in:** *Um diese subtilen Energien fließen lassen zu können, wäre da auch das Mantra des Medizin-Buddhas eine Variante? Und was bedeuten diese Worte im Mantra?*

Das Medizin-Buddha-Mantra wäre eine super Möglichkeit, um ins Fließen zu kommen und hat manchmal ganz erstaunliche Auswirkungen. Da es zu dem tantrischen Methodenarsenal gehört, habe ich das jetzt hier weiter nicht erwähnt. Aber dieses Mantra [TADYATHĀ] OM BHAIṢAJYE BHAIṢAJYE MAHĀ BHAIṢAJYE [BHAIṢAJYE] RĀJA SAMUDGATE SVĀHĀ bedeutet etwas ganz Einfaches:

[TADYATHĀ] heißt einfach hört – Aufmerksamkeit wird wachgerufen. OM, die Weisheit aller Buddhas. BHAIṢAJYE bedeutet Heiler. RĀJA heißt König.

OM, durch die Weisheit aller Erwachten, BHAIṢAJYE, Heiler, BHAIṢAJYE, MAHĀ BHAIṢAJYE, großer Heiler, RĀJA, du König aller Heiler, SAMUDGATE, führe uns jenseits, führe uns hinüber in das zeitlose Gewahrsein oder du bist hinübergegangen in das zeitlose Gewahrsein SVĀHĀ, möge es auch für mich/uns so sein.

Dieses Mantra ist die Anrufung der heilenden Energie unseres Körpergeistes, unseres Organismus' und aller Buddhas, um in der Verschmelzung mit der Weisheit, der Offenheit des Medizinbuddhas, für sich und für alle Lebewesen Heilung zu erfahren.

Wir sagen einfach nur, Heiler, Heiler, großer Heiler, König aller Heiler, führe uns hinüber in die völlige Heilung, in das Zeitlose Gewahrsein. Super einfach, es könnte ein Kindergebet sein.

**\* Widmung \***

## **8.4 Geleitete Meditation**

*Audio 8-07*

## \* Zufluchtsgebete \*

### \* Meditation \*

Lasst uns mit einer Meditation beginnen. Ihr wisst ja schon, meditieren ist kultiviertes Nichtstun. — Ein Nichtstun, in dem wir gewahr bleiben, unabgelenkt. — Ein So-Sein, in dem wir einfach alles zulassen, ohne im Geringsten anzuhaften an dem, was da auftaucht. — Ganz wach und zugleich tief entspannt. —

## 8.5 Die Instruktionen, die uns aufzeigen, wie Mutter und Kind Dharmatā begegnen

*Unterweisung Samstagnachmittag, 15h45, Seite 418-420 – Audio 8-08*

### \* Zufluchtsgebete \*

Dann wollen wir mal hören, wie wir aus Sicht des Mahāmudrā den Sterbeprozess zum Weg machen können.

#### vi. ) Die Instruktionen, die uns aufzeigen, wie sich Mutter und Kind Dharmatā begegnen.

**Zunächst gewöhnen wir uns daran, alle Erscheinungen und Gedanken, die im Laufe dieses Lebens auftauchen, auf den Weg zu bringen – den Weg unserer Dharma-Praxis. Insbesondere würden wir uns dann darin üben, den Auflösungsprozess, der jedes Mal passiert, wenn wir einschlafen, und die sich daran anknüpfende, Erhellende Klarheit, die wir im Tiefschlaf erfahren, für Dharma-Praxis zu nutzen. Wenn wir das tun, dann werden wir sehr gut vorbereitet sein, um auch die Erfahrung des Sterbens als Weg zu nutzen, ohne diese Erfahrung vermeiden zu müssen. Es wird so sein, wie ein Kind, das weiß, wie man in den Schoß der Mutter klettert – wie man nach Hause kommt. Jetzt gerade, während du noch lebst, kümmere dich darum, die ganze Vielfalt von Gedanken und Erscheinungen – ob sie von innen auftauchen oder von außen, ob sie klar sind oder nicht –, alle als deinen Weg zu nehmen.**

**Wenn dann die Zeit kommt, wo du sterben wirst, dann wird das zum Hauptfokus deiner Praxis. Du solltest alle Anhaftungen gehen lassen, alles, was dich binden mag, wie zum Beispiel Bindungen an deine Heimat oder an deinen Besitz. Falls du etwas zu reich bist, falls du etwas zu vergeben hast, bringe Opfergaben dar, um deine Lehrer zu erfreuen. Bringe Torma Opferungen dar, um Yidams, Ḍākinīs und Dharmaschützer zu erfreuen. Was deine Saṅgha von Vajra-Brüdern und Schwestern angeht, feiere noch einige Festopfer mit ihnen und gib ihnen alles, was du besitzt. Unterstütze sie mit deinem Besitz, sodass sie mit der Dharma-Praxis fortfahren können. Trenne dich von allem, was man negative Objekte oder Situationen nennen könnte – bereinige alles, was du bereinigen kannst und lass den Rest weg. Bereite den Ort und die Zeit deines Sterbens auf gute Weise vor, sodass die *tendrels* – das Zusammenwirken im Abhängigen entstehen –, möglichst positiv wird.**

Damit ist gemeint, dass wir uns an einen Ort begeben, an dem wir uns wohlfühlen, an dem die Menschen, die um uns herum sind, Menschen sind, mit denen wir alle Beziehungen geklärt haben, sodass alle äußeren Faktoren stimmen und zusammenwirken, um einen möglichst meditativen Übergang zu ermöglichen.

**Wenn der Tod näher kommt, bereite dich darauf vor, ihn als Weg zu nehmen, indem du auf die Schlüsselpunkte des Körpers achtest. Entweder legst du dich für die letzten Atemzüge in die Löwenhaltung – die Haltung, in der der Buddha gestorben ist; der Buddha wurde auch ›Löwe‹ genannt –, auf die rechte Seite mit leicht angewinkelten Knien, die übereinander liegen, die rechte Hand unter der Wange und den Ringfinger auf dem rechten Nasenloch. So trittst du in die Meditation ein oder, wenn du es kannst, sterbe sitzend, aufrecht – eventuell sogar in der Sieben-Punkte-Haltung. Das geschieht nur sehr selten. Ich habe noch niemanden so gesehen, aber tatsächlich gibt es hin und wieder mal einen Meister, eine Meisterin, die genau in der Körperhaltung den letzten Atemzug tun. Entwickle dann große, tiefe Hingabe gegenüber**



**den Lehrenden, denen du den Dharma in deinem Leben verdankst. Verschmelze sie in einen Wurzelguru, wie zum Beispiel Vajradhara, Dorje Chang, den du über deinem Kopf visualisierst.**

***Was gilt es nun auf den Weg zu bringen?* Da geht es um das Gewahrsein, dass du dich von diesem Leben trennst, von diesem Leben, das dir so wichtig war, an dem du so festgehalten hast. Bringe auch all deine ängstlichen Gedanken in die Praxis hinein, alles, was das Sterben selbst betrifft, alles, was dich im Herzen bewegt oder blockieren könnte.**

**Dann bringe die verschiedenen Erfahrungen, Visionen auf den Weg des Auflösungsprozesses, was sie mit den vier Elementen zu tun haben, dann die Phasen des hellen Leuchtens – die ›Weiße Phase‹ –, dann die Strahlkraft der ›Roten Phase‹ und so weiter.**

Hier muss ich ein paar Worte einflechten. Ich habe das an anderen Orten sehr ausführlich beschrieben. Es gibt einen Text, den ich zusammengestellt habe: ›Tod, Bardo und Wiedergeburt‹. Es gibt ihn auf Deutsch, Englisch und Französisch. Den könnt ihr euch herunterladen. Da sind diese Auflösungsphasen extrem gut beschrieben, alles zusammengetragen von authentischen Quellen. Es gibt auch das Seminar in Graz, wo ich vier Tage Vorbereitung fürs Sterben unterrichtet habe. Kürzlich auch noch sieben Tage in Beatenberg.

Ich will es deswegen kurz machen. Wir werden schwächer, immer schwächer, noch schwächer und merken, jetzt ist es dann soweit. Wir verbinden die letzten Atemzüge mit Hingabe und Bodhicitta, Mitgefühl und der tiefen Bereitschaft, komme was wolle für den Weg zu nutzen.

Dann merken wir, dass sich die Prozesse verstärken, die wir vorher schon gemerkt haben. Es werden sich sukzessive das Erdelement ins Wasserelement, das Wasserelement ins Feuerelement, das Feuerelement ins Windelement auflösen und dann weiter ins Raumelement. Das sind einzelne Erfahrungen. Es fing schon lange vorher an, dass das Erdelement schwächer wurde, wir Mühe hatten uns der Schwerkraft entgegenzustemmen, uns aufzurichten, die Muskeln lassen nach. Jetzt ist es so, dass wir uns sehr schwer fühlen, dass wir merken, jetzt kann ich mich gar nicht mehr bewegen.

Es bleibt aber eine innere Erfahrung der Lebendigkeit, des Fließens. Das Wasserelement ist noch spürbar. Aber dann wird alles ganz trocken, so wie unter Umständen schon Tage und Wochen vorher, wo Mund, Nase und alle Schleimhäute trocken wurden und befeuchtet werden mussten. Das Wasserelement zieht sich auch zurück. Es geht ins Feuerelement über und wie wir auch schon vorher bemerkt haben, wird auch das Feuerelement schwächer, die Körperwärme zieht sich aus den Extremitäten zurück. Es bleibt eigentlich nur noch die warme Herzgegend übrig, das Herz schlägt noch und wir merken, auch das wird schwächer und wenn die Kraft des Herzens verlöscht, dann kommt noch ein letzter Atemzug, das Windelement. Dann verlöscht der Atem, der Pulsschlag erlischt und wir treten in die nächste Auflösungsphase ein, wo unser Geistesstrom sich allmählich vom Körper löst.

Dabei ist eine Phase zu bemerken, die wir die ›Weiße Phase‹ nennen, in der innerlich wie ein Leuchten zu merken ist, als würde der Mond aufstrahlen. Es kann auch einfach nur eine neblige Erfahrung sein. All diese Erfahrungen sind nicht festgelegt, sie sind *ungefähr* so, wie ich es beschreibe.

Diese ›Weiße Phase‹ geht in eine ›Rötliche Phase‹ über, wie Feuerfunken, ein Glühen oder ein Nachglühen der Sonnenenergie. Wenn auch das vorbei ist – das geht normalerweise ruckzuck, ich spreche über Sekunden oder sogar Sekundenbruchteile –, dann geht es in die dunkle, in die ›Schwarze Phase‹ über, wo zwar ein Gewahrsein da ist, aber eine Dunkelheit spürbar wird, eine lebendige Dunkelheit. Von dort geht es für diejenigen, die dann nicht gewahr sein können, in die Bewusstlosigkeit – so wie beim Tiefschlaf, in dem die meisten Menschen weg sind und nichts mitbekommen. Für diejenigen, die sich im Tiefschlaf schon daran gewöhnen konnten, wird dieselbe ›Erhellende Klarheit‹, dasselbe ›Klare Licht‹ auftauchen, wie im Tiefschlaf und sie werden den Geist in seinem Ruhemodus erfahren: nur gewahr, ohne Inhalte, ohne Sinneserfahrung, völlige Klarheit, die non-duale Offenheit des nicht greifenden Geistes.

Er kann in dieser Zeit nicht greifen, denn genau hier passiert die Trennung von Körper und Geist. Wenn sie sich vollzogen hat, ist der Geist sozusagen im Jenseits angekommen – jenseits dieser körperlichen Existenz. Alle Nahtoderfahrungen finden in diesen Phasen statt und bis dahin gibt es noch einen Weg zurück. Wenn diese Phase überschritten ist, dann sind wir frei von diesem Körper und allmählich fängt unser Bewusstsein wieder an.

Diesen Moment, in dem wir der natürlichen Leuchtkraft des Geistes bewusst werden – in dem, was andere als Bewusstlosigkeit erfahren –, nennt man das Treffen von ›Mutter-Klarem-Licht‹ – das ist der natürliche Grundzustand – mit ›Kind-Klarem-Licht‹. Das ist die ›Erhellende Klarheit‹, die wir als Kind, als Sohn, Tochter, Praktizierende, die ganze Zeit auf dem Weg während der Tiefschlaf-Phase praktiziert haben. Das zeigt sich als eins mit dem natürlichen ›Klaren Licht‹, was das ursprüngliche ›Klare Licht‹ ist, das sich bei allen Lebewesen zeigt, wenn sie den Körper verlassen. Darum wird es jetzt im nächsten Kapitel gehen:

### ***Wie wir den Tod auf den Weg bringen.***

**Wenn du angespannt wirst und Angst hast oder Abneigung gegenüber dem Verlassen dieses Körpers oder wenn du stark daran festhältst, ein ›Ich‹ zu sein, ein Selbst, und denkst, hier ist das, dort ist das – immer noch in diesem fixierenden Denken unterwegs bist – oder wenn du verwickelt wirst in die Hoffnungen und Befürchtungen, die Erhellende Klarheit zu verwirklichen oder nicht, dann wird dich das jeweils hindern, deine Fähigkeit zu nutzen, den Tod auf den Weg zu bringen. Was immer auftaucht, als erstes bemerke genau diese Geistesbewegungen und Erfahrungen. Das hatten wir schon, das ist immer das Erste im Mahāmudrā. Bemerke, was los ist, unterschiedslos, ohne etwas zu vermeiden. Dann, genauso wie du in deinem Leben Dharma praktiziert hast, folge dem Prozess, so wie er oben erklärt wurde. Beginne damit, dass du die Erfahrung des So-Seins aufrechterhältst, ohne irgendein Anhaften, ohne irgendein Manipulieren und ohne, dass dein Geist versucht, irgendetwas zu verhindern oder einzuleiten, hervorzubringen. Bleibe genauso gelöst, gewahr, wie du es in deinem Leben geübt hast. Du meditierst jetzt, das ist deine einzige Aufgabe beim Sterben. Nimm, was kommt, so wie es ist, sei der wahren Natur diese Erscheinung gewahr, mehr hast du nicht zu tun.**

**Dieses Thema wird in vielen der Mahāyāna Schlüsselinstruktionen besprochen, die sich mit dem Geistestraining befassen. Es gibt eine Menge mündliche Unterweisungen, wie wir unser Bewusstsein zum Zeitpunkt des Todes transferieren können – übertragen können, diese Phowa-Instruktionen. Aber nichts ist tiefgründiger als all das, was auftaucht, in seiner wahren Natur zu erkennen. Wer das kann, braucht keine weiteren Instruktionen.**

Das bedeutet im Klartext, ja, es gibt Instruktionen darüber, wie du alles mit Bodhicitta verbindest, dem Bodhicitta-Phowa, Mahāyāna-Phowa. Es gibt die Instruktionen darüber, wie du all die noch verbleibende Lebenskraft sammelst und aus dem Herz in das Herz von Amitābha schickst, dem Amitābha-Phowa, ins grenzenlose Licht. Es gibt jede Menge andere Phowas, zum Beispiel ins Herz von Mañjuśrī oder Prajñāpāramitā, der großen Mutter.

**All diese Methoden, sind nicht notwendig, wenn du im Gewahren der Natur des Seins verweilst. Dann ist dieser Prozess einfach. Wenn sich der Auflösungsprozess mit den Elementen und den drei darauf folgenden Phasen – Weiß, Rot, Schwarz – vollzogen hat, wird sich die natürliche Strahlkraft des Geistes von selbst, spontan und automatisch zeigen und sich mit den Erfahrungen der Erhellenden Klarheit vermischen, die du während der Tiefschlaf-Praxis geübt hast, so wie sich Mutter und Kind finden. So wie Wasser, das in Wasser gegossen wird, oder so wie sich Raum mit Raum vermischt – so wie sich der Raum einer Vase, wenn diese zerbricht, mit dem allgegenwärtigen Raum vermischt – so selbstverständlich. Diese körperliche Hülle fällt fort und das, was wir das geistige Prinzip nennen, dieses raumgleiche Gewahren wird eins mit der Erhellenden Klarheit, die wir die Mutter, das ›Mutter-Klare-Licht‹ nennen.**

**Wenn es sich so vollzieht, dann nennen wir das ›Erwachen im Dharmakāya‹ – im Wahrheitskörper – und darum geht es auch in den folgenden Zitaten. So heißt es im Laghusamvara Tantra:**

**Tod ist einfach ein Gedanke. Er bringt uns in die Dimension des Zeitlosen Gewahrseins.**

Hier steht im Englischen *celestial abodes*, himmlische Gefilde. Das ist nicht, was gemeint ist. Tod bringt uns nach *kachō – yeshe kyi kha la chōpa* –, Tod bringt uns in die Dimension des Zeitlosen Gewahrseins. Das ist gemeint, nicht irgendwelche himmlischen Gefilde. Es muss unbedingt anders übersetzt werden!

Das, was wir Tod nennen, ist eigentlich das Eingangstor in die Dimension des Zeitlosen Gewahrseins, in die Aktivität des raumgleichen, zeitlosen Gewahrseins.

**Es heißt auch, ein einziger Moment – dieser kleine Übergang des Auflösungsprozesses, des Sterbeprozesses – macht den ganzen Unterschied. In einem Moment ist völliges Erwachen verwirklicht.**

So einfach könnte es sein, wenn das unsere vertraute Praxis in diesem Leben war, im Tiefschlaf die Erhellende Klarheit zu erfahren, dann wird das auch im Tod so sein. Wenn wir das aber im Tiefschlaf noch nicht erfahren haben und auch kurz vor dem Tod noch nicht erfahren haben, dann wird es auch nicht unbedingt im Sterbeprozess so sein. Dann werden wir, wie sonst auch, bewusstlos und bekommen nichts davon mit. Dann kommen wir erst wieder zu Bewusstsein, wenn der Geist anfängt, Erscheinungen zu produzieren, so wie im Traumzustand nachts. Dann zeigen sich diese Sinneseindrücke, Klänge, Geräusche, Visuelles, verschiedene Formen, Farben. Es beginnt sich eine Geschichte zu entspinnen und dann haben wir die nächste Gelegenheit zu Erwachen. Das wäre das ›Erwachen im Freudenkörper‹, in der Dynamik dieser neuen Träume, die sich dann zeigen – die Bardo-Erscheinungen.

Noch einmal zurück zu den Zitaten. Der Ehrwürdige Gampopa sagt dazu:

**Wenn doch immer eine Geistesbewegung auf die andere folgt, wie soll es da Tod geben? Die Dynamik des Gewahrseins des Geistes hört ja nicht auf. Wie kann es im reinen Dharmakāya einen Tod geben? Auch die Erfahrung des Dharmakāya, des Wahrheitskörpers, ist auch wenn keine Inhalte da sind, ein vibrierendes, lebendiges Gewahrsein. Es gibt überhaupt keinen Tod.**

**Wenn eine Regenbogenzeichnung verschwindet, gibt es da einen Tod? In einem Geist, den wir nicht einmal finden können und der deswegen weder Geburt noch Tod kennt, wie sollte es da einen Tod geben?**

Unsere menschliche Existenz wird mit einem Regenbogen verglichen, so als wäre unser Leben eine in seiner Natur nicht fassbare Zeichnung, ein magisches Schauspiel verschiedener Geistesbewegungen, die sich auflösen. Ist das dann Tod oder ist das einfach fortdauerndes, lebendiges Gewahren?

Wenn irgendjemand von all diesen Buddhas und Erwachten und Meditierenden, die in tiefen Samādhis ruhen, jemals einen Geist gefunden hätte, dann könnten wir sagen, es gibt einen Geist. Wenn es einen Geist gibt, dann ist er vielleicht auch mal geboren worden und dann kann er auch sterben.

Wenn man ihn nicht einmal finden kann, kann man auch nicht sagen, dass er etwas ist, das sich finden lässt, das einmal geboren worden wäre und das dann sterben könnte. Diese ganzen Überzeugungen in unserer westlichen Welt, dass der Geist stirbt, hängen nur damit zusammen, dass man den Geist für ein Ding hält, was irgendwann einmal entstanden sein muss. Niemand findet den Geist, aber auch niemand kann die Antwort geben, wann er denn entstanden ist. Unter diesen Voraussetzungen ist es nur natürlich, dass man denkt, dass der Geist stirbt. Aber man hat sich nie die Mühe gemacht, ihn überhaupt zu finden und herauszufinden, ob er je geboren wurde, ob er je als ein Ding in Erscheinung getreten ist.

Von daher lasst euch nicht beirren von all diesen Überzeugungen, die auf nichts beruhen als Annahmen. Man denkt, der Geist wäre ein Etwas, man sucht nach ihm, kann ihn nicht finden, lässt sich aber nicht entmutigen, sucht halt weiter. Und glaubt deswegen auch, dass dieses nicht zu findende Ding natürlich ein Ende haben

muss. Das nahe liegende Ende ist, wenn dieser Körper nicht mehr beseelt ist – nicht mehr von einem Gewahrsein, von einem Geistesstrom animiert wird. Dann denkt man – so die Hypothese –, dann muss der Rest ja auch vorbei sein. Das entbehrt aber jeglicher Grundlage. Es gibt überhaupt kein Beweis für diese Annahme.

Noch nie hat ein Forscher der Neurowissenschaften oder sonst jemand den Geist gefunden. Alle Menschen, die mit Introspektion arbeiten können, finden auch keinen. Alle erleben dieses Gewahren, alle erleben dieses Bewusstsein und alle erleben, dass dieses Bewusstsein teilweise an den Organismus gebunden ist. Das heißt, dass das kommunizierte Bewusstsein eingeschränkt ist, wenn Bereiche des Gehirns aussetzen. Aber dann gibt es so viele Menschen, die genau dann, wenn im EEG ihre Nulllinie kurz mal zu sehen war, oder wenn sie operiert wurden und nichts hätten mitbekommen sollen, genau beschreiben können, was die Operateure alles gesprochen haben, wie sie sich Sorgen gemacht haben, dass der Mensch jetzt gestorben ist.

Dann kann er irgendwie zurück in den Körper. Es gibt eine Menge solcher Berichte, die mit den Erfahrungen der Chirurgen übereinstimmen, die darauf hinweisen, dass Gewahren, Gewahrsein, unabhängig vom Körper stattfindet und dass die Enge – zum Beispiel der neurologischen Läsion, Nachwirkungen von einem Schlaganfall oder Demenz – erst wieder erfahren werden, wenn wir zurück im Körper sind und weg sind, wenn wir aus dem Körper draußen sind. Dazu gibt es viele Berichte, während es für das Erlöschen, für das Wegsein, nur Hypothesen gibt.

Das war nur eine kleine Bemerkung von mir, nachdem ich viele Jahre mit diesen Phänomenen immer mal wieder in Kontakt bin.

Tashi Namgyal beschließt diesen Absatz noch:

**Wenn du ganz wenig vertraut bist damit, den Tod auf den Weg zu bringen – das bedeutet, dass du ganz wenig Tiefschlaf-Erfahrung hast, mehr von diesem Klaren Licht – und du nicht in der Lage bist, in dieser Dimension, wo Raum und Gewahrsein eins sind, zu erwachen, dann heißt es, dass, wenn du in deinem Leben alles andere sonst immer auf den Weg gebracht hast, dass du in dem nachfolgenden Bardos – wenn der Bardo des Werdens sich zeigt, der Sipai-Bardo –, dass du dann mit diesen Erscheinungen tatsächlich arbeiten kannst, und entweder darin Befreiung findest, oder ganz bewusst, weil du mit diesen Erfahrungen arbeiten kannst, deine nächste Wiedergeburt ansteuern kannst. Das Schlimmste, was dir passieren kann, das Mindeste, was du erreichen wirst, ist, dass du jemand sein wirst, der ein Weiterträger des Karmas im nächsten Leben sein wird.**

Das heißt, das Minimum, was du erwarten kannst, ist, dass deine Praxis im nächsten Leben als Mensch weitergeht. Wenn du bis dahin den Dharma praktiziert hast, dann wirst du entweder in einem dieser Prozesse erwachen, und vielleicht nach Dewachen gehen, oder ganz erwachen, aber das Minimum wird sein, wenn ethisch alles korrekt ist, alles sauber ist, dass du diese Praxis aufgrund der Kräfte der wechselseitigen Abhängigkeit im nächsten Leben weiter fortsetzen kannst. Deine weitergehende Praxis während des Bardos wird dich davor bewahren, dich zu verstricken. Wenn du als Baby wiedergeboren bist – als kleines Kind –, wirst du eine natürliche Neigung haben, diese Praxis fortzusetzen. Du interessierst dich dafür, was du da alles finden kannst, eine natürliche Neigung hast, den Dharma aufzuspüren und ihm zu folgen, wenn du ihn findest. Du wirst die karmischen Muster, die guten heilsamen, karmischen Muster deiner Dharma-Praxis weiter fortsetzen. Das ist das Minimum.

**Das beschließt nun die Erklärung, wie wir die Praxis vertiefen können, indem wir diesen Durchbruch, diesen Quantensprung oder fundamentalen Wechsel unserer Sicht vollziehen, indem wir in den unbewussten Geisteszustand eintreten. Das nennt man das Auf-den-Weg-Bringen aller Erfahrungen.**

Das waren jetzt die Erklärungen zum Sterben und wie wir das auf den Weg bringen können. Ich fühle gerade nochmal in mich hinein, was mir denn noch wichtig wäre, euch mitzugeben.

Das eine wäre, dass ich euch wirklich ermutige, total furchtlos zu sein. Es kann uns nichts passieren beim Sterben. Manchmal sage ich so salopp, es hat noch jeder geschafft. Wenn wir jetzt praktizieren, und das bis zum Lebensende, ob es nächste Woche ist oder erst mit über hundert Jahren, wenn wir einfach weiter praktizieren, ist das aller Normalste, was uns passiert, dass wir die Praxis fortsetzen, egal wo wir dann sind.

Tatsächlich braucht ihr euch gar keine großen Gedanken zu machen. Einfach weiter praktizieren und dann schauen, was kommt, ohne irgendeinem Glaubenssystem aufsitzen zu müssen. Ob es Wiedergeburt gibt oder nicht, das werden wir dann ja herausfinden. Das wird sich zeigen. Wenn ihr überzeugt seid, dass es da etwas gibt, dann gibt es etwas weniger Überraschungen. Auch wenn ihr glaubt, dass es nichts gibt, seid einfach bereit, dass es vielleicht doch eine Überraschung gibt und dass es doch weitergeht.

Seid gut vorbereitet auf alle Eventualitäten. Die, die es ein bisschen sicherer haben möchten, die ein bisschen klarer sein wollen, worauf sie sich ausrichten, die könnten sich darauf ausrichten, im Sterbeprozess die erste Stufe des Erwachens zu erlangen. Den Sterbeprozess dazu zu nutzen, in diese Einfachheit einzutauchen, von der wir jetzt schon mehrfach gesprochen haben, dieses Freisein von Ich-Bezogenheit.

Da gab es mal einen großen Bodhisattva, der später zu dem Buddha wurde, den wir ›Amitābha‹ nennen, ›Grenzenloses Licht‹. Er hatte diesen Prozess total durchschaut und hat Wünsche gemacht, dass, wenn er das vollkommene Erwachen erlangt, aufgrund seines Samādhis, seiner tiefen Meditation, eine Art Sogwirkung auf alle entsteht, die Vertrauen in ihn haben. Alle, die ein Band des Vertrauens mit ihm noch während dieses Lebens knüpfen, werden im Sterbeprozess in dieses ›Grenzenlose Licht‹ hineingeholt, wo sie dank ihrer Hingabe und ihres Vertrauens in die Erfahrung der Natur des Geistes kommen. Auch wenn es da noch Karma zu bereinigen gibt – das nennt man dann die weitere spirituelle Praxis in Dewachen, in Sukhavatī. Das ist dieser Geistesbereich in der Nähe von Amitābha.

Ich habe das ganz oft erfahren, wenn ich zu Gendün Rinpoche ging. Das haben viele andere auch erfahren. Ich möchte euch das deswegen mal im Vergleich sagen. Klar reicht es auch aus, einfach an Gendün Rinpoche oder solche Meister zu denken. Das vereinfacht unsere Sicht schon enorm. Es ist, als ob Ich-Bezogenheit abfallen würde. Aber wenn wir damals in seinen Raum gingen, wo er ständig meditierte und in seiner Präsenz waren, da ging es den allermeisten so, dass wir uns nicht einmal mehr an unsere Fragen erinnern konnten. Es wurde alles so einfach und Mahāmudrā wurde eine totale Selbstverständlichkeit.

Er sprach über Mahāmudrā und wir erfuhren es. Wenn wir wieder aus dem Feld draußen waren, dann waren wir manchmal auch aus der Erfahrung wieder draußen. Was Amitābha einsetzt, funktioniert genauso, als würden wir in das Zimmer, in das ›Reine Land‹ eines solchen Meister kommen und dank unseres Vertrauens sind wir so empfänglich, dass unser eigener Geist sich in die geistige Dimension von Amitābha einschwingt.

Er hat ja eine viel stärkere Präsenz als wir. Unser Geistesstrom sehnt sich nur so nach dieser Einfachheit und ist deswegen ganz bereit, diese helle, klare Einfachheit zu erfahren. Ich lege euch ans Herz, euch auf Amitābha auszurichten, als Quelle von Mahāmudrā-Praxis, als jemand, der unablässig die ganze Zeit im Mahāmudrā verweilt und dieses Klare Licht in einer solchen Intensität verkörpert, dass sogar unser Geistesstrom, der es im Leben nicht geschafft hat, zu einer stabilen Verwirklichung zu kommen, jetzt dann diese Chance nutzen kann, weil wir nicht mehr an einen trägen Körper gebunden sind.

Dieser Körper hat viele Vorteile, aber zum Beispiel jetzt gerade, hat meine eigene Verdauungsphase mich viel träger gemacht, als ich normalerweise beim Meditieren bin. Das macht der Körper. Der Körper hat viele gute Auswirkungen, er stabilisiert uns und so weiter, aber er macht uns oft auch etwas dumpf und träge. Speziell, kurz vor dem Sterben ist er so schwach, dass es uns oft an Klarheit mangelt.

Sobald wir vom Körper frei sind, ist die ganze potenzielle Klarheit des Geistes wieder da, steht zur Verfügung, und wenn wir uns darin auf Amitābha, auf dieses Buddha-Gewahrsein ausrichten – im Grunde genommen ist es egal, auch wenn ihr zufällig Vajrasattva sagt oder Chenrezig oder ihr sagt gar nichts, ihr wisst gar nicht, wie die Buddhas heißen – man kommt immer an der richtigen Adresse an. Es spielt überhaupt keine Rolle. Das

sind alles direkte Wege in die erste Bodhisattva-Stufe und die heißt hier eben das ›Land der Großen Freude‹, weil das Leid vorbei ist.

Dort gehen wir unseren Weg weiter, die karmischen Muster sind nicht vorbei, aber wir haben bereits eine vorhandene Erkenntnis in die Natur des Geistes und können dann durch die ständige Präsenz von Amitābha, alles, was auftaucht, reinigen. Wir durchschauen die noch auftauchenden Muster und die damit vorhandenen Erscheinungen, lassen uns hier und da von Tārā helfen, von Chenrezig und so weiter. Sie sind auch alle da. Karmapa sagt auch, er wäre dort, Guru Rinpoche kommt ständig vorbei. Es gibt direkte Lichtverbindung in die anderen Reinen Länder wie vom Medizinbuddha und so weiter, das alles haben sie sich sehr gut überlegt.

Es gibt da tatsächlich nichts zu überlegen, das ist in der Natur der Dinge. Wer schon mal in dieser Offenheit angekommen ist, beginnt größere Offenheit zu spüren, und entwickelt mit der Zeit auch die Fähigkeit die Reinen Länder der höheren Bodhisattva-Stufen zu besuchen. Das ist einfach in der Natur der Dinge.

Das würde ich euch noch ans Herz legen: Nehmt diese Unterweisungen zu Dewachen und erst wenn ihr eine stabile Verwirklichung habt, dann braucht ihr euch nicht mehr um Dewachen zu kümmern. Dann könnt ihr auch als Bodhisattvis und Bodhisattvas direkt zurückkommen ohne verloren zu gehen.

## 8.6 Fragen & Antworten

*Audio – 8-09*

**Teilnehmer/-in:** *Mich würde interessieren, ab welcher Verwirklichungsstufe man sich an die Erfahrungen aus früheren Leben im Detail erinnert.*

Die meisten Tulkus haben auch alles vergessen. Von den etwa zehn jungen Tulkus, die ich kennengelernt habe, hatten die meisten keine Erinnerung an ihre Vorleben. Das ist nicht so, dass sie das unbedingt gleich checken. Tatsächlich hat das sich Erinnern an frühere Leben gar nichts mit Verwirklichung zu tun, und kann auch einfach so auftauchen.

*Warum vergisst man alles?*

Da wird folgende Erklärung dazu gegeben: der erste Prozess, in dem wir ganz viel vergessen, ist dieser Auflösungsprozess, den ich gerade beschrieben habe – das, was wir den Tod nennen. Dann gibt es einen Übergang vom Bardo bei der Empfängnis in die nächste Gebärmutter. Da findet noch einmal ein Vergessen statt, nicht nur von dem, was im Bardo passiert ist, sondern auch was vor dem Bardo im letzten Leben war. Dann ist die Geburt, das Geboren-Werden, auch noch mal ein intensiver Prozess. Da gehen auch noch einmal Erinnerungen verloren, und zwar nicht nur die von dem, was in der Gebärmutter stattgefunden hat, sondern auch von dem, was vorher war. Es gibt also drei sehr intensive Situationen, die das vorherige Leben sehr weit zurücktreten lassen, weil es mächtige Erfahrungen sind.

Es geht jedoch immer noch etwas durch, und es ist möglich, sich daran zu erinnern. Es gibt auch eine Praxis, wie man das lernen kann. Als Jigme Rinpoche davon sprach, dass Tulkus zum Beispiel auch darin unterrichtet werden, wie sie sich erinnern können, sagte er: „Es ist viel zu mühsam, sich das alles wieder herbeizuholen. Wir haben schon genug mit den Identifikationen in diesem Leben zu tun. Wir brauchen nicht noch die Identifikationen aus früheren Leben? Das hilft uns auch nicht weiter.“ Aber dieses dreifache Vergessen ist der Grund.

**Teilnehmer/-in:** *Meine Frage ist bezüglich, den eigenen Geistesstrom zu verbessern oder zu verändern, wenn Menschen an Depressionen leiden. Es gibt diverse dualistische Lehrerinnen und Lehrer, die einem beibringen, andere Glaubenssätze zu integrieren, anstatt ein negatives Selbstbild zu verändern.*

Damit habe ich früher auch gearbeitet. Als ich in deinem Alter war, waren Affirmationen das große Ding. Viele von uns haben mit Affirmationen gearbeitet, die negativen Glaubenssätze untersucht, aber nicht einfach

ersetzt, sondern hingeschaut, wo ist der Knackpunkt und dadurch unsere Sicht auf die Dinge verändert, indem wir geschickt mit solchen Affirmationen gearbeitet haben. Das hat durchaus gute Auswirkungen gehabt. Dem haftet immer ein wenig der Beigeschmack an, sich ein bisschen nach den eigenen Vorstellungen modellieren zu wollen. Wenn wir da vorsichtig sind und uns nicht wirklich manipulieren, dann kann man damit arbeiten.

Diese ersten drei Schritte des Arbeitens mit Emotionen sollten wir absolut berücksichtigen. Denn auf der Ebene, wo wir jetzt gerade mit den Mahāmudrā Unterweisungen unterwegs sind, ist es uns nicht immer gegeben, mit dem Geist auf diese Art zu arbeiten. Deswegen üben wir uns in heilsamen Motivationen, im heilsamen Denken. Aber nicht unter Ausschluss oder Wegdrücken von dem, was vermeintlich negativ ist, sondern es soll sich zeigen und wir versuchen es zu durchschauen. Wir versuchen auch seine Wurzel zu entdecken.

*Es gibt diese diversen Lehrerinnen und Lehrer, die genau auf dieses Denken fokussiert sind, die Gedanken und die Gedankenschleifen zu verändern.*

Das Problem dabei ist, dass sie an dem bewusst bewussten, begrifflichen Denken ansetzen. Wenn du direkt an der Motivation arbeitest, dann arbeitest du auch am vor-begrifflichen Denken, weil du in eine ganz andere Haltung der Welt gegenüber hineinkommst. Schau, dass du nicht nur am begrifflichen Denken arbeitest, ansonsten arbeitest du nur ein bisschen an den Symptomen. Geh mehr in die Motivation. Wenn du immer zum Wohlfühlen deiner selbst und aller anderen unterwegs bist, und immer diese Haltung kultivierst – was ist jetzt das Beste für alle – dann richtet sich dein Geist allmählich anders aus. Das ist profunder als die Glaubenssätze zu verändern. Du siehst die Welt ganz anders.

*Gut, danke.*

**Teilnehmer/-in:** *Ist der Zugang zum ›Raum der Möglichkeiten‹ über Bodhicitta?*

Der Zugang zum ›Raum der Möglichkeiten‹ – unsere Übersetzung für den Dharmadhātu – ist über ein tiefes Loslassen aller vorgefassten Meinungen und das tiefe Loslassen der Ich-Bezogenheit, sodass wir in diesen non-dualen, nicht vor-geprägten Raum eintreten können. Tatsächlich würde Bodhicitta das zusammenfassen. Wenn wir uns ganz auf den Strom des Seins einlassen, ohne noch einen Mittelpunkt zu erzeugen, eröffnet sich diese Erfahrung des Dharmadhātu, des offenen Raumes.

**Teilnehmer/-in:** *In meiner Arbeit in einer Krebsberatungsstelle begegne ich häufig Menschen, die ihr altes Leben zurückhaben wollen und starke Angst haben, wenn es absehbar wird, dass sie bald sterben könnten und sehr stark festhalten. Ich habe den Eindruck – anders als beim therapeutischen Arbeiten –, zeitlich dann gewissermaßen unter Druck zu stehen.*

Das kann ich verstehen. Normalerweise würde ich so vorgehen, zu helfen, die Ängste und Widerstände da sein zu lassen und anzunehmen. Es ist schwer, über den Intellekt zu gehen und ihnen klar machen zu wollen, dass das alte Leben nie zurückkommt – was wir jedem von uns klar machen müssten, dass wir nie die Vergangenheit wieder erleben können. Das kommt oft nicht an. Vielleicht kannst du ihnen helfen, die Fülle des Jetzt zu erfahren. Wenn sie merken, was für eine Lebendigkeit im Jetzt ist – trotz Krebs, trotz Palliativ Medizin – wenn sie alle Vorstellungen davon, wie es zu sein hat, loslassen. Dann entsteht tatsächlich etwas grundlegend Neues.

**Teilnehmer/-in:** *Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder Momente großer Offenheit, gefolgt von etwas, was mir Angst macht und was dazu führt, dass es sich dann doch wieder verengt. Was kann ich da tun?*

Du kannst immer wieder in diese Öffnung gehen. Es ist nicht wichtig, ob noch ein bisschen Beobachten dabei ist oder kein Beobachten, darum kümmerst du dich einfach nicht. So offen und natürlich wie möglich. Bei allen, die diese Erfahrung die ersten Male machen, ist es so, dass ein längeres Verweilen in diesem offenen Sein unbehaglich wird und dass es dann enger wird. An diesen Prozess gewöhnst du dich und sagst: „Ja, okay, jetzt wieder die Gewohnheitsmuster.“

Du wirst jedoch merken, dass du beim Auftauchen dieser ängstlichen, verengenden Muster schon wieder hineinschauen kannst, schon wieder gewahr werden kannst, und die nächste Öffnung, das nächste Loslassen findet direkt wieder statt. Das kann in wenigen Sekunden schon wieder in der Öffnung sein. Du kannst so ruhig mehrfach pendeln und du wirst merken, dass diese Ängste mit der Zeit wirklich weniger werden, weil es gar keinen Grund gibt, sich zu fürchten. Das findest du selbst heraus, weil nichts Schlimmes passiert. Dann ist es möglich, länger entspannt und offen zu bleiben.

**Teilnehmer/-in:** *Welche Voraussetzungen sind erforderlich für das Erfahren des ›Klaren Lichts im Tiefschlaf‹?*

Die Voraussetzung wäre, dass du den ganzen Tag über möglichst nicht begrifflich, sondern recht tief in der Geistesruhe unterwegs bist. Wenn du ›natürlich‹ das Klare Licht im Tiefschlaf erfahren möchtest, dann müsstest du radikal deine Art des Seins ändern und völlig entspannt und sorglos im Nichtbegrifflichen unterwegs sein, viel Mahāmudrā tagsüber praktizieren, sodass es sich dann im Schlaf auch zeigt. Das wäre die Voraussetzung.

**Teilnehmer/-in:** *Was wäre die dharmische Unterstützung, den Serotoninspiegel in der Winterdepression zu erhöhen?*

Tatsächlich hilft es, wenn man innerlich mit ganz hellen Visualisationen arbeitet, ganz viel Licht zulässt und innerlich die Dynamik des eigenen Geistes nicht ausbremst, sondern zulässt, erhöht. Das könnte man auf der Ebene der Imagination machen. Man könnte tatsächlich mit Licht und Dynamik arbeiten. Das würde durchaus helfen. Deswegen drehen sich viele Mantra-Girlanden mit höchster Energie, höchster Geschwindigkeit – ausstrahlen und absorbieren von Licht. Ansonsten ist immer im Einzelfall zu schauen, was da noch alles los ist. Denn es ist ja nicht nur ein Serotonin Problem, das ist das Symptom, was wir messen können, aber es sind unter Umständen Lebenshaltungen im Hintergrund, ganze Geschichten und das ist nicht nur eine Sache des Hormonspiegels. Da müssen wir dann tiefer schauen.

*Das war schon mal sehr hilfreich, vielen Dank.*

**Teilnehmer/-in:** Wie gehe ich mit dieser non-dualen Dimension beim Segen um?

Du betest mit einer dualistischen Haltung des Betens zum Beispiel zu Milarepa. Du weißt aber gleichzeitig, dass Milarepa in deinem eigenen Geist ist und dieser Milarepa wird sich dann in deinem Geist wieder auflösen. Die Täuschung ist damit vorbei. Und dritter Schritt: du öffnest dich dem Segen, der dadurch entsteht, indem du dein Herz wieder hast öffnen können und dich dann im Gewahrsein des Nicht-Vorhandenseins von etwas Trennendem wieder öffnest, dich entspannt.

Wenn wir beten, sind wir in dem dualistischen Muster, wir nutzen das und durchschauen es gleichzeitig. Deswegen ist es wichtig, dass am Ende jedes Gebetes die Figur, die wir uns vorgestellt haben – die es irgendwann auch mal gegeben hat –, wieder mit uns verschmilzt.

**\* Widmung \***