

# Mondstrahlen des Mahāmudrā

von  
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 11

Abschrift der Unterweisungen von  
Lama Tilmann Lhündrup  
Kurhaus, Titisee  
10. – 15. April 2023

## **Hinweise zur vorliegenden Abschrift**

Dakpo Tashi Namgyals „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ („Moonbeams of Mahāmudrā“, übersetzt von Elizabeth Callahan, erschienen im Snow-Lion-Verlag) – Kurs elf. Lama Lhündrup hatte von seinem Lehrer Gendün Rinpoche den Auftrag erhalten, dieses zentrale Werk der Mahāmudrā-Überlieferung zu studieren, 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 2023 gegeben.

Im diesem Kurs wurde das Kapitel vierzehn erklärt, in denen Dakpo Tashi Namgyal immer wieder am Beispiel der Vier Yogas des Mahāmudrā erläutert, wie durch kontinuierliche Meditation Verwirklichung entsteht.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine fruchtbare Praxis.

Unser Dank geht an Andreas Makus, Ellen Schmitz, Eberhard Steinbauer und Jakob Dordevic für das Abschreiben, 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.

<b>Unterweisungen des ersten Tages .....</b>	<b>5</b>
1.1 Kurzer einführender Überblick über Mahāmudrā .....	5
1.2 Geleitete Meditation: Vertraut werden damit, wie es ist zu sein .....	12
1.3 Kurzer Überblick zu Tantra- und Essenz-Mahāmudrā .....	12
1.4 Wie durch kontinuierliche Meditation Verwirklichung entsteht .....	14
<b>Unterweisungen des zweiten Tages .....</b>	<b>17</b>
2.1 Wie entsteht Verwirklichung beim Stufen überspringenden Typus und beim stufenweisen Typus? .....	17
2.2 Geleitete Meditation – eine kleine Übung wenn der Geist aufgewühlt ist. ....	24
2.3 Erklärungen zum Unterschied zwischen einer begrifflichen Atem-Meditation und einer erlebten Atem-Meditation .....	25
2.4 Unterschied zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung – Teil 1 .....	27
2.5 Fragen und Antworten .....	31
2.6 Unterschied zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung – Teil 2 .....	34
2.7 Geleitete Meditation .....	41
2.8 B) Wie die Verwirklichung der Vier Yogas in Erscheinung tritt .....	41
2.9 B) 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas .....	43
2.10 Fragen und Antworten .....	47
<b>Unterweisungen des dritten Tages .....</b>	<b>49</b>
3.1 Freie Unterweisung zu kurzer Praxis im Tagesablauf und zur ausgedehnten Praxis .....	49
3.2 Der zweite Yoga der Ungekünsteltheit .....	57
3.3 Der Dritte Yoga des Eingeschmacks .....	64
3.4 Der Vierte Yoga der Nicht-Meditation .....	67
3.5 Weitere Zitate über die Vier Yogas .....	73
<b>Unterweisungen des vierten Tages .....</b>	<b>77</b>
4.1 Vorbemerkungen zum direkten und stufenweisen Weg im Mahāmudrā .....	77
4.2 Weitere Zitate zu den Vier Yogas .....	80
4.3 Geleitete Meditation nach Art eines kleinen Kindes .....	84
4.4 Zusammenfassung und weitere Zitate zu den Vier Yogas .....	85
4.5 Geleitete Meditation .....	89
4.6 Abschluss 1. Unterkapitel: wie Sūtras und Tantras die Bedeutung der Vier Yogas lehren .....	90
4.7 B) 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas .....	91
4.8 Weitere Zitate zu den Vier Yogas – Einsgerichtetheit .....	95
4.9 Fragen und Antworten .....	98
4.10 Ungekünsteltheit .....	102
<b>Unterweisungen des fünften Tages .....</b>	<b>105</b>
5.1 Vorbemerkungen .....	105
5.2 Ein-Geschmack .....	105
5.3 Nicht-Meditation .....	109

5.4 Fragen und Antworten.....	110
5.5 Erklärung zur Zuflucht.....	113
5.6 Geleitete Meditation.....	113
5.7 2) b) Das Erläutern der besonderen Eigenschaften der Vier Yogas .....	114
5.8 2) b) 2. Das Feld meditativer Erfahrungen .....	119
5.9 Fragen und Antworten zum Feld meditativer Erfahrungen .....	123
5.10 3. Wie das nachmeditative Bewusstsein in den Vier Yogas auftritt.....	125
5.11 Geleitete Meditation.....	129
<b>Unterweisungen des sechsten Tages .....</b>	<b>129</b>
6.1 Bemerkungen zur Herangehensweise an die Mondstrahlen Kurse .....	129
6.2 4. Die Makel oder Schleier, die zu reinigen sind.....	132
6.3 Geleitete Meditation – Mahāmudrā Shine .....	134
6.4 5. Wie nachmeditatives Erlangen gereinigt wird.....	135
6.5 6. Die speziellen Merkmale von Meditation und Nach-Meditation .....	137
6.6 7. Unterteilung der Vier Yogas von Mahāmudrā in Phasen – Zeiträume .....	142
6.7 Weitere Besonderheiten der Vier Yogas Teil 1.....	147
<b>Unterweisungen des siebten Tages.....</b>	<b>149</b>
7.1 Die acht Arten von Bewusstsein und weitere Besonderheiten der Vier Yogas.....	149
7.2 Abschließende Worte .....	158
7.3 Geleitete abschließende Meditation.....	158

# Unterweisungen des ersten Tages

## \* Zufluchtsgebete \*

### 1.1 Kurzer einführender Überblick über Mahāmudrā

*Erste Unterweisung Montag Nachmittag – Audio 1-1\_01 – 10.04.2023*

Herzlich willkommen alle die ihr den Weg hierher gefunden habt, und alle die ihr auf Zoom mit dabei seid. Ich freue mich sehr, dass wir diesen wunderbaren Text miteinander gemeinsam weiter studieren können.

Wir kommen jetzt ins letzte Jahr, ins siebte Jahr dieser Übertragung, und es ist mir auch jetzt gerade während der Gebete noch mal so klar geworden, wie sehr ich mir wünsche, dass diese Erklärungen zu Mahāmudrā für alle von uns eine ganz nachhaltige Wirkung haben. Das geht natürlich nur, wenn wir es auch persönlich praktizieren – wenn wir es ständig anwenden.

Bei dem, was wir dieses Mal miteinander teilen, wird es um die sich entwickelnden Erfahrungen und Verwirklichungen gehen. Uns wird die ganze Landkarte beschrieben: welcher Weg vor uns liegt und was die bisherigen Praktizierenden da so alles erlebt haben auf diesem Weg. Es wird auch erklärt, wann und wo ungefähr von einem Ende des Weges gesprochen werden kann. Um gerade das zu verstehen, braucht man unglaublich viel eigene Praxis. Wollen wir mal schauen, dass das auch alles für euch Sinn macht und tatsächlich Nutzen für die Praxis Tag für Tag entwickelt.

Ich möchte mit einem kleinen Überblick, einer kleinen Zusammenfassung, anfangen:

Es geht um ›Mahāmudrā‹. Die ›Mahāmudrā‹ heißt es übrigens. Wenn man das Sanskrit korrekt übersetzt, ist Mahāmudrā weiblich. Das ist die Natur des Seins, das So-Sein, das natürliche Sein, verwirklicht durch eine ausdauernde Praxis den ganzen Tag über. Diese Praxis setzt sich auch nachts fort und führt dazu, dass wir heraus finden aus allem Unnatürlichen, allem Künstlichen – alles was extra ist und extra Energie braucht. Diese extra Energie, die wir in unserem Leben einsetzen, ist Anspannung, unnötige Anspannung. Und das ist das Ziel des ganzen Weges, uns aus unnötiger Anspannung heraus zu führen.

Der Buddha nannte das *dukkha*. Es wird meist mit ›Leid‹ übersetzt, ist aber vielleicht heutzutage sehr treffend auch mit ›Stress‹ zu übersetzen. Überall wo wir angespannt und gestresst sind. Alles was uns Leid verursacht. Zusätzlich zu der Tatsache, dass das Leben ohnehin schon anstrengend genug ist, schaffen wir es, selbst in relativ entspannten und glücklichen Situationen, immer noch ein bisschen Stress zu importieren. Selbst in der Meditation stressen wir uns auch noch mit dem Erlangen-Wollen von Zielen und dem Festhalten an angenehmen Erfahrungen. Wir sind ziemlich gut darin, uns überall ein bisschen Stress zu machen – manchmal sogar sehr viel.

Die groben Formen, die groben Stressmuster, nennen wir die ›belastenden oder einengenden Emotionen‹, die *kleśas*. Das ist so das, was wir deutlich sehen. Das sind emotionale Zustände, in denen der Stress ganz offenkundig ist, die behindern uns.

Dann gibt es aber viel subtilere Muster, Formen von Anspannung, die wir im Normalzustand gar nicht mitbekommen, die wir für selbstverständlich halten. Ihr wisst aus den vergangenen Unterweisungen, die subtileren Stressmuster, die sind zum Beispiel jetzt beim Zuhören zu finden, beim Zuschauen und darüber nachdenken, was der Typ da vorne so sagt und dass in diesen Prozessen, die ganz von selbst ablaufen, ein Gefühl von Trennung mitschwingt. Ein Gefühl von: ›Ich hier‹ und ›das Erlebte da draußen‹. Diesen subtilen Stress, diese subtile Anspannung, nennen wir Dualität – Anspannung aufgrund von dualistischer Fixierung. Diese Grundanspannung unseres Seins stellen normale Menschen gar nicht in Frage. Das ist ja selbstverständlich, dass wir so unterwegs sind. Das ist eine gegebene Tatsache, dass ›Ich hier‹, ›getrennt von allem Anderen‹ bin.

Genau das stellen die Erwachten in Frage. Genau das, scheint nicht zuzutreffen und scheint die Ursache für den ganzen Rest an Stress zu sein. Immer diese Ich-Anspannung, inmitten eines Erlebens, indem wir eigentlich integrierter Teil des Ganzen sind. Wir sind gar nicht getrennt. Das ist Mahāmudrā. Mahāmudrā ist der Weg, diese grundlegende Illusion des Getrennt-Seins aufzulösen. Diese Illusion von einem getrennt, unabhängig existierenden, individuellen Ichs, das eine gewisse Dauer beansprucht, eine gewisse Existenz.

Diese feinen Mahāmudrā Unterweisungen drehen sich also alle um das, was im südlichen Buddhismus ›Nicht-Selbst‹ genannt wird – *anatta*, *anātman*: keine fixe Seele, kein stabiles Selbst. Das sind alles Unterweisungen über *anicca*, *anitya* – über die Unbeständigkeit des Seins. Anders ausgedrückt: das sind alles Unterweisungen über die prozesshafte Natur unseres Seins, dass alles Prozess ist, überall, egal wo wir hin schauen.

Das ist eine einzige große Unterweisung über die Natur des Seins, in der es um dieses verwobene Sein geht, in dem wir nicht getrennt sind – in dem wir selbst Dynamik sind und alles andere Dynamik ist und diese Dynamiken sich alle gegenseitig beeinflussen.

Im Grunde genommen können wir sagen, es geht im Mahāmudrā um dasselbe, was wir heutzutage einen systemischen Ansatz nennen – dieses Verständnis, das in den letzten dreißig, vierzig Jahren in alle Bereiche der Gesellschaft hineingefunden hat. Mit diesem Verständnis war damals schon – vor zweieinhalbtausend Jahren – der Buddha unterwegs und nannte das ›Abhängiges Entstehen‹ oder ›wechselseitige Bedingtheit‹, ›Interdependenz‹.

Das ist genau das, von dem wir heute sprechen. Alles beeinflusst alles um sich herum. Keiner von uns kann hier an einem Ort sitzen, ohne dass das einen Einfluss hat auf die Anderen, die dich umgeben. Es geht nicht. Du nimmst den Platz ein. Auf dem Platz wo du sitzt, kann keiner mehr sitzen. Die Art wie wir da sind, beeinflusst uns. Wir atmen, gemeinsam sorgen wir dafür, dass diese Luft verbraucht wird. Zum Glück läuft die Lüftung. Das alles hat Konsequenzen. Wir können nicht ohne Auswirkungen irgendwo sein. Niemand von uns. Wo auch immer wir uns aufhalten, wo auch immer wir hindurch gehen, was auch immer wir sagen, wir sind Wirkung.

Das ist auch Mahāmudrā. Mahāmudrā ist nicht nur eine bloße Beschreibung von „Na ja, wir sind halt interdependent“. Nein, nein. Es geht im Mahāmudrā – ihr erinnert euch: ›Sicht, Meditation, Aktion‹ – um das *Wirken*. Schlussendlich ist die ganze Praxis darauf ausgelegt, in dieser Welt als Bodhisattvas, Bodhisattvis mitzugestalten – in einer Welt, die von Leid, von Stress geprägt ist.

Das ist nichts Neues, was heute stattfindet. Es war immer schon so. Menschen waren immer schon gestresst. Aber sie schaffen es vielleicht doch noch, immer noch einen darauf zu setzen. Der chronische Stress nimmt vielleicht zu, aber die Köpfe haben sie sich schon immer eingeschlagen und sich gegenseitig die Ressourcen weg genommen – die Ländereien, das Vieh, die Ernte. Diese Ich-Bezogenheit, mit der krassen Auswirkung des mangelnden Respekts für das, was andere brauchen, was *ihr* Lebensraum ist, das war damals auch schon Thema.

Das erste Mal, dass der Ausdruck «Mahāmudrā» in der buddhistischen Lehre aufgeschrieben und gehört wurde, war wahrscheinlich im zweiten nachchristlichen Jahrhundert. Aber eigentlich lässt sich Mahāmudrā schon in den allerersten Unterweisungen des Buddha finden, und zwar in den Sūtras. Ich habe euch das hier und da schon einmal erklärt, wie im *Satipatthana Sūtra*, im *Anapanasati Sūtra* und so weiter diese Haltung des natürlichen Seins – ohne zu manipulieren, in dieser Wechselwirkung aufzugehen – damals schon beschrieben wurde und wie sich das auch bewährt hat.

In dieser Woche teilen wir miteinander wieder Beschreibungen dieses Weges der Befreiung. Mahāmudrā ist ein Weg der Befreiung, und zwar Befreiung in die wechselseitige Abhängigkeit hinein. Ich sage das bewusst. Das hört sich wie ein Paradox an. Aber es ist die Befreiung hinein in unseren angestammten Platz in

diesem Universum. Wir sind ein Energiefeld unter anderen. Nichts Besonderes, aber auch nicht zu vernachlässigen. Wir haben Auswirkungen.

Der Weg der Befreiung, den die Mahāmudrā lehrt, ist ein Weg über die tiefe Meditation in das gestaltende, das wirkende Sein – mit der resultierenden Erkenntnis in das Gestalten der Beziehungen mit Anderen, mit unserer Umwelt. Das ist was mit Bodhisattva- oder Buddha-Aktivität gemeint ist, dass alles, was wir lernen, in den Dienst der gesamten Situation gestellt wird.

Im Mahāmudrā gehen wir ja so weit, dass wir mit dem Mitgefühl, der mitfühlenden Praxis, nicht auf der Ebene stehenbleiben, wo es um, *ich helfe dir*, geht – also Mitgefühl mit Bezugspunkt – sondern wir fließen weiter. Unser Mitgefühl wird sich der Natur des Seins, der Natur der Dinge bewusst und weiß, dass eigentliche Hilfe darin besteht, allen den Weg zur Befreiung zu eröffnen, sie darin zu unterstützen. Das Mitgefühl der Bodhisattvas geht schließlich so weit, dass es jeglichen Bezugspunkt loslässt – wo es nicht mehr einen ›Jemand‹ oder eine ›Jemand‹ gibt, die Anderen hilft, die sich trennt von den vermeintlich Anderen.

Mahāmudrā-Aktivität zum Wohle aller – das haben wir ja gerade auch in den Gebeten gesungen – ist eine spontane, von selbst stattfindende, gestaltende Aktivität, ohne in die Trennung, in die Abspaltung zu gehen: Ich, der oder die Helfende, hier und du da – da findet ja zwischen uns etwas statt. Nee, nee, nee. Diese Illusion von Subjekt, Objekt und der Handlung, die dazwischen stattfindet, genau die wird im Mahāmudrā aufgelöst. Mahāmudrā-Handeln – das worum es dann schlussendlich geht – ist ein Handeln frei von dieser irrigen Fixierung auf Subjekt, Objekt und eine Beziehung zwischen den vermeintlich existierenden Polen.

Diesen Weg haben wir uns jetzt schon sechs Jahre angeschaut. Zehn Kurse plus das Corona-Jahr, wo ich euch einfach nur per Video unterrichtet habe.

Immer wieder geht es darum: wie kommen wir von unserem jetzigen, verwirrten Sein – wo wir im Grunde genommen zwar sehr inspiriert sind, wenn wir solche Dinge hören, aber gleichzeitig auch verwirrt und nicht wissend, wie wir das umsetzen sollen – irgendwie in die Richtung, wo die Bodhisattvas unterwegs sind. Dann wird uns immer wieder gesagt: „Du brauchst nirgendwo hinzugehen. Versuche nicht irgendwie von hier darüber zu gehen, sondern finde das mal alles in deinem eigenen Geist. Das ist alles schon da.“

Im Mahāmudrā liegt die Betonung auf: ›Es ist alles schon da‹. Du brauchst gar keinen Weg zurückzulegen, der irgendwo anders hinführt, sondern, der Weg ist eigentlich die Beschreibung davon, wie wir ganz zu dem werden, was unser ureigenes Potenzial ist. Der Weg ist die volle Menschwerdung in dem Sinne von ›das innewohnende, befreite Potenzial ganz zu manifestieren‹. Es ist ein Ankommen im eigenen Geist, im eigenen So-Sein. Das ist, worum es geht. Auch wenn die Darstellungen in anderen Traditionen etwas anders sind – es geht nie um etwas anderes als das. Es ist immer das Ankommen im eigenen, wahren Sein. Da gibt es gar keine Ausnahme.

Wenn es doch darum geht im eigenen Sein anzukommen und unser Hauptproblem der Stress ist, den wir uns immer machen, dann geht dieser Weg ja logischerweise so, dass wir möglichst ohne Stress, ungekünstelt, in unserem ureigenen Sein ankommen – beziehungsweise lernen, darin zu verweilen, dass es sich öffnet. Das ist die grundlegende Logik des Mahāmudrā – eine tief gehende Analyse von dem, was eng macht. Das sind immer die Ziele, die Hoffnungen, die Wünsche, das Anhaften oder die Befürchtungen, die Abneigung, das was wir nicht haben wollen – das macht ständig eng. Darum ist die konsequente Umsetzung davon, alles so zu nehmen wie es ist und mit *was-auch-immer-kommt* in die Schau der wahren Natur dessen zu gehen, was gerade passiert – was wir gerade erleben.

So wird Mahāmudrā definiert als die ›Praxis der Schau der wahren Natur des Seins‹. Man nennt das auch die ›leere Natur‹, die ›nicht greifbare, nicht fassbare Natur des Seins‹.

Mahāmudrā – das was wir hier miteinander teilen werden – ist ein Weg, der tatsächlich auch schrittweise dargestellt wird, um uns zu helfen. Wo es letzten Endes immer darum geht, *jetzt*, immer *jetzt gerade*, in dem klaren Gewahrsein zu ruhen, wie es ohnehin ist. Alle Instruktionen, die wir erhalten, dienen dazu, in

diese Schau einzutreten – die Scheuklappen aufzulösen, all die Schleier, die uns daran hindern, klar zu erleben, klar zu sehen, sodass sich diese innere Schau, diese Sicht, von selbst zeigen kann. Sie wird nicht erzeugt, sie *darf* nicht erzeugt werden. Sie zeigt sich durch das Wegfallen alles Beengenden, alles Künstlichen, aller künstlichen Brillen, von selbst.

Dieser Weg des Mahāmudrā, der geht nicht ohne eine gewisse Basis, Voraussetzung. Es kann sein, dass einige von euch hier so reingestolpert sind und einfach mal hören wollen. „Herzlich willkommen!“ Das ist eben nicht nur ein Kurs für Fortgeschrittene, sondern auch für ›Herein-Gestolperte‹. Ich muss natürlich noch ein paar Worte über die Grundvoraussetzungen fallen lassen. Sonst wissen wir gar nicht, mit was wir es denn wirklich zu tun haben. Um Mahāmudrā zu praktizieren müssen wir erst einmal die Nase voll haben, nicht von Kaffee, sondern von Samsara.

Der Ausdruck ›Samsara‹ ist ja in aller Munde und viele wissen nicht was es heißt. Die Nase voll haben mit Samsara bedeutet, ich habe die Nase voll von dieser Ich-Bezogenheit. Ich habe sie aber *so* gestrichen voll, dass ich echt etwas daran ändern möchte. Nicht nur für mich, sondern auch, um ein bisschen genießbarer für mein Umfeld zu sein. Das ist der Anfang von Mitgefühl, mich schon mal etwas genießbarer zu machen. Weniger Chaos um mich herum zu verbreiten, weniger Emotion.

Das ist nicht so einfach. Ich habe auch schon viele Jahre geübt. Aber ich schaffe es immer noch nicht. Das ist ein Riesenschritt bescheiden zu sagen: „Ich möchte überhaupt erst mal nicht noch mehr Schaden anrichten.“

Ihr wisst aus ökologischer Perspektive, wie wahr das ist. Wir laufen ja nicht mit einem super ökologischen Fußabdruck herum. Das wisst ihr genau. Allein schon der Schaden, den wir anrichten. Ganz abgesehen davon, dass wir überall mit unseren Kleśas – mit unseren Emotionen, mit unserem Haben-Wollen und Nicht-Haben-Wollen – unterwegs sind. Was allein das schon wieder bewirkt, auch wenn wir gar nichts sagen. Allein schon unser schweigendes Anhaften und Ablehnen, was das schon alles auslöst. Jetzt können wir aber nicht unsere Klappe halten, sondern sprechen – und zwar ziemlich viel – und setzen noch mehr Emotionen in die Welt.

Die Motivation aus diesem Zirkus auszusteigen, die braucht es wirklich. Auch zu sehen, dass dieser Zirkus, den wir Samsara nennen, wirklich nach allem Dafürhalten – wir können es ja nicht genau wissen – sich potentiell unendlich fortsetzen wird, wenn wir nichts daran tun. Also, dass es mit diesem Leben unter Umständen nicht getan ist, sondern dass sich das nach diesem Leben, nach dem Sein in diesem Körper, weiter fortsetzt und dass es nicht dazu neigt, sich von selbst aufzulösen. Samsara hat die Tendenz sich zu verstärken. Die Muster, denen wir frönen, die wir füttern, die werden immer stärker. Sie sind nicht zwingend. Wir können aussteigen. Es braucht eine ganz starke Motivation aus all dem auszusteigen. Dann kann am Horizont schon eine Motivation spürbar werden, dämmern, tatsächlich das irgendwann mal auch nutzbringend für andere einsetzen zu können, dass die Fernperspektive ein wirklich heilsames Mitgestalten in dieser Welt ist. Ein Wirken zum Wohle aller.

Das ist eine Voraussetzung für die Mahāmudrā-Praxis. Ohne diese tiefe Entschlossenheit – ich würde sagen, die aus der Tiefe des Bauchraumes kommt – wird es nicht gehen. Dann bleibt Mahāmudrā so was Nettes, mit dem man sich beschäftigt, über das man vielleicht mal spricht und worüber man liest. Aber die Anwendung bleibt halbherzig.

Ich habe jetzt ein bisschen in Richtung Selbstmitgefühl, Nase voll und aus dem Leiden aussteigen, gesprochen – ein bisschen in Richtung Mitgefühl für Andere. Es gibt da noch einen anderen Aspekt, den nennen wir normalerweise in den Schriften ›Entsagung‹.

Das ist auch nur wieder eine neue Spielform von ›die Nase voll haben‹.

Wenn wir Entsagung hören, dann denken wir immer an Verbote. Das ist überhaupt nicht der Fall hier, damit kommen wir nirgendwohin. Es geht darum mit einem dicken Schuss Weisheit zu sehen, was uns nicht

gut tut. Wir entsagen immer nur dem, was nicht gut tut, dem was sich *nicht* bewährt, das was nur Stress erzeugt, das was die Emotionen anfeuert – das geben wir auf. All das Unnötige, das unnötige Denken, diese emotionalen Identifikationen, der materielle Überfluss. Nicht weil die Dinge an sich schädlich wären – es ist auch nicht an sich schädlich, dieses oder jene zu essen oder zu trinken –, sondern die *Auswirkungen* davon, soviel zu besitzen, den äußeren Dingen nachzulaufen, in den acht weltlichen Dharmas zu hängen: auf die eigene Anerkennung bedacht zu sein, auf den eigenen Gewinn, den Sieg, das Wohlergehen auf Kosten anderer. All das, hat so katastrophale Auswirkungen, dass wir es sein lassen. Wie wir im deutschen sagen ›Wir lassen die heiße Kartoffel fallen, weil sie uns sonst verbrennt‹.

Das ist «Entsagung». Entsagung ist die Weisheit, die sieht, wenn ich in den und den Bereichen so weitermache, dann hat das einfach überhaupt keine guten Auswirkungen, sondern macht mir mein Leben nur noch schwerer. Auch bei der Entsagung merken wir den Einfluss des Mitgefühls. Das geht dann auch so weit, dass ich auch das unterlasse, wo ich zwar an meinem Verhalten gar nicht selber leide, aber merke, *andere* leiden unter dieser Form des Verhaltens. Dann unterlasse ich diese Form des Verhaltens. Wir sind da in der klassischen Theravada-Sprache bei dem Thema ›*śīla*‹, bei dem respektvollen, heilsamen Verhalten. Das ist Teil dessen, alles zu lassen, was nicht gut tut.

Das kriegen wir nicht so einfach mit Regeln hin. Das kann manchmal helfen. Manchmal kann uns ein fester Entschluss helfen, eine Hürde zu nehmen, wo wir etwas klar erkannt haben und sagen: „Und jetzt nicht mehr!“ Dann halten wir uns daran und das kann dann zu einem Durchbruch führen. Das ist super. Aber schlussendlich ist Entsagung eine Funktion der Weisheit – der weisen Erkenntnis von Auswirkungen unseres Denkens, unseres Redens und unseres körperlichen Handelns. Dann unterlassen wir die Handlungen, die nicht förderlich sind.

Das ist eine absolut notwendige Basis für die Mahāmudrā-Praxis. Dem hat Dakpo Tashi Namgyal hier in seinem Buch fast gar keine Aufmerksamkeit geschenkt, weil das alles vorausgesetzt wird. Tashi Namgyal schreibt für Leute, die schon eine solide Grundkenntnis haben. Die schon solide, tief verankert sind in einem ethisch respektvollen Verhalten – die die Nase gestrichen voll haben, Samsara wirklich den Rücken kehren und sagen: „Für mich geht es volle Kraft voraus.“

Als ich jetzt die Kapitel, die wir durchgehen werden, studierte, wurde mir noch einmal klar, dass all das, was wir jetzt dann miteinander teilen werden – über die verschiedenen Stufen der Verwirklichung, diese Vier Yogas des Mahāmudrā – dass die alle erreichbar sind für diejenigen, die richtig viel Energie in ihrer Praxis haben. Diese Energie ist *keine Willensenergie*, im Sinne ›ich will irgendwohin‹, sondern das ist eine Weisheits-Energie und eine Mitgefühls-Energie, die so klar ist, dass sie sagt: „Das nicht mehr, dies nicht mehr. Den Gedanken brauche ich auch nicht, der darf sich auch auflösen und diese Emotion darf sich auch auflösen.“ Eine wirklich starke innere Gewissheit: "Da wo die meisten Anderen lang gehen, da geht es für mich nicht mehr lang.“ Wir schlagen eine andere Richtung ein als der Großteil unserer Gesellschaft.

Gesellschaft lässt sich so leicht sagen, weil es so abstrakt klingt. Aber es geht in den meisten Fällen um den Großteil unserer Freunde und Familienmitglieder, die eine andere Richtung gehen, eine andere Richtung einschlagen, als wir Dharma-Praktizierenden, die den Weg des Auflösens aller Ich-Bezogenheit gehen – dieses Glaubens an die vermeintliche Existenz eines Ichs. Dieses vermeintliche «Ich», das getrennt ist, und das es sich herausnehmen darf, sich als Zentrum der Welt zu fühlen, sich alles aneignet, Kriege führt und so weiter. Genau diese Ich-Zentriertheit, die lösen wir auf.

Das sind nicht so viele Menschen, die das wirklich möchten. Es gibt welche, es gibt weit über die Buddhistische Tradition hinaus *viele*. Es gibt innerhalb der Buddhistischen Traditionen viele, die das zwar sagen, aber gar nicht tun. Mahāmudrā sind die Unterweisungen für diejenigen, die es tatsächlich umsetzen wollen. Das sind sehr anspruchsvolle Unterweisungen, sie sind sehr subtil. Die Grundlage für die Mahāmudrā-Praxis ist eine brennende, eine starke, unumkehrbare Motivation, da herauszufinden und den Weg zu suchen, mit Hilfe von kompetenten, authentischen Unterweisungen von erfahrenen Meisterinnen und Meistern.

Da sind wir beim letzten Aspekt, der für Mahāmudrā absolut entscheidend ist. Diesen Weg des Mahāmu-drā, den finden wir nicht allein. Da brauchen wir Unterstützung. Man nennt das ›Hingabe‹ – dieses bereit sein für Unterstützung. Wir könnten es auch einfach geringeren Stolz nennen. Es ist die Bereitschaft, sich führen zu lassen und das Eingeständnis: „Ich blicke es alleine nicht. Ich brauche die Unterweisung der früheren Generationen. Ich brauche die beispielhafte Präsenz von jetzt lebenden Meistern. Ich brauche Vorbilder und ich brauche es, dass mir die Älteren erzählen, wie der Weg zu gehen ist, wie ich Zeit sparen kann und nicht alle Irrtümer selber machen muss.“

Wer dickköpfig ist, der sucht sich keine Lehrer. Dickköpfig machen wir alles allein, wir lesen hier und da etwas und wir denken, Bücher reichen ja auch. Ja, Bücher sind richtig gut. Wir haben heute auch einen Zugang zu einem wahnsinnigen Schatz, das muss man schon sagen. Aber was aus all diesen Büchern soll ich denn jetzt gerade anwenden? Welche Instruktionen und in welcher Kombination sind sie jetzt gerade für mich relevant? Das ist nicht so einfach.

Da ist es gut, sich auf Segen zu stützen, auf eine Inspiration, die durch eine authentische Linie kommt – durch eine Übertragung des *Know-hows*. Nehmen wir doch ein einfaches Beispiel aus dem Handwerk, das was wir so einen Meisterbetrieb nennen. Da hat jemand etwas gelernt. Der hat seine Lehrlingszeit gemacht, seine Gesellenzeit, dann seine Meisterprüfung und kennt sich wenigstens in dem Bereich aus. Da hat eine klare Ausbildung stattgefunden. Wer wirklich kompetente Beratung und Arbeit möchte, der geht zu jemanden, der Meisterschaft in seinem Metier erreicht hat. Wir wären sehr dumm, das nicht zu tun.

Das Gegenteil von dieser Dummheit nennt man ›Hingabe‹. Hingabe ist auch wieder nur Ausdruck von Weisheit. Wer weise genug ist öffnet sich für den Schatz der Inspiration und der Erfahrungen, die übertragen werden und uns erreichen, wenn wir bereit sind, uns dem zu öffnen – das ist weise. Wer weise ist, der lernt von denen, die es besser können, die gezeigt haben wie es geht, und bittet um ihre Unterstützung. Die Nicht-Weisen sind die Dickköpfigen, die es so wie wir als Kinder selber machen wollen – nur keiner soll uns reinreden. Diese Bereitschaft sich führen zu lassen, sich auch reinreden zu lassen, das hat etwas mit Weisheit zu tun.

Ihr ahnt schon, das Mitgefühl ist nicht weit weg. Wenn wir mitfühlend mit uns selbst sind, dann machen wir uns den Weg nicht so schwer. Dann zappeln wir nicht auf dem Trockenen herum, sondern begeben uns dorthin, wo die anderen Fische schwimmen und lernen *miteinander*. Lernen in Gemeinschaft, lernen von den Erfahrenen, das ist Ausdruck von Mitgefühl für uns selbst. Wer sich den Weg erschweren möchte, wer ihn länger machen möchte, der gehe ihn alleine. Dann geht es leichter, alleine zu bleiben. Dann ist es auch sehr leicht, viele Jahre mit fruchtloser Praxis zu verbringen.

Sich dem Kontakt mit Erfahreneren auszusetzen – speziell dann gelegentlich in Kontakt mit den großen Meistern – ist immer ein wunderbarer Spiegel für das, wo wir gerade stehen und macht uns wach. Rührt uns persönlich an und erspart uns viele Monate und Jahre der Praxis, wo wir mehr in unseren eigenen Mustern unterwegs sind, als Muster aufzulösen.

Das war jetzt so eine kleine Einführung von mir. Ihr habt gemerkt, ich habe die grundlegenden Themen von *śīla* – ethischen Verhalten – aufgegriffen, als Grundlage. Respekt für andere, Mitgefühl für einen selbst und für andere, Weisheit, Hingabe, das sind die grundlegenden Voraussetzungen für unsere Geisteshaltung. Daraus resultiert, dass wir dann in unserer Praxis – in der Meditationspraxis, also beim üben – die notwendige Energie aufbringen, mit unseren Gedankenketten radikal um zu gehen. Dass wir uns nicht mehr mit den Inhalten verstricken, von all diesen Denkprozessen, sondern radikal auf ihre wahre Natur schauen. Dass wir unzerstreut in der Schau des Wahren, des Eigentlichen bleiben.

Der emotionale Zirkus ist nicht das Eigentliche. Die Art, wie das entsteht und sich von selbst auflöst, das ist der Weg der Befreiung. Diese Unzerstreutheit, die zum Beispiel dann Kern der Praxis von Geistesruhe ist, kommt eigentlich durch die Energie, diese Entschlossenheit, aus Samsara auszusteigen und wirklich zum Wohle aller den Weg der Befreiung zu gehen. Wenn unser Geist nicht ruht, sich nicht sammelt, sind

das Zeichen, dass wir unser Anhaften an samsarischen Mustern noch nicht energisch genug durchtrennen. Wir sind noch nicht entschlossen genug, uns wirklich zu lösen.

Somit kommen wir zum letzten Punkt, der wichtig ist für Mahāmudrā: Die Fähigkeit unzerstreut zu sein. Sie ist wieder direkter Ausdruck von ›Die Nase voll haben‹. Wer noch nicht wirklich die Nase voll hat, verstrickt sich ständig in seinen Gedankenketten und ist immer noch mit seinen eigenen Storys beschäftigt. Es ist halt immer noch viel wichtiger in den Emotionen, den Projektionen unterwegs zu sein, als im einfachen Sein. Das ist ok, das ist sowieso der Fall für den Großteil der Menschheit, aber den Weg des Mahāmudrā gehen wir in dem Moment nicht. Das muss uns klar sein.

Das ist ganz normales Verstrickt-Sein in unsere emotionalen Turbulenzen. Das können wir dann auch nicht Meditation nennen. Das ist einfach nur Absitzen von Zeit. Das ist kein wirkliches Üben. Üben bedeutet, aus der Identifikation heraus zu finden. Üben bedeutet, sich nicht mit dem Inhalt zu beschäftigen, sondern wie es entsteht und sich auflöst. Wir üben in die Weite zu gehen, statt in die Fixierung. Wir üben es, in der Dynamik aufzugehen, statt im Klammern. Das muss uns klar sein. Wenn wir jetzt in die Unterweisung einsteigen, dann müssen uns diese Grundlagen aber sowas von klar sein, damit wir alles andere, was jetzt dann beschrieben wird, auch richtig einordnen können.

Es sind keine Unterweisungen für Menschen, die so lauwarm praktizieren. Lauwarme Praxis wird nicht das hervorbringen, von dem wir jetzt dann die ganzen Tage sprechen werden. Das sind Erfahrungen, die mit Sicherheit auftauchen für Menschen, deren Praxis wirklich so ist, wie dieser berühmte ›Heiße Stein‹ auf dem sich keine Schneeflocken ansammeln können, weil er von innen her durch die Kräfte der Weisheit – das Weisheitsfeuer –, durch die Einsicht, durch Mitgefühl, so heiß gehalten wird, dass es nicht zu Fixierungen kommt.

Damit wären wir ja mitten im Thema.

**Teilnehmer/-in:** *Ich finde es wichtig auch Vertrauen zu haben, dass es auch etwas besseres gibt – vielleicht auch erste Ahnungen –, wie dieses offene Sein schöner und besser ist als das Strikte.*

Super! Ich danke dir. Du hast den fehlenden Punkt heraus gefischt – das ›Vertrauen‹. Ohne Vertrauen geht da gar nichts.

*Wenn ich kein Vertrauen habe, dass es da nicht auch etwas anderes gibt, dann bin ich ja quasi wie verdammt, immer wieder in diesen Mustern zu kreisen.*

Genau. Mahāmudrā-Praxis ist speziell für die, die dieses Vertrauen haben, dass das natürliche Sein der Schlüssel der Befreiung sein muss. Das sind Menschen, die sich inspiriert fühlen den Mahāmudrā-Weg zu gehen. Wenn sie in solch eine Unterweisung kommen oder auch darüber lesen, haben sie irgendwie das Gefühl: „WOW, jetzt sagt es endlich jemand. Es muss doch eigentlich so einfach sein.“ Das ist eine Ahnung in uns mit einem Vertrauen, dass es das doch eigentlich ist. Das ist verknüpft mit halb bewussten, zum Teil bewussten, aber auch unbewussten Erfahrungen des natürlichen Seins, die wir schon gemacht haben. Sie haben eine Spur des Vertrauens in uns hinterlassen von ›Im Grunde genommen je einfacher ich bin, desto besser‹ – dieses Grundvertrauen, dass der Weg ins einfache, ins natürliche Sein geht.

Dieses Grundvertrauen ist irgendwie schon da und lässt uns aufhorchen, wenn dann der Dharma so auf diese Weise präsentiert wird – nicht als ein Weg der Anstrengung, sondern als ein Weg des sich Öffnens ins So-Sein. Da klingt etwas bei uns an und vermutlich ist das genau der Grund, warum wir hier alle zusammen sitzen. Da ist ausreichendes Vertrauen, dass das, was da erzählt wird, wahr ist. Vertrauen ist auch die Grundlage für diese Hingabe. Wir haben das Vertrauen, dass das, was diese Lehrer und Lehrerinnen erzählen, stimmt – es macht Sinn. Wir vertrauen uns selbst, dass wir das auch schon umsetzen können. Wir nennen das im Mahāmudrā das ›Vertrauen in die eigene Buddhanatur‹. Das ist ein riesiger Ausdruck, ist aber im Grunde genommen das Vertrauen, dass unserem So-Sein ein Potential innewohnt, das wir noch längst nicht ausgeschöpft haben und in dem Qualitäten der Liebe, des Mitgefühls, des Freiseins, des Erkennens

und so weiter schlummern, die sich immer zeigen, wenn wir uns öffnen. Dieses Vertrauen, das ist noch da. Ganz herzlichen Dank, dass du die Aufmerksamkeit noch ins Vertrauen gelenkt hast.

## **1.2 Geleitete Meditation: Vertraut werden damit, wie es ist zu sein**

*Montag Nachmittag – Audio 1-1\_02*

### **\* Meditation \***

Meditieren bedeutet üben, vertraut werden. Vertraut werden damit, wie es ist zu sein: offen, durchlässig und in dieser Durchlässigkeit – wie ein offenes Energiefeld – verbunden mit all den anderen dynamischen Prozessen im Universum.

›Spüren‹

Wir spüren dieses Verbunden-Sein in unseren Empfindungen. Das sind die gröberen körperlichen Empfindungen, die das Verbunden-Sein – zum Beispiel mit unserem Sitz, also mit der Erde – spüren lassen. Atemempfindungen, Verbunden-Sein mit der Luft.

Pulsierende Gefühle, Herzschlag, Verbunden-Sein mit dem Wasserelement.

Wärme und Kälte, Verbunden-Sein mit dem Feuelement und dem Raum, der dies alles ermöglicht.

Dieses Aufzählen der Elemente sind nur Brücken, um in ein Erleben zu finden, wo uns klar wird, dass uns die Energien des Universums durch und durch durchwirken. ...

Da ist noch so viel mehr. Wir sind durchwirkt von Einflüssen im geistigen, intellektuellen Bereich, unsere Auffassung von der Welt, Nachrichten, unser Wissen, emotional durchwirkt von eigenen Emotionen im Austausch mit den Emotionen anderer, durchwirkt von situativen Faktoren, gesellschaftlichen Prozessen. Das alles sind abstrakte Worte. Aber wie kann ich das jetzt gerade spüren?

Die Art wie ich meine Sinnesempfindungen entschlüssele – wie dieses Bewusstsein Sinn macht aus dem, was erlebt wird – all das ist durchwirkt von unseren Mustern. ...

Worum es im Mahāmudrā geht, ist dieses ›Gestaltet-Werden‹ zu akzeptieren, zu spüren. Dieses Durchwirkt-Sein anzunehmen, noch weiter aufzumachen und in diese Dimension des Seins hineinzufinden, wo sich all diese Einflüsse auch gerade wieder auflösen. Dieses natürliche Sein, in dem sich all diese Gestaltungen von selbst befreien. —

Wenn ich mich unruhig fühle, brauche ich nicht dagegen anzukämpfen. Ich achte eher darauf, noch durchlässiger zu werden, noch weniger zu greifen. Raum zu geben, den Raum, der ohnehin da ist. —

Bitte sucht nicht im Inneren nach etwas Besonderem. Es ist einfach so. Es ist immer da.

Vielen, vielen Dank.

## **1.3 Kurzer Überblick zu Tantra- und Essenz-Mahāmudrā**

*Weitere Unterweisung Montag Nachmittag – Audio 1-1\_03*

Wir sind mitten in diesem Grundlagentext ›Mondstrahlen des Mahāmudrā‹ von einem Meister des 16. Jahrhunderts, der Tashi Namgyal hieß und Teil der Dakpo Linie war. Er hieß Dakpo Tashi Namgyal. Gampopa hieß ja Dakpo Rinpoche, weil er der Meister aus der Gegend von Dakpo war. Auf Gampopa gehen diese Unterweisungen zurück. Gampopa, der das Mahāmudrā auch für Praktizierende, die nicht den Weg des Vajrayana – den Weg der tantrischen Praxis – gehen, zugänglich gemacht hat.

Das gab es zwar auch schon in Indien, dass dieser Weg nicht unbedingt mit Ermächtigung und Yidam-Praxis gegangen werden musste. Gampopa hat jedoch zusätzlich zu den Praktizierenden, die bei ihm auch den Vajrayana praktizierten, den Weg auch für diejenigen – vor allen Dingen auch junge Praktizierende – geöffnet, die in der Lage waren, den direkten Weg zu gehen.

Jetzt sagen manche von euch im Saal vielleicht: „Oh ja, der direkte Weg, das ist super.“ Das ist eigentlich der Anspruchsvollere. Der Weg mit Yidam-Praxis, mit der Praxis von Visualisationen, hat viel mehr Methoden und viel mehr Möglichkeiten. Er bietet sehr, sehr viele Hinweise, wie wir mit Hilfe von eben der Selbst-Visualisation als Yidam und dem Einladen der Buddha-Aspekte vor uns, da zusätzlich andocken können und in komprimierter Form – im Grunde genommen ständig – den Nektar der Dharma-Unterweisung trinken können. Allein dadurch, dass wir mit dieser Praxis und mit den Mantras und so weiter unterwegs sind.

Der Weg pur, ohne Vajrayana, ist eigentlich sehr herausfordernd, braucht eine hohe Motivation und Geistesgegenwart, um immer dranzubleiben und hat wenig Methoden. Aber beide Wege, das ›Tantra-Mahāmudrā‹ und ›Sūtra-Mahāmudrā‹ beziehungsweise das ›Essenz-Mahāmudrā‹, alle drei dieser Wege führen zum selben Ergebnis. Aber man muss sie mit voller Energie gehen.

Dakpo Tashi Namgyal wurde von manchen – vielleicht auch von vielen – als eine Wiedergeburt von Gampopa betrachtet. Jedenfalls war er so tief verwirklicht und bewandert in dieser Übertragung und auch sonst in den Lehren des Dharmas, dass er als die Fortsetzung der Aktivität dieses großen Meisters Gampopa gesehen wurde. Er hat es sich mit diesem Werk zur Aufgabe gemacht, das, was eigentlich so nicht ausdrückbar ist und ansonsten verstreut ist in viele kleinere Unterweisungen, zusammen zu fassen und komplett darzulegen. Das hatte vor ihm, auf diese Art, noch nie jemand gemacht. Dakpo Tashi Namgyal hat sozusagen aufgeräumt. Er hat all die Zitate zusammen gezogen und das Ganze in einen strukturierten Zusammenhang gebracht. Wir hatten ja die letzten Jahre schon den großen Genuss seiner absolut klaren Unterweisungen – extrem hilfreich.

Wir sind jetzt am Schluss dieses Textes. Es fehlen nur noch zwei Kapitel: Kapitel vierzehn und fünfzehn.

Er fasst das jetzt alles noch einmal zusammen, und zwar indem er uns sagt: „Gut jetzt habe ich euch erklärt wie es geht, wie zu praktizieren ist.“ Nicht *ich* habe erklärt, so würde er nie sprechen, sondern er würde sagen: **„Ich habe das alles zusammengefasst, was ich von den Großen Meistern finden konnte. All die Zitate, die Erklärungen, das was ich persönlich erhalten habe, das, was andere aufgeschrieben haben. Das stelle ich euch zur Verfügung. Jetzt bin ich euch noch eines schuldig, und zwar muss ich euch jetzt noch erklären, was die Resultate sind.“**

Also, ich habe euch erklärt wie es geht, jetzt muss ich euch erklären, was dabei heraus kommt. Darum wird es in diesen beiden Kapiteln vierzehn und fünfzehn gehen.

Kapitel vierzehn lautet: ›Verwirklichung und die Vier Yogas‹.

Diese Vier Yogas des Mahāmudrā werdet ihr jetzt zur Genüge kennenlernen.

# Vierzehntes Kapitel : Verwirklichung und die Vier Yogas

## 1.4 Wie durch kontinuierliche Meditation Verwirklichung entsteht

*Unterweisung Montag Nachmittag, S. 421 – Audio 1-1\_3*

Dies besteht aus drei Teilen:

**A) Verschiedenen Arten, wie Verwirklichung in Erscheinung tritt.**

**B) Wie sich die Verwirklichung der Vier Yogas entwickelt**

**C) Wie die Bhūmis und Wege durch die Vier Yogas durchdrungen sind**

Ein wichtiger Hinweis: Vergesst nicht, dass bei ›kontinuierlicher Meditation‹ der Blick nicht direkt nur auf Verwirklichung geht, als ob die irgendwo zu finden wäre. Das Ganze passiert in einem kontinuierlichen, ununterbrochenen Prozess des Meditierens – Tag und Nacht.

Es tut mir ein bisschen leid, weil ich natürlich weiß, dass wir hier zusammensitzen als Praktizierende, die nicht kontinuierlich Tag und Nacht meditieren können. Viele von uns müssen mit ein, zwei Stunden Meditation pro Tag zurecht kommen und haben sehr viele Verpflichtungen. Hier und da ist vielleicht mal ein Retreat möglich. Lasst euch davon nicht entmutigen, der Weg vollzieht sich trotzdem. Aber natürlich nicht mit derselben Intensität, das ist klar. Das heißt aber nicht, dass jemand, bloß weil jemand im Retreat ist, bessere Ergebnisse hätte und mehr von diesen Erfahrungen und Verwirklichungen hervorbringt. Das hängt alles davon ab, ob die Zeit im Retreat auch gut genutzt wird. Die kann man auch einfach absitzen.

Intensive Praxis, die auf dem Punkt ist – tagtäglich, morgens und abends – hat große Früchte. Speziell wenn zwischendurch immer wieder auch Phasen von zehn Tagen Retreat, von einem Wochenende oder irgendwann vielleicht auch mal von einem Monat kommen, wo die Praxis immer wieder intensiviert wird und man dann mit der Klarheit der Ausrichtung tagtäglich dabei bleibt.

Zunächst möchte Tashi Namgyal mit uns teilen:

**A) Welche verschiedenen Arten es gibt, wie Verwirklichung in Erscheinung tritt.**

Tashi Namgyal schreibt:

**Es wird gelehrt, dass dann, wenn die Meditation von Mahāmudrā, gemäß der stufenweisen Erklärungen, ohne Irrwege und Abwege, aufs Beste durchgeführt worden ist, die Vier Yogas nacheinander entstehen. Und zwar entsprechend den drei Arten von Verwirklichung, wie sie in jeweiliger Übereinstimmung mit den Typen der individuell Praktizierenden entstehen. Je nach vorherigem Übungsniveau der Praktizierenden – hoch, mittel oder gering – unterteilt man in drei Typen: dem ›Typus spontaner Verwirklichung‹, dem ›Typus der Stufen überspringt‹ und dem ›Typus stufenweiser Verwirklichung‹.**

Einige von euch kennen diese Unterteilung schon aus dem ›Ozean des wahren Sinnes‹ vom Neunten Karmapa. Der übernimmt diese Unterteilung. Er hat etwas später gelebt als Tashi Namgyal. Dieses Werk ›Mahāmudrā - Ozean des wahren Sinnes‹ ist sozusagen der praktische Leitfaden für das, was Tashi Namgyal uns hier als Grundlagen erklärt. Da finden wir in kondensierter Form alle wichtigen Unterweisungen wieder und dann deren praktische Umsetzung.

Wir haben es ja hier mit stufenweisen Erklärungen zu tun. Es gibt eine andere Form die Erklärungen zu geben, die so aussieht, dass man immer auf das ›Jetzt‹ zeigt und sagt: „Und *Jetzt* sei gewahr – im *Jetzt*! Wie ist es *jetzt*? Versuch im *Jetzt* den Meditierenden zu finden. Schau, wo ist im *Jetzt* eigentlich die Erfahrung? Wo sind die Gedanken, die da entstehen?“ – Hinweise, im *Jetzt* die Öffnung zu finden.

Es gibt in dieser Art der direkten Darstellung, wo immer auf die Essenz hingewiesen wird und immer der Blick im *Jetzt* gehalten wird, diesen Ansatz, ohne Stufen zu lehren: entweder nur das Gewahrsein dessen wie es ist – wir nennen das *rigpa* auf Tibetisch – oder wenn das Non-Duale-Gewahrsein nicht da ist, dann ist es *marigpa*. Es gibt eigentlich nur weiß und schwarz.

Wir sind größtenteils in *marigpa*, in mangelndem Gewahrsein, in Unwissenheit. Hier und da ist vielleicht ein Moment von vollem Gewahrsein.

Eine legitime Art den Dharma zu lehren und darzustellen ist das Aufzeigen dessen, wie es ist – immer im *Jetzt*, ohne Stufen, um gar nicht in diesen irrtümlichen Glauben zu kommen, es ginge irgendwohin. Es geht immer nur darum, *jetzt* gewahr zu sein. Das Erwachen kann nur im *Jetzt* stattfinden. Es kann weder in der Vergangenheit stattfinden, noch in der Zukunft. Auch nicht in einer konstruierten Gegenwart, sondern in diesem *dynamischen Jetzt*.

Solche Unterweisungen findet ihr sehr viele auch in der Dzogchen Tradition – eine andere Tradition, die es nach Tibet geschafft hat – und im Zen.

Dann haben sich aus Mitgefühl für den Großteil der Praktizierenden, die mit diesen direkten Pointern – diesen Hinweisen auf wie es *im Jetzt* ist – irgendwie überfordert sind und wie vor einer Mauer stehen, überall stufenweise Darstellungen entwickelt. Die zeigen uns, wie wir allmählich in einen immer heilsameren Geisteszustand kommen können. Wie wir allmählich Geistesruhe aufbauen. Wie wir in dieser Geistesruhe allmählich Einsicht erfahren. Wie wir diese Einsicht weiter kultivieren können. Wie Geistesruhe und Einsicht schlussendlich eins werden und die beiden Faktoren von ›Ruhe und Klarheit‹, ›Einsicht und Weisheit‹ sich ständig weiter hochschaukeln und verstärken.

Das ist der stufenweise Weg, den uns Tashi Namgyal jetzt in diesem Buch gezeigt hat. Er hat das zu Anfang klar gemacht, dass er von den beiden Möglichkeiten den Weg aufzuzeigen, jetzt für diejenigen spricht, die den stufenweisen Weg gehen. Aber er weist hier jetzt noch einmal darauf hin, dass es ja auch zwei andere Typen gibt.

### **Der Typ, der spontane Verwirklichung erlangt hat**

Damit ist spontane, *volle* Verwirklichung gemeint. Die sind extrem selten. Das sind extrem seltene Praktizierende, die – was hier vorheriges Übungsniveau genannt wird – in früheren Leben schon so hoch verwirklicht waren, dass sie in diesem Leben nur einen kleinen Anstoß brauchen, ein paar Hinweise, wenig Praxis und irgendwann erinnert sich etwas in ihnen, es öffnet sich und sie treten, ohne Stufen zu durchlaufen, in eine vollkommen offene, freie Schau des Seins ein, die dann stabil ist. So etwas ist für einen Karmapa möglich. Nur um klar zu sagen, worum es sich handelt. Es darf für uns nicht so klingen, als ob das der normale Weg wäre Erwachen zu erlangen. Erwachen wird im Normalfall nicht in einer einmaligen Erfahrung erlebt und ist dann auch noch stabil. Nein, nein, nein.

### **Der sprunghafte Typus der Verwirklichung**

Da gibt es den zweiten Typus, der ist ein bisschen näher dran. Dieser zweite Typus wird sprunghaft genannt. Der überspringt Stufen. Das sind Praktizierende – auch aufgrund intensiver früherer Praxis, in früheren Leben –, die sich relativ leicht ein tunen können, in das was gemeint ist, und dann direkte Erfahrungen des offenen Seins machen, die durchaus authentisch sind. Das ist das vollkommen offene, non-duale Sein. Doch dann sind diese Erfahrungen vorbei und es ist eben *nicht* stabil. Sie müssen nacharbeiten. Sie müssen diese Stabilität dann kultivieren und müssen zusätzliche Energie in Geistesruhe hinein stecken, um das alles zu stabilisieren. Das ist dann aber immer Geistesruhe in der Einheit, mit Einsicht.

Da kann es sein, dass einzelne dieser Praktizierenden – da gibt es Biografien, wo das schön beschrieben wird – relativ schnell auf einer Stufe der Verwirklichung landen, sich dort eine Weile aufhalten, um dann in

kleinen Schritten die anderen Stufen zu machen, durch eine Erfahrung innerlich einen Satz machen und sich relativ weit wieder finden. Und es gelingt ihnen, auch das irgendwie zu stabilisieren.

Dann machen sie wieder einen Sprung. Es sind mehrere Sprünge möglich und es ist möglich: Sprung und zurückfallen, Sprung und zurückfallen. Mit der Zeit stabilisiert sich das. Immer vorausgesetzt, dass diese Praktizierenden ihrer Verwirklichung nicht aufsitzen. Denn sie sind in Gefahr das, was sie verstanden, gesehen, erlebt haben, begrifflich abzubilden und sich ein begriffliches Zuhause von einer Einsicht der Verwirklichung zu schaffen. Das bedeutet, sich wie verwirklicht zu spüren, obwohl die Verwirklichung Schnee von gestern ist oder schon Jahre zurückliegt und aktuell im Jetzt gar nicht aktiv ist.

Das ist die große Gefahr, weil da natürlich authentische Erfahrungen von diesem non-dualen Sein gewesen sind und diese Personen können das auch authentisch kommunizieren, aber es ist nicht im *Jetzt* gelebt. Das ist, wo die Praxis ansetzen muss – immer und für alle von uns, es gilt genauso für uns. Wir müssen immer im *Jetzt* spüren: Ist es offen oder ist subtiles Anhaften – eine subtile Positionierung in Subjekt hier, Objekt alles andere – da? Was ist eigentlich gerade los? Diese Ehrlichkeit braucht es. Dieser sprunghafte Typ der Praktizierenden, ist auch sehr selten.

### **Der schrittweise Typus**

Es gibt auch beim schrittweisen Typus Sprünge. Der dritte Typ, dem wir wahrscheinlich alle angehören, der erlebt natürlich auch Sprünge. Aber das sind kleine Sprünge. Das ist ein bisschen so wie: Ein Schritt vor, zwei zurück, drei vor, zwei zurück. Wir erleben das auch als Sprünge in unserem Erleben. Dass wir uns mal ganz offen fühlen und dann mal wieder ziemlich dicht. Aber das sind nicht die Sprünge von denen hier gesprochen wird. Das ist alles im Rahmen einer allmählichen Progression, wie ein Börsenkurs, der allmählich klettert, eine Temperaturkurve oder so etwas. Da geht es um diese allmähliche Progression. Denn bei allen von uns ist nichts stabil. Das gibt es einfach nicht, dass irgendetwas stabil wäre und ich mich jeden Tag hinsetze und mit demselben Grad an Geistesruhe weiter mache, mit dem ich gestern aufgehört habe.

Schaut euch allein mal eure Geistesruhe an, wie die schwankt. Und die gemachten Einsichten – in der Erinnerung mögen sie ja stabil sein, aber in der Aktualisierung, im Jetzt, sind wir manchmal durchlässiger und fühlen uns wie so ein zumindest ›warmer Stein‹. Manchmal verhakt es sich, die Emotionen stecken fest und dann wird es wieder lockerer – all das sind Anzeichen, dass unsere Einsicht keineswegs kontinuierlich dieselbe Kraft entfaltet.

Nach einem Gebet an den Guru, an die Lamas, kann sich die Einsicht plötzlich wieder auf tun, plötzlich da sein, bleibt auch für eine Weile und dann zieht es sich plötzlich unbegreiflicherweise wieder zu. Wir fühlen uns wieder vernebelt. Das sind so die normalen Schwankungen des schrittweisen Typus.

Ich lese mal jetzt die Erklärungen von Dakpo Tashi Namgyal, nachdem ich euch so ein bisschen, sozusagen aufgewärmt habe, zu diesen Erklärungen.

### **Wie entsteht Verwirklichung beim spontanen Typus?**

**Zunächst stellen sich das Verständnis, die meditative Erfahrung und die Verwirklichung gleichzeitig ein. Entweder, während wir gerade dabei sind Śāmatha zu üben, oder während der Praxis von *Vipaśyanā* – von Einsicht –, oder während uns unser Meister die wahre Natur aufzeigt.**

Das sind so die drei Grundsituationen. Entweder sind wir gerade in der Praxis der Geistesruhe oder wir sind in der Praxis der Einsicht. Eigentlich sollte ich das Wort „wir“, hier gar nicht benutzen, weil es nicht wirklich um uns geht. Diese Menschen, die dieses Potential aus früheren Leben – als geschultes Potential – mit sich bringen, die sind irgendwie gerade in einer ruhigen Meditation, in einer Einsichtsmeditation oder in einer Unterweisung mit ihren Lehrern und dann passiert es, dass sich der Geist völlig auftut.

**Zudem kommt es vor, dass entweder nur Einsgerichtetheit, nur die ersten zwei Yogas bis zur Ungekünsteltheit, nur die ersten drei Yogas bis zum Einen-Geschmack oder alle vier Yogas bis zur Nicht-Meditation gleichzeitig entstehen.**

Ihr werdet diese vier Yogas noch kennenlernen, die wurden jetzt also gerade erwähnt. ›Einsgerichtetheit‹ ist, wo hauptsächlich *Śāmatha*, Geistesruhe, praktiziert wird. «Ungekünsteltheit» ist das, was ihr in anderen Texten als ›Einfachheit‹ kennt. Ungekünstelt bedeutet: Nicht kompliziert, nichts Künstliches, nichts Fabriziertes – also einfach. Die Übersetzung Einfachheit, *simplicity*, kommt von Trungpa Rinpoche und ist eine sehr feine Übersetzung. Aber im Tibetischen steht ungekünstelt, nicht fabriziert – frei von Projektionen.

›Ungekünsteltheit‹ ist in den meisten Erklärungen das Eintreten in die Schau der wahren Natur des Geistes. Die durchläuft verschiedene Stufen. Dann kommen wir zu dem ›Einen-Geschmack‹, wo alle Erfahrungen, ob sie nun schwierig sind oder angenehm, mit dem Einen-Geschmack ihrer nicht greifbaren – oder auch illusionsgleichen Natur – erfahren werden. Das ist schon eine sehr fortgeschrittene Verwirklichung.

In der ›Nicht-Meditation‹ ist das so klar und tief verankert, dass es überhaupt kein Erinnern mehr braucht. Man braucht sich nicht mehr an die Praxis zu erinnern, deswegen gibt es auch keine Meditation, kein Üben mehr. Von da ab – das ist eine ganz hohe Stufe der Verwirklichung – können sich alle noch verbleibenden, subtilsten Schleier von selbst auflösen. Einfach weil das Gewahrsein so natürlich ist und die Arbeit von selbst besorgt.

Bei diesem ›spontanen Typus‹ kann spontan der erste Yoga, der zweite Yoga, der dritte Yoga und der vierte Yoga erreicht werden. Das passiert, indem wir direkt mit der vollen Praxis unseres früheren Lebens wieder Kontakt aufnehmen – frei von Schleiern. Wir sind direkt wieder dort, wo wir im letzten Leben schon waren. Das ist ein großes Geschenk, wenn das passiert.

**Es heißt, dass die entstandene Verwirklichung stabil und wie das Beispiel der Sonne ist, die in ein tiefes Tal scheint. Mit einem Male wird die Finsternis erhellte, die Steine werden erwärmt und alles geschieht gleichzeitig.**

Hier kann man dann quasi von ›Erleuchtung‹ sprechen. Was ja ein Wort ist, was im Buddhismus eigentlich gar nicht vorkommt. Das ist ein Wort der europäischen Übersetzer – *illumination*. Aus der Philosophiegeschichte hat sich das angeboten. Das steht nirgendwo in irgendeinem buddhistischen Text. Aber das Beispiel der Sonne zeigt, wie nah wir dran sind. Es entsteht solch eine innere Klarheit, dass alles was vorher finster war, nicht verstanden wurde, nicht gesehen wurde, dass das mit einem Schlag klar wird. So als würde selbst in die Tiefe der Schlucht hinein noch das volle Sonnenlicht herein kommen. Das ist beim spontanen Typus.

### **\* Widmung \***

## **Unterweisungen des zweiten Tages**

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

### **2.1 Wie entsteht Verwirklichung beim Stufen überspringenden Typus und beim stufenweisen Typus?**

*Unterweisungen Dienstag Vormittag, S. 422 – Audio 2-2\_01*

Wir steigen direkt ein in den Text und machen dort weiter, wo wir gestern aufgehört haben. Wir hatten die Einleitung und uns bereit angeschaut, wie die Verwirklichung beim spontanen Typus entsteht. Das sind diese Ausnahme-Praktizierenden mit einem ganz, ganz starken Hintergrund aus früheren Leben – aufgrund von hoher Verwirklichung in früheren Leben. Wenn sie mit dem Zusammenkommen günstiger Bedingungen, sich dann wieder verbinden mit dem, was sie früher schon verwirklicht hatten, dann kommt es zu einem Sprung in der Entwicklung. Das Verständnis, was sich dann öffnet, ist bei ihnen stabil. Egal wie weit der Sprung ist. Das ist dann einfach dank der wahrscheinlich vielen Leben von Praxis stabil.

Jetzt kommen wir zum nächsten Unterkapitel.

### **Wie entsteht Verwirklichung beim Stufen überspringenden Typus**

Hier gibt es extrem große Schwankungen.

**Verständnis, meditative Erfahrung und Verwirklichung, sowie die Vier Yogas, können zunächst instabil sein und dann auf einmal entstehen, ohne dass spätere Stufen auf früheren Stufen aufbauen. Auch wenn Verwirklichung entsteht, heißt es nicht, dass diese stabil ist. Sie nimmt ständig zu oder ab und ist starken Schwankungen unterworfen. Es ist so, wie wenn am wolkigen Himmel die Sonne mal scheint und mal verdunkelt ist. Allerdings wird gelehrt, dass Praktizierende von solchem Typus, stabile Verwirklichung erlangen, wenn sie lange Zeit in Abgeschiedenheit verbringen und im Retreat bleiben, dem Guru gegenüber Hingabe erzeugen, intensive Bittgebete machen und mit großer Beharrlichkeit meditieren. Es wird auch versichert, dass sie selbst dann, wenn ihre Verwirklichung im gegenwärtigen Leben aufgrund der kurzen Dauer ihrer Meditation nicht stabil geworden ist, wahrhaftige Verwirklichung während des Bardos des Todes erfahren.**

Ich werde das jetzt noch ein bisschen erklären. Gehen wir mal zurück. Das Wichtige hier ist, da ist gar nichts stabil, das schwankt. Trotzdem finden so wie bei dem anderen, dem ersten Typus, Sprünge statt. Aber diese Sprünge sind nicht in eine stabile Verwirklichung, sondern wie, wenn du in Sand tritts und es gleitet wieder ab, du sinkst wieder ein. Die Aufgabe für diese Praktizierenden ist sehr herausfordernd, weil ihre gelegentlichen Einsichten sehr überzeugend, sehr klar sind. Es ist authentisch, aber es ist wie als würde der Unterbau fehlen. Deswegen müssen sie sich auf jeden Fall in Bedingungen begeben, die ein Stabilisieren ihrer Praxis ermöglichen. Das Allerwichtigste ist, dass sie Geistesruhe entwickeln.

Geistesruhe bedeutet, dass sie so entspannte, geistige Zustände entwickeln, dass es nicht ständig wieder zu dem erneuten Greifen kommt, was die Instabilität auslöst. Die Instabilität kommt nicht von selbst – das ist nicht irgendwie eingebaut. Sie kommt trotz der Erkenntnis, wenn der Geist wieder emotionalen Auslösern begegnet, dann doch wieder in starke Ich-Bezogenheit verfällt, den Emotionen aufsitzt, sich identifiziert. Das Karussell geht wieder los. Da braucht es ganz viel Praxis an Geistesruhe. In der Geistesruhe werden diese Praktizierenden natürlich schauen – beim ruhiger werdenden Geist – sich zu erinnern, an das, was sie verstanden haben, um das in der jetzigen Erfahrung dann auch erneut frisch zu entdecken. Das bloße Erinnern reicht nicht. Es ist eine Brücke, um es jetzt dann frisch zu entdecken. Damit stabilisieren sie die Geistesruhe noch weiter – Einsicht und Geistesruhe arbeiten da innig zusammen.

Diese Praktizierenden haben oft eine gewisse Abneigung gegen Geistesruhe. Weil der Geist ja schon so wie in die höheren Sphären fliegt und so viel versteht. Dann ist die klein, klein Arbeit des Hinsetzens und mit dem Geist zu arbeiten, wie er jetzt gerade ist, die ist ihnen eher unangenehm. Das ist eine Frage von Stolz. Da baut sich immer eine gewisse Identifikation um das Erkannte herum auf und genau das ist der Grund für die Instabilität. Wenn sie da entspannt wären und sich nicht identifizieren würden, dann würde keine Instabilität herein kommen.

Die Medizin ist für sie ein bisschen schwierig zu schlucken, weil sie genauso praktizieren müssen wie Anfänger. Trotz Momenten weiter Schau, großer Erkenntnis, müssen sie damit anfangen den Atem zu zählen und wirklich jetzt mal fünf Minuten unabgelenkt dabei bleiben. Vielleicht schaffen sie das nicht – also eine

Minute. Na gut, wenn das nicht geht, ein Atemzug. Das nervt, weil da ja schon solche Einsichten waren. Aber die sind gerade nicht zugänglich. Jetzt gerade bin ich aufgewühlt. Dann ist es wichtig, zu diesem aufgewühlten Geist zu stehen, und zu sagen, und was braucht er jetzt? Der braucht jetzt ein behutsames Umgehen damit. Er hat gerade gar keine Einsicht, er muss sich jetzt einfach mal entspannen. Ich hole ihn mal raus aus diesen ganzen Gedankenketten, aus dem emotionalen Wirrwarr. Na, das war doch schon mal was. Ein Atemzug – einatmend und ausatmend – unabgelenkt. Und wieder.

Genauso müssen wir alle praktizieren. Was jetzt für diesen sprunghaften Typ gilt, gilt für uns alle. Immer, wenn wir weder in Geistesruhe noch in Einsicht sind, müssen wir uns an die Hand nehmen und genau mit der Methode praktizieren, die im Moment für uns möglich ist. Nicht eine Andere, die gerade nicht greift, sondern eine Übung, die greift. Das kann auch Gehmeditation sein und auf die Füße achten.

Wenn wir ganz aufgewühlt sind, dann brauchen wir etwas Konkretes was wir spüren. Dann können wir uns auch die Socken ausziehen und Barfuß laufen, so dass der Kontakt zum Boden wirklich gut zu spüren ist. Dann laufen wir ganz bewusst eine Strecke, bleiben stehen, ganz bewusst umdrehen, laufen wieder zurück. Spüren das und bleiben wieder stehen. Wir nehmen uns richtig an die Hand. Wenn wir dann merken, dass der Geist ruhiger wird, dann können wir uns absetzen, dann können wir vielleicht mit dem Atem weiter machen und zwischendurch kleine Pausen einlegen. Dann üben wir weiter. Diese Geduld des Übens, die brauchen wir immer, wenn der Geist einfach weder in Geistesruhe noch in der Einsicht ist. So viel zu diesem zweiten Typus.

Jetzt fragen wir uns:

### **Wie entsteht Verwirklichung beim stufenweisen Typus?**

**Hier treten Verständnis, meditative Erfahrung und Verwirklichung, sowie die Vier Yogas – die dann dieses Fortschreiten beschreiben – stufenweise in Erscheinung. Die jeweils späteren Stufen bauen auf den früheren Stufen auf. Was die Art und Weise des Entstehens der jeweiligen Stufen der Verwirklichung angeht, so geschieht dies langsam und mit wenig Einblicken in die Essenz oder essentielle Natur. Selbst dann kann das, was aufzugeben ist, nicht sofort aufgegeben werden. Und es wird keine Kontrolle über Gegenmaßnahmen erlangt – über die Hilfsmittel, die da anzuwenden sind. Wie es heißt, gleicht dies dem Beispiel der aufgehenden Sonne an einem weiten Horizont. Wenn sie gerade aufgegangen ist, hat sie noch nicht die Kraft, den Boden und die Steine zu erwärmen oder das Eis zum Schmelzen zu bringen.**

Gehen wir diesen ersten Absatz noch einmal langsam durch. Das gilt für die meisten von uns.

Vom Anfang des Weges an entstehen Einsichten. Wir müssen nicht immer, wenn wir Einsicht hören, direkt an non-duale Einsicht denken, sondern es entsteht ein Verständnis von Zusammenhängen. Es entsteht ein Verständnis davon, wie manchmal – quasi aus dem Nichts heraus – Emotionen entstehen, obwohl ich einfach nur da sitze, und merke, Emotionen brauchen gar nicht immer einen konkreten, äußeren Auslöser. Emotionen entstehen auch einfach so. Wenn ich mit mir alleine bin, gehe ich durch verschiedene emotionale Zustände hindurch. Ich beginne zu verstehen, dass Emotionen gar keinen äußeren Auslöser brauchen. Wenn ich mich nicht weiter darüber aufrege und weiter praktiziere, dann merke ich: jetzt haben sie sich aufgelöst, sie sind vorbei. Es ist das Verständnis entstanden: ohne dass ich groß etwas getan habe, sondern einfach weiter praktiziert habe, hat sich das, was eben noch so stark war, aufgelöst.

Ich entdecke, dass alle Gedanken, die auftauchen sich auflösen und dass sie das sowohl in der Meditations-sitzung tun wie auch den ganzen Rest meines Lebens. Alle Gedanken, die ich je hatte, lösen sich auf. Das sind Verständnisse, die entstehen. Man kann gar nicht wirklich praktizieren, ohne dass solch ein Verständnis entsteht. Das passiert einfach. Das müssen nicht immer die großen Geist-Öffner sein, die Erfahrungen, die unser ganzes System – unseren Körper – sich anders anfühlen lassen, sondern das sind diese ganz wichtigen Einsichten in Ursache und Wirkung: wie eine bestimmte Körperhaltung zum Beispiel zu mehr

Geistesklarheit führt und eine andere Körperhaltung zu mehr Dumpfheit. Solche Zusammenhänge werden klar. Es wird klar, wie mich das, was ich abends im Computer gemacht habe oder im Fernsehen geschaut habe, morgens noch beschäftigt. Da ich mich nicht gleich wieder ablenke, kriege ich mit, dass auch Dinge, denen ich gar nicht groß Bedeutung beigemessen habe, trotzdem noch eine Auswirkung haben. Und mit der Zeit entsteht ein Verständnis, dass alles Auswirkungen hat. Mit der Zeit merken wir, dass es nichts gibt, was unbedeutend ist.

Das sind so Verständnisse, die einfach immer entstehen, wenn man sich überhaupt nur die Zeit nimmt, mal ein bisschen ruhiger unterwegs zu sein, um so ein bisschen im eigenen Geist lesen zu lernen. Wir lesen unsere Erfahrungen im Vergleich zu dem, was ihnen voraus ging und was danach kommt und bemerken, da sind klare Zusammenhänge.

Mit der Zeit verstehen wir Geistesruhe, wie Geistesruhe entsteht und wie sie eben nicht entsteht und so vieles mehr. Das alles, selbst das, was ich jetzt beschrieben habe, sind schon meditative Erfahrungen. Es ist auch eine meditative Erfahrung, beim Meditieren plötzlich einen starken Ärger aufschießen zu fühlen. Das ist eine klasse meditative Erfahrung. Wir denken vielleicht wir müssten jetzt Freude erfahren, nein, die meditative Erfahrung ist eine andere. Es kommt eine dicke Emotion vorbei, zeigt sich uns voll und geht auch wieder, wenn wir uns nicht mit ihr verstricken.

Gendün Rinpoche sagte immer: **„Ihr schaut bei den meditativen Erfahrungen immer nur auf die Seite des Angenehmen. Ihr wollt Freude, Glück, ihr wollt gedankenfreie Zustände, ihr wollt Klarheit. Aber hier, schaut mal, ihr habt eine Fülle von meditativen Erfahrungen.“**

Die werden deswegen ›meditative Erfahrungen‹ genannt, weil sie bei vollem Bewusstsein stattfinden. Eine Emotion bei vollem Bewusstsein zu erleben, ist unglaublich erhellend. Immer wieder Emotionen bei vollem Bewusstsein zu erleben, lässt uns Emotionen mit der Zeit verstehen. Das sind wesentliche Erfahrungen auf dem Weg der Praktizierenden.

Alles was ich euch jetzt so beschreibe, das sind die Klassiker. Das kennt ihr. Ihr habt vieles von dem, was ich jetzt angedeutet habe, schon erlebt. Das nennt man stufenweise, wir können darauf aufbauen. Alle erleben das und das geht stufenweise und es entwickelt sich weiter und dann kommen ganz natürlicherweise nach den ersten Einsichten spätere Einsichten. Die können erst kommen, wenn die vorherigen gemacht wurden. Bestimmte Erfahrungen von Geistesruhe können erst kommen, wenn vorherige Erfahrungen von annähernder Geistesruhe gemacht wurden. Auf die Erfahrungen folgt dann ganz tiefe Geistesruhe und die kann in die ›Dhyānas‹ übergehen, in die meditative Versenkung. Das hat alles seine innere Logik. Diejenigen, die so auf dem Weg stufenweiser Verwirklichung unterwegs sind, die erleben diese innere Logik.

Ich bin übrigens auch so ein Typ, ich gehe auch diesen stufenweisen Weg. Damals als wir angefangen haben, gab es ja noch nicht all diese Texte, die das alles so wunderbar beschreiben. Dann geht man so seinen Weg und dann liest man nachher, ah ja, das war so, wie es geplant war – das ist so wie die Anderen das auch schon beschrieben haben – typisch stufenweiser Weg, klare Sache.

Da kommt eins nach dem anderen und wenn wir das so mit bekommen, dass wir dazu gehören, und das auch so beschrieben finden, dann entsteht ein unglaubliches Vertrauen. Wir merken, wow, das hat System. Wie mein Geist funktioniert, das ist gar nicht irgendwie alles zufällig, sondern selbst in den subtileren Schichten sind Gesetzmäßigkeiten am Werk.

Wie Anhaften sich auswirkt, zu welchen Verwirrungszuständen das führt und welches Maß an Anhaftung an bestimmten Inhalten zu welchen typischen Verwirrungszuständen führt. Wie Entspannung, Öffnung, auch ganz gesetzmäßig zu Erfahrungen führt, die eigentlich alle Praktizierenden machen. Wir beginnen die Gesetzmäßigkeiten des Geistes zu entdecken. Das ist das Geschenk für diejenigen, die stufenweise unterwegs sind, weil sie nach und nach alles ganz genau kennenlernen.

Gendün Rinpoche hatte uns mal gesagt: „**Wisst ihr, mir fällt das schwer, Geistesruhe zu unterrichten. Ich weiß eigentlich gar nicht wie das geht. Mein Geist war von Natur aus einfach völlig ruhig. Wie man in Geistesruhe hinein findet, das weiß ich gar nicht. Das habe ich gelernt. Jetzt mit der Zeit habe ich gelernt, wie ich euch da reinführe.**“

Er gehörte halt zu denen, die aufgrund ihrer starken Praxis in früheren Leben, direkt in stabiler Geistesruhe mit Einsicht waren. Er hatte in dem Leben gar nicht mehr die kleinen Stufen hinter sich gebracht, die es einem ermöglichen, andere Menschen stufenweise anzuleiten. Das muss man sich mal klar machen. Dann aber mit seiner hohen Empfindsamkeit und so weiter, konnte er sich ein spüren und sah natürlich wie das bei uns läuft. Denn er hatte ja diese Fähigkeit, unseren Geist so durch und durch mitzubekommen und hat eigentlich bei uns gelernt, abgelesen, wie das so geht, wie verwirrt man sein kann, wie sich das auflöst und hat uns dann die entsprechenden Erklärungen gegeben. Seine Hauptunterweisung war immer dieser direkte Weg, einfach im Jetzt sein und alles ist da. So hat er es auch erfahren und so hat sich das dann bei ihm fortgesetzt.

Das Geschenk für uns ist, dass wir es alles gut auskosten. Tatsächlich ist dieses Auskosten manchmal so, dass es ganz schön langsam geschieht und dass es, wie es hier heißt, mit wenig Einblicken in die Essenz ist – das bedeutet, dass es lange braucht, bis wir die Natur des Geistes überhaupt ein erstes Mal deutlich erleben und dass das alles eine gute Vorbereitung braucht.

Selbst mit diesen Einblicken, die auftauchen sind wir eher etwas schwächelnd unterwegs. Trotz der Einblicke geben wir nicht das auf, was aufzugeben ist. Das hat er da eben ja auch beschrieben. Wir sehen zwar, dass es uns nicht gut tut, so und so unterwegs zu sein, aber das heißt noch längst nicht, dass wir es deswegen lassen. Da mangelt es an Energie. Da mangelt es auch an der Energie der Weisheit und an der Energie des Mitgefühls. Es ist zwar Einsicht, aber es ist nicht so eine zutiefst transformierende Einsicht. Da fehlt es an Power.

Damit eine Einsicht wirklich transformierend wirkt, muss sie nicht nur Einsicht sein, sondern mit einer Klarheit und Intensität verbunden sein und auf einen Boden fallen – also in einem Gefäß stattfinden. Wir nennen uns einfach mal Gefäß, unser Geistesstrom ist wie ein Gefäß und dieses Gefäß heißt es, muss gut vorbereitet sein. In einem gut vorbereiteten Gefäß, wo alles schon wirklich bereit ist, das, was Leid verursacht, hinter sich zu lassen. Wenn dann so eine Einsicht kommt, dann kann sie durchstarten. Dann ist so viel positive Kraft da, das Gefäß ist so gut vorbereitet, da ist so viel Vertrauen und so wenig Anhaften, an dem was Leid verursacht, dass diese Erkenntnis eine richtig große Transformation auslösen kann. Während, wenn das Gefäß noch nicht gut vorbereitet ist und unser Geistesstrom noch nicht so viel positive Kraft aufgebaut hat – wir nennen das ja auch Verdienste, diese Kraft des Heilsamen, die die Ich-Bezogenheit schwächt –, dann kann es trotzdem zu Einsicht kommen, aber es schaltet nicht durch. Da ist noch zu viel Unaufgeräumtes und die Energie, Einsicht um zu setzen, ist ein bisschen schwach.

Ihr wisst das ja, ich spreche aus meiner Erfahrung, wie schwach ich bin, Einsichten um zu setzen. Ich kenne das. Ich spreche aber auch zu euch, weil ich ja auch von den vielen Gesprächen mit euch weiß, was für viele Mühen ihr habt, eure Einsichten zu leben. Wir wissen ja, dass wenn ihr alle eure bereits vorhandenen Einsichten leben würdet, dass der Saal leer wäre – und der Zoom auch. Da bräuchte niemand mehr eine Unterweisung. Ab und zu könnte man sich ja mal treffen, um zu schauen was es braucht.

Dieses mangelnde Umsetzen der eigenen Einsichten, ist genau das, was das Tempo des Fortschrittes bestimmt. Je zögerlicher wir unsere Einsichten umsetzen, desto länger braucht unser Weg. Je mehr Energie im Umsetzen der Einsichten ist, desto schneller geht der Weg. Dann haben wir es selbst bei stufenweisem Weg mit einem schnellen Weg zu tun. Aber wenn wir bei jedem Schrittlchen der Einsicht, unsere Einsicht zehnmal umdrehen und gucken: „Will ich? – Na, ich probiere es mal aus. – Na, vielleicht doch nicht.“

Wir verzögern auf jeder kleinen Stufe den Weg so entscheidend, dass schlussendlich das Gefühl entstehen kann, ich bin gar nicht weiter gekommen. Aber das hat nichts damit zu tun, dass die Einsichten nicht gut

waren, sondern, dass wir sie nicht umgesetzt haben. Denn nur eine umgesetzte Einsicht, ermöglicht die nächste Einsicht. Es ist nicht so, dass Einsichten einfach kommen, egal ob wir sie umsetzen oder nicht, sie müssen gelebt werden, damit die nächsten auftauchen können.

Sonst sind wir ja in unseren Mustern unterwegs und das ist eine verschlossene Tür. Wenn wir Dank der Einsichten aus einigen Mustern schon mal aussteigen – die anderen haben wir noch nicht gesehen – dann ist diese Freiheit, die da in diesem Bereich entsteht, die Voraussetzung dafür, dass unser Gewahrsein in die nächsten Bereiche hinein gleiten und dort aufräumen kann. Das geht aber nur, wenn wir nicht ständig unser Gewahrsein – unsere geistige Energie – in Bereiche binden, die wir eigentlich schon geklärt haben. Dort zu verweilen und so weiterzumachen wie vorher, ist ein echtes Hindernis für das Fortschreiten auf dem Weg. Das ist, was den Weg dann so beschwerlich macht.

Deswegen ist die wichtigste Aufgabe von Sangha – der Gemeinschaft von Dharma-Praktizierenden – sich darin zu unterstützen, das bereits Verstandene, Erkannte, um zu setzen. Das ist unsere Hauptaufgabe als spirituelle Freunde, dass wir uns darin unterstützen, das, wo schon der Groschen gefallen ist, nun tatsächlich auch um zu setzen.

Bezüglich der Verwirklichung war da doch noch dieses Beispiel der aufgehenden Sonne an einem weiten Horizont. Das können wir von den Fenstern in Raitenbuch oft sehr schön beobachten, dass die Sonne, wenn sie gerade aufgegangen ist, noch nicht die Kraft hat, die Eiskristalle, die sich auf dem Dach zum Beispiel über Nacht gebildet haben, direkt zu schmelzen. Das braucht eine Weile. Diese ›Sonne der Einsicht‹ ist noch so schwach, dass sie eine Weile braucht, bis sie die Kraft entwickelt hat, tatsächlich den Schnee zu schmelzen, den morgendlichen Frost oder gar Eis zum Schmelzen zu bringen.

Jetzt müssen wir uns also darum kümmern, dass nicht gleich wieder Wolken über die Sonne ziehen. Sonst wird es wieder frostig. Das ist die tägliche Praxis. Tägliche und ganztägige Praxis dient dazu, die Einsichten, die schon da sind, warm zu halten und wärmer werden zu lassen, neue Einsichten entstehen zu lassen, sodass die Sonne – das innere Feuer unserer Einsicht – wärmer und wärmer brennt. Feuer ist nicht per se immer gleich heiß, das haben wir jetzt beim Lagerfeuer vor zwei Tagen noch erlebt. Man muss schon noch ein bisschen mehr Holz drauf legen, dann entwickelt es die Kraft zu wärmen und zu schmelzen. Das ist Praxis.

Praxis, üben bedeutet, immer wieder diese Weisheitskraft, diese Kräfte der Einsicht und des Mitgefühls zu stärken, sodass sie eine richtige Power entwickeln. Deswegen machen wir auch so viele Gebete. Wir beten von Herzen und wir machen Sadhanas die uns dabei helfen. Alles um diese Schmelzkraft zu erhöhen. Das was zu schmelzen hat sind unsere verdinglichenden Muster – die kristallinen Muster in uns, die so eine starke Fixierung haben, dass wir innerlich wie gefroren sind. Es gibt Muster in uns, wo wir wie erstarrt sind. Da kommen wir erst einmal gar nicht ran. Nur die warme Sonne der mitfühlenden Einsicht, das liebevolle Gewahrsein, das kommt an diese Muster heran und da muss man dann auch dran bleiben.

Wenn wir zum Beispiel viel Angst haben – wenn uns viele Ängste innerlich beherrschen – da wo diese Ängste aktiv sind, trauen wir uns nicht hin. Da wo wir uns nicht hin trauen, das sind Bereiche, die im Moment der Bearbeitung nicht zugänglich sind. Die sind durch die Angst wie eingefroren. Das ist was ich meine, mit ›kristallinen Strukturen‹. Da hat so eine Verfestigung stattgefunden, dass niemand in den kalten Keller gehen will.

Dieses liebevolle Gewahrsein muss aber da mal irgendwie hinein kommen und das Ganze zum Schmelzen bringen. Wenn die Sonne der Einsicht aufgeht, dann sehen wir deutlicher. Wir spüren und wir trauen uns dann auch in die Ängste hineinzugehen, wo wir uns bisher nicht hinein getraut haben – nicht in alles, das geht sowieso nicht; nur so wie es uns gerade möglich ist, so die erste Schicht des Eises. Das sind ja zum Teil Schichten, die sich über viele Jahre, Jahrzehnte, eventuell sogar Leben angesammelt haben. Das braucht unsere Aufmerksamkeit. Wer da schön mit Energie dran ist, in diese Ängste hineinzugehen, der wird sehr schnelle Fortschritte machen.

Es ist gut dabei Begleitung zu haben – Begleitung, um sich auch nicht zu viel zuzumuten. Aber auf jeden Fall braucht es Mut und ich rate euch nicht zu zögern, in die unbequemen Emotionen hineinzuschauen. Ich habe jetzt Angst als Beispiel genommen. Aber es gibt ja, mit Angst als Grundlage, jede Menge unbequeme Emotionen. Die brauchen unsere Aufmerksamkeit. Immer wenn sie auftauchen ist es eigentlich ein Geschenk. Wenn es bei vollem Bewusstsein passiert ist das eine Meditationserfahrung. Wenn wir dieser auftauchenden Emotion mit liebevollem Gewahrsein begegnen, dann wird diese Erfahrung total wertvoll. Dann werden wir etwas lernen. Wir lernen kaum etwas, wenn wir einfach nur in ruhigen Geisteszuständen verweilen. Es braucht das Auftauchen unserer Schleier. Dann wird die Praxis fruchtbar.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt weiter:

**Weiterhin wird versichert, dass die beiden letztgenannten Typen – der Sprunghafte und der Stufenweise – dann zum Kernpunkt des Segens gelangen, wenn sie Hingabe und Entschlossenheit entwickeln und so mühelos wie der ›Typ Spontaner Verwirklichung‹ werden.**

**Hingabe und Entschlossenheit** – über Entschlossenheit habe ich jetzt gerade ausführlich gesprochen. Hingabe ist ein bisschen so, wie wenn wir an die Tankstelle fahren. Wir holen uns Kraft von super Vorbildern. Wir docken an einer Segenslinie an. Ich erinnere mich an Situationen verschiedener Lehrer, die den Segensstrom der Linie wie mit einer Pipeline verglichen haben. Ich mache es jetzt ein bisschen kleiner – Tankstelle. Das ist was eigentlich mit Hingabe gemeint ist. Hingabe ist für uns, die wir ein bisschen schwach im Herzen sind, die Möglichkeit anzudocken an etwas was viel größer ist und mit dem wir eine Verbindung haben.

Ihr habt eine Verbindung damit, sonst wärt ihr nicht hier. Also nutzt diese Verbindung und geht ab und zu mal tanken. Ihr müsst den Tankdeckel aufschrauben – nicht zu lassen! – aufschrauben und dann strömen lassen. Das Aufschrauben geht durch Gebet, durch wirkliche Öffnung, durch inständiges Hinwenden und dann nichts mehr tun und einfach im Segensstrom verweilen. Dann haben wir wieder Zugang zu viel mehr von unserem Potential. Wir sind nicht mehr in diesen Zweifeln unterwegs. Dieses Abgetrennte ist vorbei, wir sind verbunden. Wir haben wieder Vertrauen. Dann werden wir auch neue Dinge entdecken. Das ist der Weg der Hingabe. Die Richtung ist, so mühelos wie der ›Typ Spontaner Verwirklichung‹ zu werden.

**Auch wird gelehrt, dass verschiedene Besonderheiten auftreten können. So kann es sein, dass Verwirklichung zu einem unbestimmten Zeitpunkt entsteht und von Gewissheit gefolgt wird. Oder es entsteht Verwirklichung, aber man erkennt sie nicht, bleibt ahnungslos und wir wissen sie nicht zu schätzen. Aus diesem Grund ist es für Praktizierende des zweiten und dritten Typus wichtig, dass sie Gurus und spirituelle Begleiter mit meditativer Erfahrung konsultieren.**

Ich gehe jetzt noch einmal langsam durch. Mit diesem unbestimmten Zeitpunkt ist gemeint, dass bei vielen Praktizierenden, Verwirklichung gar nicht zu einem klaren Zeitpunkt auftritt. Die können gar nicht sagen, wann sie es kapiert haben. Irgendwie ist die Erkenntnis gedämpft. Wann das in den letzten Wochen und Monaten war, weiß niemand. Aber irgendwie ist sie da. Das ist der aller häufigste Prozess. Hier steht es wie eine Ausnahme. Aber in den heutigen Zeiten ist es so, dass die Allermeisten keine klare Meditations-sitzung haben, in der sie sagen und da hat es geschnackelt. Stattdessen ist es allmählich hell geworden – wie so an einem grauen Wintermorgen, wo die Sonne irgendwie aufgegangen ist. Man hat es daran gemerkt, dass es irgendwie hell geworden ist. Aber die Sonne hat noch niemand gesehen. Darum kann man nicht genau sagen, wann sie eigentlich aufgegangen ist.

Das Zweite, was er hier beschreibt, gibt es auch noch: **Es entsteht zu einem unbestimmten Zeitpunkt, aber es entwickelt eine Gewissheit.** Diese Praktizierenden haben trotzdem eine Gewissheit über das was sie verstehen. Es wackelt nicht. Es ist entstanden. Die Zweifel haben sich aufgelöst.

Dann gibt es aber welche, die Erfahrung von Verwirklichung haben, es aber gar nicht mitkriegen. Da war ich mal dabei als Gendun Rinpoche das jemandem auf den Kopf zu gesagt hat: „**Du hast das schon er-**

**kannt. Du weißt das ganz genau.“ – Ja, wie? – „Du hast es wirklich erkannt, es ist da. Du kannst jetzt darauf vertrauen. Du solltest ab jetzt anders praktizieren, als eine Praktizierende, die weiß worum es geht.“**

Das war für mich sehr, sehr erhellend. Das hat tatsächlich so funktioniert: da war ein Wissen entstanden, ohne dass diese Person dieses Wissen, um wie es eigentlich ist, in Verbindung hat bringen können mit den Dharma-Unterweisungen, die sie bereits erhalten hatte. Das, was da entstanden war, war wie noch nicht verbunden worden. Es war nicht klar, dass es genau das ist, worüber die Unterweisungen ständig sprechen.

Das kann häufiger mal passieren, weil diese Mahāmudrā – diese Erfahrung – so unscheinbar ist. Die ist eben nicht so, als würde man den Finger in eine Steckdose stecken. Das hat nichts damit zu tun. Es ist eine unscheinbare Erfahrung. So nichts Besonderes, dass sie auch das ›gewöhnliche Bewusstsein‹ genannt wird. Das ganz normale Bewusstsein. Weil es ein Sein ist ohne ein Beobachten, fällt uns dieses Sein nicht auf, weil es ja nicht beobachtet wird. Es ist ja nicht beobachtbar. Unsere normalen Funktionen des Beobachtens kriegen das gar nicht mit, wenn dann mal so eine Lücke entsteht.

Jetzt kann es bei solchen Meistern wie Gendün Rinpoche sein, dass sie das mitkriegen, dass ständig solche Lücken, solche offenen Zeiten, im Geist der Praktizierenden auftauchen. Dann gilt es die Aufmerksamkeit dahin zu wenden: „Hey, das passiert doch schon die ganze Zeit. Du bist doch schon so entspannt, dass es immer passiert. Nur merkst du nicht, dass dieses unaufdringliche, unauffällige Sein, was du da erlebst, dass das das Tor zur Befreiung ist. Da musst du durchgehen. Genau das ist es.“

Das hat was damit zu tun, dass die Leuchtkraft des Geistes noch nicht voll entwickelt ist – also im Geistesstrom der Praktizierenden noch nicht voll frei gesetzt wurde. Da sind Schleier aktiv, aber sie sind an anderer Stelle aktiv und können dadurch aufgelöst werden, dass in dem Fall der Guru – spirituelle Begleiter mit Erfahrung – diese notwendige Verbindung zum Intellekt – zum beobachtenden Geist –herstellt, sodass die Beobachtung das wahrnimmt, was sich ihr bis jetzt entzogen hat.

Deswegen ist es so wichtig, Begleiter zu haben. Das ist bei allem wichtig. Hier wird nicht mehr darüber gesprochen, wie man seine meditativen Erfahrungen für Verwirklichung hält, ohne dass es eine Verwirklichung ist. Darüber haben wir ja in den letzten Kapiteln gesprochen. Das ist der häufigere Fall, dass man sich überschätzt und dass man auf etwas fixiert ist, was gar keine Einsicht ist – einfach weil es sich gut anfühlt. Auch da ist es wichtig, Lehrende an der Seite zu haben, die uns weiter helfen.

## **2.2 Geleitete Meditation – eine kleine Übung wenn der Geist aufgewühlt ist.**

*Dienstag Vormittag – Audio 2-2\_02*

### **\* Meditation \***

Ich nehme euch mal mit in eine kleine Übung, wenn der Geist ein wenig aufgewühlt ist. So wie hier im Saal kurz nach einer Pause. Nehmt den Atem als Stütze. Lasst uns hin fühlen, wo wir die Empfindungen, die durch das Atmen entstehen, am besten spüren können. Wo kriegen wir sie gut mit im Körper?

Wir beginnen mit einem ganz bewussten Ein-Atem und der Aus-Atem geschieht von selbst. Der nächste Ein-Atem ist wieder ganz bewusst und völlig entspannt beim Ausatmen.

Dann ein Ein-Atem und Aus-Atem zusammen ... und wieder ein Ein-Atem und Aus-Atem zusammen...

Dazwischen sind immer Pausen, wo ich dem Geist keine Aufgaben gebe. Dann bin ich vielleicht wieder bereit: jetzt Ein- und Ausatem ...

Jetzt achten wir einfach mal darauf, wie sich der Atem verändert oder wie er ist, wenn wir nichts mehr beabsichtigen, wenn wir ganz normal *atmen lassen* ...

Wie ist die Atmung gerade? Sind es tiefe Atemzüge, sind es eher flache oder irgendwo zwischendrin? ...

Jetzt gehen wir über zu einer Atem-Achtsamkeit, so als würden wir ein Pferd reiten. Wir lassen unsere Achtsamkeit auf dem Atem reiten ... Ihr wisst ja, auf einem Pferd, das geht irgendwie dann doch zeitweilig von selbst – oder ihr könnt auch ein Fahrrad nehmen. Wir müssen einfach aufpassen, dass wir nicht herunterfallen. ... So machen wir es auch jetzt mit dem Atem. Wir passen einfach auf, dass wir nicht runterfallen. ...

Es reicht verbunden zu bleiben, mit einer minimalen Anstrengung. —

Wenn wir mal runterrutschen, setzen wir uns gerade wieder drauf. —

Die klassischen Unterweisungen zur Meditation mit dem Atem, die würden uns jetzt ermutigen ganz fein mitzubekommen: Anfang, Mitte und Ende des Ein-Atems, Anfang, Mitte und Ende des Aus-Atems und eventuell die Übergänge. Wir beginnen uns für *jeden* Moment des Atemzyklus zu interessieren. *Alle* Empfindungen, die an irgendeinem Punkt des Atemzyklus auftauchen. —

Gönnt euch zwischendurch eine Pause, wo ihr nichts vom Geist verlangt. —

Dann kehren wir immer wieder zur Stütze zurück ... Unser Organismus ist insgesamt schon etwas ruhiger geworden ... Auch der Geist ist ruhiger geworden. Aber manchmal ist er auch ganz ruhig abgelenkt und dann bringen wir ihn zurück. Wir holen ihn aus den Tagträumen heraus, wieder in das Erleben *jetzt*.

Atem bedeutet eigentlich Körperempfindungen – sich bewegende, wechselnde Empfindungen an verschiedenen Stellen im Körper, die durch das Ein- und Ausatmen ausgelöst werden. —

Immer wieder wenn ihr es nötig habt, nehmt euch ein wenig an der Hand und führt euch in diese einfache Präsenz mit dem Atem.

Vielen, vielen Dank

## **2.3 Erklärungen zum Unterschied zwischen einer begrifflichen Atem-Meditation und einer erlebten Atem-Meditation**

*Weitere Unterweisung Dienstag Vormittag – Audio 2-2\_03*

Ein paar Bemerkungen noch zu dieser Praxis. Es gibt etwas wo wir aufpassen müssen. Und zwar, wenn wir so mit dem Atem – Ein- und Aus-Atem – praktizieren, dann sind viele in der Praxis – aufgrund der Worte auch mit denen sie erklärt wird – eigentlich im Begrifflichen unterwegs. Wenn ihr euch mal selbst anschaut: zum Teil denken wir den Ein-Atem und wir denken den Aus-Atem. Wir folgen einer begrifflichen Vorstellung.

Zum Beispiel so: Jetzt ist Ein-Atem und jetzt ist Aus-Atem. Das ist Denken. Da habe ich den Ein-Atem noch gar nicht gespürt und den Aus-Atem auch noch nicht. Ich habe ihn gedacht. Wie ist er denn eigentlich. Es gibt nämlich überhaupt gar keinen Ein- und Aus-Atem. Das ist ein reines, abstraktes Konstrukt. Man kann gar nicht auf den Atem meditieren. Das geht gar nicht. Wer das tut, der meditiert auf eine Vorstellung.

Was wir ›Atem‹ nennen, ist ein Begriff für etwas. Jetzt wollen wir mal herausfinden, was denn da genau stattfindet. Was ist es denn, was wir mit Atmen oder Atem beschreiben. Was ist es denn genau. Geht noch einmal hinein, spürt noch einmal. Was ist es denn wirklich, wenn ich den Atem nicht denke, sondern erlebe ...

Merkt ihr den Unterschied? Da kommt jetzt eine Frische rein. Mit Luft hat das gar nichts mehr zu tun. Das sind Körperempfindungen an verschiedenen Stellen des Organismus, die in einem gewissen Rhythmus an-

steigen und abnehmen, sich verlagern. Dieser Rhythmus – zunehmende Empfindung von der Sorte, abnehmende Empfindung von der Sorte – diese Empfindungen, die in dem Rhythmus stattfinden, die gruppieren wir. Die anderen lassen wir weg. Das Ziepen in den Beinen und das Drücken im Rücken und das Gewicht des Gesäßes auf der Sitzoberfläche – das lassen wir alles weg, weil das ja nicht zu dieser Gruppe der an- und abschwellenden Empfindungen gehört, die wir Atem nennen. Die aber mit Ausdehnung zu tun haben, mit Temperaturunterschieden, mit Reibung – also mit Kontakt in der Luftröhre, in den Bronchien, mit so vielem. Gehen wir noch einmal rein. Was ist es denn genau, auf was wir eigentlich meditieren, wenn wir auf den Atem meditieren? Was ist es denn genau? Geht noch einmal ganz genau hinein. ...

OK, vielen Dank.

Wenn wir so meditieren, dann kommen wir wirklich in Kontakt. Dann sind wir in den Empfindungen. Wir können keinen Abstand mehr aufrecht erhalten. Wir sind nicht mehr in einem denkenden Abstand zu unserem Atem. Es ist nicht mehr, dass wir auf dem Atem reiten, wie ich das zu Anfang gesagt habe, sondern wir sind drin. Wir schlüpfen rein in die Empfindungen, weil wir sie alle erleben wollen.

Lasst es uns noch einmal machen. Lasst uns ein paar Atemzüge voll und ganz von innen her erleben – was da alles stattfindet. ...

Vielen Dank.

Ihr beginnt jetzt zu verstehen, warum die nächste Instruktion von Buddha dann heißt: Den *ganzen Atemkörper* zu spüren, den ganzen *Prāṇakāya* – das ist die dritte Instruktion vom *Anapanasati Sūtra*.

Wir kriegen es nämlich gar nicht mehr abgegrenzt, wo überall der Körper atmet. Ich saß jetzt gerade hier, voll in diesen Atemempfindungen und mein Rücken verändert sich während ich atme. Da sind Druckschwankungen, da sind Druckschwankungen im Gesäß, während ich atme. Der ganze Körper atmet mit – ganz zu schweigen von der subtilen Atmung. Wir gehen also in das Phänomen hinein, was wir ›Atem‹ nennen. Aber es ist nicht mehr Atem, es ist eine unglaubliche Fülle von Empfindungen. Diese Fülle von Empfindungen bleibt nie gleich. Wir beginnen zu erspüren, wir beginnen eine direkte persönliche Erfahrung davon zu haben, dass es keinen Atemzug gibt, der identisch mit einem anderen Atemzug ist. Ständig verändert sich etwas. Geht noch einmal hinein bitte – mit mir zusammen – und lasst uns eben genau diese Einzigartigkeit der Empfindungen im Atemprozess erspüren.

Ohne irgendwelche Grenzen. Der ganze Körper ist willkommen, als Ganz-Körper-Wahrnehmung. ...

Jeden Moment – also immer im Jetzt – eine einzigartige Fülle von Empfindungen. ...

Man könnte noch weiter gehen. Es gibt noch weitere Dimensionen zu entdecken. Aber das gibt euch jetzt mal eine Ahnung von einer bloß begrifflichen Praxis der Atemmeditation zu einer echt erlebten.

Der Unterschied ist immens. Zum Beispiel hat bei einigen von uns der Geist vielleicht während der ersten Form der Atemmeditation angefangen zu spielen. Weil ich Atemzyklus gesagt habe, hat unser Geist vielleicht einen Kreis gesehen. Beim Ein-Atmen fuhr das Bewusstsein den Kreis hoch und beim Aus-Atmen fuhr es den Kreis runter. Das sind so mentale Spielereien, die gleichzeitig noch stattfinden können. Aber dabei erleben wir den Atem eigentlich gar nicht. Wir sind in einer Vorstellungswelt. Genauso bin ich wenn ich beim Labeling, beim Benennen bin – Ein-Atem und Aus-Atem – in einer begrifflichen Welt, ich *erlebe* ihn gar nicht.

Immer wenn ihr eure Aufmerksamkeit wirklich verfeinern wollt – wenn es so ist, dass ihr euch vielleicht zerstreut fühlt, abgelenkt – versucht euch mit einem Aspekt der tatsächlich vorhandenen Erfahrung zu verbinden. Ihr könnt nehmen was ihr wollt. Der Atem ist nur ein schönes Beispiel. Ihr könnt irgendeinen Aspekt des Erlebens nehmen, geht raus aus der beobachtenden Distanz – aus dem Benennen, aus dem Denken dieser Erfahrung – und geht direkt hinein, wie es wirklich ist.

Das Gleiche gilt für die Gehmeditation. Gehmeditation können wir denken. Ich kann denken: Heben des Fußes, nach vorne bringen, senken, Ferse abrollen. Ich bin dabei mir eine unendliche Folge von kleinen Gedanken zu liefern. Das ist dann meine Gehmeditation. Gefühlt habe ich dabei ganz wenig. Wenn wir wirklich gehen, dann gehen wir so vollständig, dass jede Bewegung, jeder Bodenkontakt eine Überraschung ist. Was kommt jetzt? Und das nächste Erleben, und das nächste. Wir wissen nicht was kommt. Genauso wie wir nicht wissen, welche Atemempfindungen beim nächsten Atem kommen werden.

Wir sind immer offen für das Neue. Es schon zu wissen, bedeutet, dass sich Langeweile in unsere Praxis einschleicht. Wenn wir offen sind für das Neue, was sich da entdecken lässt, wie das eigentlich genau ist, wenn wir jetzt mal nur bei dem Kontakt zwischen bloßen Füßen und dem Boden bleiben – wie intensiv das ist. Das gilt für die Körpersinne.

Wenn wir mit einem visuellen Objekt meditieren ist es dasselbe. Wir können ständig denken: "Ich meditiere auf diese Tasse." Wir meditieren dann ständig: ›Tasse‹. Das ist eine ›gedachte Meditation‹. Wenn wir wirklich *sehen*, dann hören wir auf, als jemand mit vorgefertigten Anschauungen etwas anderes zu sehen. Wir sehen keine Tasse mehr. Wir merken, dass es ein Ganz-Körper-Sehen wird, ein Raum-Sehen, dass sehen einfach stattfindet, dass es gar keine Anstrengung braucht, und so weiter. Wir lassen uns wirklich darauf ein. Das ist Śāmatha-Praxis. Das ist wirklich Praxis von Geistesruhe. Alles andere ist nur *gedachte Meditation* mit ein bisschen Unabgelenktheit, weil wir immer dasselbe denken.

Achtet auf diese Frische. Achtet auf die wirkliche Präsenz, auf das Lockern der beobachtenden Distanz bis wir mit den Sinnesempfindungen wirklich verschmelzen – aufgehen da drin.

Was ich jetzt gerade mit euch gemacht habe, ist ein Beispiel für einen schrittweisen Weg, für einen stufenweisen Weg. Wir sind stufenweise durch einige Formen der Atem-Meditation hindurch gegangen. Es gibt noch viele mehr, aber die haben aufeinander aufgebaut. Einige von euch konnten hoffentlich folgen und haben gemerkt, dass das eine innere Logik hat – so anzufangen und so weiterzumachen. Das ist was wir stufenweise nennen, schrittweise. Das ist in kleinen Schritten passiert und alles hat eine innere Logik.

**Teilnehmer/-in:** *Ich hätte das jetzt als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet und wie ist da jetzt der Unterschied zur Geistesruhe?*

Śāmatha ist Achtsamkeitspraxis. Da ist kein Unterschied. Achtsamkeit ist das Wort für *drenpa*, *smṛti* auf Sanskrit. Das ist eine der möglichen Übersetzungen und es ist die Essenz von Śāmatha-Praxis. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Achtsamkeitspraxis und Śāmatha. Gute Achtsamkeitspraxis ist eindeutig immer Śāmatha. Manchmal ist Achtsamkeitspraxis sogar Mahāmudrā. Je nachdem auf was wir achten, das heißt, wo unsere Aufmerksamkeit immer wieder hin geht. Wenn wir uns an die nicht fassbare Natur des Seins erinnern, dann ist dieses Erinnern – das ist die Übersetzung von *drenpa*, *smṛti* oder *sati*: *das sich Erinnern ans Wesentliche* – sogar *Vipaśyanā*, also Mahāmudrā. Die Essenz aller Praxis ist Achtsamkeit oder das, was so übersetzt wird. Mach dir keinen Knoten, das sind nur Begriffe. Es ist das volle Präsent- Sein mit dem was ist. Dieses volle Präsent-Sein kann viele Spielformen annehmen. Vielleicht ist das, was du bisher als Achtsamkeit benannt hast eher eine *beobachtende* Achtsamkeit, aber die entwickelt sich weiter in ein Gewahrsein, das immer weniger beobachtet und immer mehr die Natur der Dinge erlebt. Damit wird derselbe Faktor dieser geistigen Präsenz zur Essenz der Erkenntnis.

## 2.4 Unterschied zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung – Teil 1

*Weitere Unterweisung Dienstag Vormittag, S. 422 – Audio 2-2\_03 19:34*

**Was ist der Unterschied zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung?**

**Der Unterschied ist immer ähnlich. Egal um welches Übungsumfeld es sich handelt und wie hoch das Niveau der bisherigen Praxis ist, wenn ein allgemeines, geistiges Bild in Entsprechung mit den**

**Übungsobjekten als intellektuelles Objekt erscheint und sich eine schlussfolgernde Erkenntnis davon entwickelt, dann handelt es sich um Verständnis.**

Viele Worte, ich klamüseren euch das noch ein bisschen auseinander. Es geht darum, was ist ein Verstehen, ein Verständnis auf der normalen Ebene – ein dualistisches Verständnis. Es geht um den erkennenden Geist, in seiner normalen Funktion – die normale Weisheit, die wir als normale Menschen so entwickeln. Dann ist es egal über welches Übungsfeld, in welchem Feld der Erfahrung wir sprechen. Es ist auch völlig egal, wie fortgeschritten sonst unsere Praxis ist. Wenn in unserem Verständnis, in unserem Verstehen, ein geistiges Bild erscheint, eine Vorstellung oder ein Wort – ein Wort ist auch eine Vorstellung – ein Begriff oder ein Bild von dem, was wir verstanden haben, zum Beispiel: „Ah, jetzt habe ich verstanden. So ist das und wenn das so ist, dann passiert das.“ Ich habe eine Vorstellung davon – das ist dieses normale Verständnis, was sich des Intellekts bedient. Da ist der Intellekt ganz wichtig. Das ist der verstehende Geist, der unterscheidende Geist, der zu Erkenntnissen kommen kann und der Schlussfolgerungen zieht. Kleines Kind streckt Finger Richtung Flamme, verbrennt sich ein bisschen, zieht zurück und macht eine Schlussfolgerung. Da wo das so hell und heiß ist, da tut's weh. Das ist genau ›Verständnis‹.

Ich entspanne mich in der Meditation, erlebe erst einen offenen Geisteszustand und dann werde ich schläfrig. Ich merke das hat System. Jedes Mal, wenn ich das so mache, passiert das so. Es entsteht Verständnis. Das Verständnis ist, dass wenn ich in der Klarheit bleiben möchte, sollte ich vielleicht nicht weiter auf *diese* Art entspannen, vielleicht muss ich es etwas anders probieren – Verständnis entsteht.

Das alles sind Bilder. Wir haben Erfahrungen, wir haben Bilder von Erfahrungen, Erinnerungen, an die wir anknüpfen, die wir miteinander vergleichen. Diese Erinnerungseindrücke, diese Bilder werden miteinander in Beziehung gesetzt, führen zu einem Erkennen und dieses Erkennen kann dann sogar auch noch beschrieben werden. Ich kann es vermitteln. Ich kann es zumindest versuchen. Weil ich innerlich eine klare Vorstellung von dem habe, was ich verstanden habe. Das ist das normale Verstehen, das hoffentlich jetzt gerade stattfindet.

Dharma-Unterweisungen, die nutzen all diese Kraft des Verstehens. Das ist das Verstehen, was aus dem Zuhören entsteht, aus dem Schlussfolgern, aus dem Vergleichen mit den eigenen Erfahrungen. Das brauchen wir. So lernt ein Kind was wehtut und was nicht wehtut. So lernt ein Kind, zum Beispiel eine Klangfolge mit Objekten zu verbinden. Tasse, zu Anfang war das keine Tasse für uns als wir klein waren. Das haben wir gelernt. Innere Bilder verbinden sich mit Klangbildern und die gehören jetzt zusammen. So findet unser ganzes Lernen statt. Das ist Verständnis.

Dharma-Verständnis ist, wenn es sich um ein Verstehen handelt, was aus dem Üben in der Praxis entsteht und was eine gewisse schlussfolgernde Qualität hat. Wir schließen aus unseren Erfahrungen so und so. Immer wenn ich mich gerade hinsetze, nimmt die Klarheit im Geist zu. Das ist eine Schlussfolgerung, weil ich es viele Male ausprobiert habe. Wenn ich das mit zu viel Anspannung mache, habe ich schon gemerkt, dann wird der Geist eher unruhig. Dann ist nicht nur Klarheit, sondern dann nimmt die Unruhe zu, weil zu viel Anspannung da ist. Das sind alles Schlussfolgerungen. Das ist ganz wichtig. Der Mensch lernt mit solchen erfahrungsbezogenen Schlussfolgerungen. Das nennt man Verständnis. So wird man auch *weise* – im normalen Sinne *weise*. Ganz viele Erfahrungen die gut verstanden wurden.

Was ist eigentlich mit Meditationserfahrungen? Jetzt kommen wir zum nächsten Absatz.

**Wenn die Übungsobjekte – also das, was die Stützen unserer Meditation sind – so, wie sie gemäß ihren innenwohnenden Eigenschaften erscheinen, zur Erfahrung werden und dies mit der Erfahrung von Gewahrsein einhergeht, handelt es sich um ›meditative Erfahrung‹.**

Wenn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, seine inne wohnenden Qualitäten beginnt zu enthüllen und wir nicht mehr im äußeren Benennen sind, sondern wenn wir von innen her beginnen zu erleben, bei vollem Gewahrsein, dann handelt es sich um ›meditative Erfahrung‹.

Das könnt ihr gleich verbinden mit unserer Erfahrung von vorhin: Die äußerlich denkende Meditation von Ein- und Aus-Atem und das unmittelbare Spüren von dem, was da alles passiert, ohne dass da überhaupt noch ein Benennen stattfindet. Das ist ein Riesenunterschied. Die meditative Erfahrung des atmenden Seins ist etwas ganz anderes als sich zu sagen: Ein-Atem – Aus-Atem und dabei so grob ein bisschen etwas vom Atem mitzubekommen.

Das *direkte* Erleben ist eine *echte* meditative Erfahrung. Genauso wie es eine *echte* meditative Erfahrung sein kann, irgendwann mal den berühmten Regentropfen in der Pfütze zu sehen, als hätte man ihn noch nie zuvor gesehen – »dieses ganz da«. Die Qualitäten der Erfahrung offenbaren sich in uns. Wir sehen, als ob wir noch nie gesehen hätten. Wir spüren, als ob wir noch nie gespürt hätten. Da kommt diese Innigkeit zum Ausdruck.

Alle meditativen Erfahrungen – eben auch zum Beispiel von Wut oder von Begierde – die werden dann zu einer meditativen Erfahrung, wenn wir sie *innigst erleben*. Wenn ich zum Beispiel bei einer Aufwallung von Begierde merke, dass so eine Lust entsteht und das Gewahrsein verbindet sich damit und das wird *richtig* erlebt, ohne abgespalten oder benannt zu werden – es wird voll erlebt und kann durchrauschen – das ist eine meditative Erfahrung. Da war ich ganz drin. Mit vollem Gewahrsein ist das etwas ganz anderes, als wenn ein Benennen stattfindet: „Das ist jetzt Begierde, wie gehe ich jetzt damit um.“ Das ist keine meditative Erfahrung. Das ist nur Achtsamkeit. Ihr hört jetzt gerade schon, ihr merkt, dass das was hier mit Erfahrung genannt wird, eigentlich ein Tor ist zu einem viel erfüllteren Leben.

So direkt ins Erleben zu kommen. Zum Beispiel beim Essen wirklich zu schmecken, wirklich zu kauen, wirklich im Saft zu sein und nicht mehr getrennt, nicht mehr in dem: „OK, ich esse jetzt Spinat, ja, ok, schön, habe ich gern. Habe ich mal gedacht, habe ich ja gern – aber richtig schmecken tu ich ihn gar nicht mehr. Ich kriege auch nicht mehr den Unterschied mit, was für ein Spinat das ist. Es gibt ja so faden und so leckeren. Was ist da eigentlich los?“

Die Unterschiede verschwinden, wenn wir in der distanzierten Beobachtung und im Benennen sind. Es geht also darum, *in die Erfahrung* zu kommen – in jede Erfahrung voll reinzukommen. Das macht uns möglich, unser Leben total intensiv zu erfahren. Zum Beispiel wie jetzt gerade dieser Moment ist – dieses Sein, jetzt gerade, voll und ganz zu erfahren. Dazu brauchen wir auch gar nicht still werden. Einfach *ganz* da sein.

Dann sind wir nur noch ein Schritchen entfernt, dass unsere Alltagserfahrungen zur Meditation werden. Jetzt stellt euch vor, ganz hohe Präsenz, Achtsamkeit, aber innen drinnen – kein Beobachter äußerer Dinge, sondern von innen her Erlebtes – volles Erleben und dann dieses Gewahrsein zulassen, in dem die Dinge sich zeigen können, ohne ergriffen zu werden. Dann sind wir in ganztägiger Meditation, bei *vollem* Erleben, ohne etwas auszuklammern und ohne etwas haben, behalten zu wollen. Volles Erleben bei vollem Gewahrsein – das gehört irgendwie zusammen mit dieser Durchlässigkeit – so wird unsere Alltagserfahrung zur meditativen Erfahrung. Alltag kann jeder leben, Erfahrung macht jeder. Aber es ist deswegen noch keine meditative Erfahrung.

Ich zitiere noch mal:

**Wenn die innenwohnenden Eigenschaften erscheinen und erlebt werden – zur Erfahrung werden – und dies mit der Erfahrung von Gewahrsein einhergeht, handelt es sich um meditative Erfahrung.**

Es geht also darum, bei dem was wir scheinbar kennen, sozusagen den Schleier weg zu nehmen, diesen Grauschleier, der alles so langweilig macht, weil wir immer denken, wir kennen das Leben schon. Wir haben doch keine Ahnung was im nächsten Moment passiert und zu denken, ich wüsste schon wie das Mittagessen schmeckt, das macht das Leben so fade. Erstmal habe ich keine Ahnung was zwischen Jetzt und dem Mittagessen passiert und was da genau zu schmecken ist, da habe ich auch keine Ahnung – auch wenn ich es sehe und die Namen dafür kenne, von dem was auf dem Teller liegt.

Das Tor ist weit offen dafür, ein ganz spannendes Leben zu leben. Dieses Leben ist nicht nur spannend und faszinierend – das wäre jetzt so wie für Künstler; Künstler sind oft in dieser großen Wertschätzung für Sinneserfahrung und gehen da drin auf und können das dann auch irgendwie sogar in Gedichten oder Gemälden oder Musik kommunizieren – aber jetzt, dass es zur meditativen Erfahrung wird, braucht es dieses weite, durchlässige Gewahrsein, was die nicht fassbare Qualität dieses Erlebens eben gleichzeitig mit bekommt und dadurch im Nicht-Haften, im Nicht-Greifen bleibt. Das ist dann meditative Erfahrung.

Das lässt sich noch beschreiben, aber es mangelt uns schon die Worte, überhaupt nur einen Bissen Brot zu beschreiben, wie das eigentlich schmeckt. Das geht gar nicht. Wir können es versuchen, weil wir ein klares Gefühl haben was gerade entsteht – Okay – aber eigentlich ist die Fülle der Erfahrung eines einzigen Bissen Brots so groß, dass es sich den Worten entzieht. Das nennen wir Erfahrung. Da ist der Bissen Brot zur meditativen Erfahrung geworden.

Jetzt müssen wir uns noch anhören was mit ›Verwirklichung‹ gemeint ist. Das ist ja jetzt spannend, oder?

**Wenn der eigentliche Seins-Zustand direkt erkannt wird, ohne Irrtümer bezüglich der inne wohnenden Qualitäten der Übungsobjekte, und dies mit definitiver Gewissheit einhergeht, dann handelt es sich um Verwirklichung.**

Der eigentliche Seins-Zustand, das So-Sein, das direkt zu erkennen, impliziert hier jenseits von Subjekt und Objekt. Verwirklichung ist *ohne* ein Beobachten. Es spaltet sich kein vermeintliches Ich, kein vermeintliches Subjekt, mehr vom Erleben ab. Wir gehen ganz im Erleben auf. Es sind keine Schleier, keine Irrtümer, keine irrtümlichen Annahmen mehr präsent, die diese direkte Erfahrung des Seins verdunkeln könnten. Es entsteht eine definitive Gewissheit, die nicht aus dem Intellekt heraus geboren ist.

Es ist nicht der Intellekt, der definitiv gewiss ist, sondern es ist eine von innen heraus entstehende Gewissheit: Genauso ist es. Und dann beginnt der Intellekt zu arbeiten und der sagt dann Dinge wie: „Ja wenn das so ist, dann brauche ich auch keine Angst vor dem Tod zu haben.“ Das ist dann der Intellekt, der das sagt. Das ist nicht mehr die Verwirklichung. Die Verwirklichung ist, in einem völlig angstfreien, offenen Sein angekommen zu sein. Genau da drin, völlig zweifelsfrei.

Da sind die Inhalte der Erfahrung irrelevant geworden. Es geht nicht mehr um den Bissen Brot oder den Spinat, oder die Musik, die ich gerade gehört habe oder um das Gefühl der nackten Fußsohle auf dem Boden. Wir sind darüber hinaus – durch die direkte Erfahrung hindurch, kann man sagen – in einem offenen, unbekümmerten Sein gelandet, wo es keinerlei Fixieren auf Sinneserfahrung mehr gibt, während sie alle stattfinden.

Also auch die Faszination, die so typisch ist für Erfahrungen, die Faszination an der Fülle der Erscheinungen hat aufgehört. Wir sind jenseits gegangen, durch das volle Erleben hindurch, in die Fülle des Nicht-Anhaftenden-Seins.

Meditationserfahrungen haben immer noch etwas unglaublich Verführerisches, weil sie so toll sind, weil sie irgendwie so intensiv sind. Dann kann auch eine intensiv erlebte Begierde, eine intensiv erlebte Wut, Anhaften auslösen, weil es sich so wie das pralle Leben anfühlt. Das ist immer noch ein verhaftet sein in Samsara. Da gilt es, in das Gewahrsein dessen zu gehen, wie es tatsächlich ist, und zwar: nicht fassbar, nicht greifbar. In diesem nicht greifbarem Sein sind wir frei *und* erleben voll – aber eben ohne die Faszination.

Das ist noch einmal der Unterschied von Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung: die normale Weisheit, die durch Schlussfolgerungen, auf Grund unserer Erfahrungen entsteht.

Dann die meditative Erfahrung, als das prickelnde Erleben von etwas in seiner ganzen Fülle, aber noch mit beobachtenden Aktivitäten im Geist.

Dann die Verwirklichung wo sich dieses Beobachten und Schlussfolgern völlig aufgehört hat und es eine Evidenz wird, eine von innen her gelebte Evidenz, eine offenkundige Erfahrung des So-Seins, die mit unseren Zweifeln aufräumt und Gewissheit hinterlässt. Das ist Verwirklichung.

Das ist ganz wichtig. Was ich euch jetzt gerade beschrieben habe, das ist das alltägliche Brot von Meditationslehrern. Wir müssen ständig unterscheiden zwischen, was ist Erfahrung, was ist Verwirklichung, was ist hilfreiches Verständnis. Ständig sind wir dabei auch diese verschiedenen Aspekte zu nähren. Ganz wichtig sich da gut auszukennen und zum Beispiel zwischen Erfahrung und Verwirklichung unterscheiden zu können. Die können nämlich sehr nahe beieinander liegen.

## 2.5 Fragen und Antworten

**Teilnehmer/-in:** *Wenn ich dich richtig verstanden habe, sagst du, in Verwirklichung ist es ein Freisein von Faszination.*

Genau.

*Was meinst du mit Freisein von Faszination?*

Auf der äußeren Ebene ist es ein Sich-Identifizieren, ein Verliebtsein mit seinen eigenen Erfahrungen. Ich bin, weil ich all das erlebe, das alles gehört zur Faszination dazu. Also auch Faszination mit dem eigenen Denken, mit dem eigenen Fühlen, mit dem eigenen Fortschritt, mit energetischen Erfahrungen, das ist alles Faszination, das ist ein Haften. Wenn ich von Faszination spreche, ist das ein etwas stärkerer Ausdruck für Anhaften, Identifizieren, Fixieren, Greifen, Klammern, das ist alles damit gemeint.

*Für mich ist Faszination auch eine Form von Liebe.*

Faszination wäre in dem Fall für mich jetzt, so wie ich es benutze, eine Form von besitzergreifender Liebe. Genauso wie es bei der Liebe nicht einfach nur Liebe gibt, sondern viele Schattierungen. Wenn wir uns aus der Faszination lösen, dann sind wir in der Wertschätzung ohne Greifen. So wie die Liebe liebt, wertschätzt – ohne zu greifen. Das ist der Unterschied. Wenn du das mit der Faszination für dich anders benutzt, dann tu das gerne, dann haben wir jetzt einfach ein bisschen geklärt, dass wir diese Worte unterschiedlich benutzen.

Ich bin ja nicht der Verwalter der deutschen Worte. Das ist ein Wort, was sich sehr gut anbietet, weil Menschen mit meditativen Erfahrungen, voller Faszination, beeindruckt zum Lehrer gerannt kommen. Und genau diese Faszination, dieses beeindruckt sein, ein wesentlicher Hinweis darauf ist, dass es sich eben nicht um Verwirklichung handelt. Verwirklichung ist nicht etwas, was Faszination auslöst. Faszination löst einen Wiederholungswunsch aus, es wieder zu erleben. Es ist schwer, es einfach gehen zu lassen und zu sagen, okay, war nett, mag wieder auftauchen, mag nicht auftauchen. Wo Faszination ist, da möchten wir das gerne wieder erleben. So wie die greifende Liebe nicht einfach sein lassen kann, sondern wieder erleben möchte. Das ist, wie ich den Begriff jetzt gerade verwendet habe.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine da anschließende Frage: Wenn ich das weiß, dass die Faszination mich sozusagen auf den Irrweg führt, dann passiert es mir persönlich häufig, dass ich denke, ich darf nicht fasziniert sein, und dann verstricke ich mich in einer Art Ablehnung/Berührung – Berührung/Ablehnung und komme nicht in die Anlehnung, die weiter erforscht.*

Genau, also das hast du jetzt schon durchschaut. Deswegen, wenn du Faszination entdeckst, einfach nur schmunzeln. Nichts sonst, nichts machen, keine Ablehnung.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast vorher gesagt, Emotionen kommen und gehen und man soll sie einfach kommen und gehen lassen. Was ich aber feststelle ist der Unterschied zwischen Gedanken und Emotionen. Also, wenn ich einen Gedanken habe und den kommen und gehen lasse, dann kann ich weitergehen in meiner*

*Meditation, dann bin ich auch klar und verfange ich mich nicht in Inhalte. Wenn aber eine starke Emotion und eine starke Körperreaktion da ist und ich erkenne, welches Gefühl – Angst, Scham, Neid, Missgunst und so weiter – da ist und das auch benennen kann, dann kann ich sofort loslassen.*

Ja, da ist das Benennen sehr, sehr hilfreich, weil das Benennen in dem Moment hilft, sich nicht mehr so zu identifizieren. Das Benennen schafft in dem Fall eine hilfreiche Distanz, wo ich, die Benennende, nicht mehr das bin, was ich benenne, und deswegen kann es leichter gehen. Das ist das Hilfreiche am «Labeling». Das Labeling schafft eine Dis-Identifikation. Wenn wir auf geschickte Art benennen, dann löst das so zu sagen den Kleber, wo wir so innig verklebt sind.

*Genau, also dann würdest du sagen, es ist in Anführungsstrichen richtig zwischen Gedanken benennen und Gefühle benennen.*

Richtig oder falsch – ich bin noch nicht auf alles eingegangen, was mir da so angeklungen ist. Weißt du, auch was wir Emotionen nennen, das ist auch Denken. Die sind gar nicht so verschieden. Das sind einfach Gedanken mit einer höheren emotionalen Ladung. Ich kann eigentlich kaum einen Gedanken denken, ohne dass eine emotionale Ladung mitgeht. Zum Beispiel, du nimmst ein Wort für irgendein Nahrungsmittel. Es muss nicht Schokolade sein. Es kann auch trockenes Brot sein. Sobald du etwas sagst, was du kennst, oder du sagst einfach Ball oder du sagst Wolke, das sind scheinbar neutrale Ausdrücke oder auch abstrakt Liebe oder abstrakt Philosophie – immer schwingt etwas mit. Wenn ich jetzt das letzte Wort Philosophie nenne, springt vielleicht die ganze Geschichte mit – die Liebe für die Philosophie, die Abneigung, dass zu viel von dem zu bestimmten Zeiten im Leben – es schwingt immer ein ganzes Assoziationsfeld mit. Dieses assoziative Feld um einen Begriff herum ist schon seine emotionale Ladung. Wir können nicht emotionsfrei denken. Wir können es schon, wenn sich die Hintergrundemotionen gelöst haben, aber es ist nur ein gradueller Unterschied, wann aus einem normalen begrifflichen Denken ein emotionales Denken und dann eine verdichtete Emotion wird.

*Diese verdichtete Emotion meine ich, die ist sehr stark im Körper mit Verdichtung zu merken.*

Genau, je verdichtender das ist, desto stärker wird die Körperreaktion. Wenn du in feiner Meditation weilst und du hast einen völlig unerheblichen Gedanken, der kommt, oder du hörst vielleicht nur einen Vogel piepsen, oder hast nur eine kleine Geistesbewegung, die eine Empfindung im Knie wahrnimmt, du merkst alles, jegliches Denken geht mit einer Veränderung der Körperempfindung einher. Wir können nicht nur im Geist oder Kopf denken, ohne dass der Körper reagiert. Es reagiert alles immer mit. Jede Form des Denkens und Fühlens, alles Begriffliche, alles hat immer direkt Auswirkungen. So wie das bloße Labeling, das Benennen von einer Angst als Angst, sofort eine innere Haltungsänderung hat. Das hat es, weil der Prozess des Benennens mir ermöglicht, eine gewisse Sicherheit zu haben, das ist das. Ich bin nicht mehr in der Unsicherheit, ich bin in der Klarheit in dem Moment. Diese gute Art des Denkens schafft Klarheit. Dann wird es hypertroph – zu viel – dann sollten wir das Zuviel sein lassen. Dann wird es manchmal auch kontraproduktiv.

**Teilnehmer/-in:** *Die inne wohnenden Qualitäten der Übungsobjekte hören sich so an, als ob sie dinglich in den Objekten enthalten sind. Kannst du bitte dazu noch etwas Klärendes sagen?*

Das ist eine Textstelle, wo ich nochmal nachbessern möchte. Eigentlich schreibt Dakpo Tashi Namgyal einfach ›ohne Irrtümer bezüglich des Innenwohnenden‹. Das Innenwohnende ist immer das Ureigentliche und hat nichts damit zu tun, dass etwas dinglich ist und tatsächlich existiert. Es sind Qualitäten des Erlebens die sich offenbaren, wenn wir mit irgendeiner Stütze der Wahrnehmung verbunden sind. Egal welcher Sinnesbereich, all das wird Stütze oder Übungsobjekt genannt.

Da zeigen sich die ›Qualitäten des Innenwohnenden‹: dynamisch zu sein, klar erfahrbar zu sein, nicht fassbar zu sein, deutlich verschieden von anderen Erfahrungen und so weiter. Es sind also keine festen

Merkmale der Übungsobjekte gemeint und auch nicht, dass die Sinneserfahrungen aus Übungsobjekten konkret erscheinen würden.

**Teilnehmer/-in:** *Was genau meinst du mit Durchlässigkeit?*

Diese Durchlässigkeit hat etwas damit zu tun, dass die Dharma-Texte immer wieder Raum, den Himmelsraum, als Beispiel nehmen für das, wie wir wirklich sind – eine Qualität des Seins. Als erste Orientierung wäre es so durchlässig zu werden wie offener Raum, in dem ein Feuerwerk stattfinden kann und sich der Raum überhaupt nicht darum schert, nicht beeinträchtigt ist. Auch Wind, auch Stürme können da durchziehen – emotionale Stürme, begriffliche Stürme.

Im Grunde genommen gehen wir in einem Zwischenschritt, wenn wir mit diesem Beispiel des Raumes arbeiten, über in eine gewisse neue Identifikation. Ich kann vorsichtig innerlich zu sagen: „Eigentlich bin ich doch wie der Raum.“ Das ist natürlich nicht fassbar, es ist ein Angebot von einer unbekümmerten Weite, in der es dann leichter wird zu erleben, dass die Gedanken – für die wir durchlässig sind – entstehen und vergehen, ohne dass wir etwas zu tun brauchen, dass stärker geladene Gedanken, Emotionen, entstehen und vergehen, ohne Spuren zu hinterlassen und dass überhaupt alle Erfahrungen, so wie sie sind, immer Raum genug haben. Es gibt keine Grenzen für diesen Raum. Das ist mit Durchlässigkeit gemeint.

Da gibt es Beispiele in den Schriften, einige benutzen den Himmelsraum, gelegentlich wird auch der Ozean benutzt, so weit und durchlässig zu sein wie der Ozean, den es überhaupt nicht stört, egal wie viele Steine man in ihn hineinwirft, es bleibt immer der Ozean. In dem Sinne, egal was auftaucht, immer weit zu bleiben, nicht zu fixieren.

*Heißt das, ich bin durchlässig, oder das, womit ich zu tun habe, ist durchlässig? Der Gedanke ist durchlässig oder beides ist durchlässig?*

Erstmal geht es um dich, und ich habe schon an deiner Frage gemerkt, dass du dir die Frage stellst, ob die Dinge auch durchlässig sind. Sind sie auch. Auch die Erfahrungen, die vermeintlichen Dinge sind durchlässig. In unserem eigenen Geist ist es so, dass auftauchende Erfahrungen, egal wie solide die sich anfühlen in sich durchlässig sind. Zum Beispiel eine massive Angst, die uns zum Zittern bringt und wirklich Bange macht, hat null Substanz, ist in sich durchlässig. Sie muss ständig genährt werden, um sich weiter zeigen zu können. Sie hat aus sich heraus null Bestand.

Sie ist auch durchlässig für andere Regungen. Mitten in der Angst kann plötzlich eine Regung vom Mitgefühl auftauchen, oder eine Regung von Weisheit, oder ein Erkennen. Du hast völlige Angst und dann erkennst du, dass das, wovor du Angst hast, gar keine Schlange ist, sondern ein Strick. Wenn wir richtig Angst haben, werden wir den Strick nie erkennen, weil wir in der Angstprojektion sind – aber wir müssen die Angstprojektion nähren, damit sie weitergeht, sie hat keine Substanz. So viel auf der inneren Ebene.

Egal was du auf der Erlebnis-Ebene nimmst, alles ist auch unbeständig, nicht solide – Prozess. Jetzt wissen wir, dank der modernen Physik, dass diese ganze Welt, dieser Planet Erde, mit seinen Metallen und Felsen und Bergen, durchlässig ist. Da gibt es Teilchen, die kommen aus dem All und sausen durch diesen Erdball durch, ohne überhaupt abgebremst zu werden. So durchlässig ist das Ganze.

Die Physik hat uns gezeigt, dass die Abstände zwischen den Molekülen und den Atomen und den subatomaren Partikeln so riesig sind, wie die Abstände zwischen den Sternen im Weltall. Das sind dieselben Verhältnisse. Viel mehr Raum als Energiepakete, die da kreisen. Diese Energiefelder, die wir dann zu diesen subatomaren Partikeln rechnen, sind auch wieder nur Energiefelder, auch diese sind noch durchlässig und sie haben auch keinen festen Ort.

Inzwischen wissen wir sogar, dass das sogar für das härteste Metall gilt, dass es total durchlässig ist, für Diamanten, für uns selbst, für unsere Gedanken, es gilt wirklich für alles. So umfassend ist das gemeint mit Durchlässigkeit und für die, die jetzt schon so mit dem Dharma-Vokabular mitgehört haben, ich spreche

natürlich jetzt gerade die ganze Zeit über die leere Natur der Erscheinungen und die leere Natur des Selbst, über *Śūnyatā*, dass es nichts Dingliches zu finden gibt. Dieses Durchlässige, Nicht-Fassbare, das sind andere Worte, die mehr aus der Erfahrung geboren sind, die in diese Richtung weisen.

### **\* Widmung \***

## **2.6 Unterschied zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung – Teil 2**

*Unterweisung Dienstag Nachmittag, S. 422-426 – Audio 2-4\_01*

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

Wir sind in dem Unterkapitel, wo es um den Unterschied geht zwischen Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung. Wir haben bereits diese Begriffe von Tashi Namgyal definiert bekommen und er zitiert jetzt den ehrwürdigen Tsangpa Gyare, auch einer dieser alten Mahāmudrā Meister, aus der Frühzeit in Tibet. Dieser sagt und schreibt:

**Analytisch Erschlossenes ist Verständnis. Das Auf und Ab von Glücksempfindung und Klarheit ist Erfahrung. Direkte Erkenntnis des eigentlichen Zustands ist Verwirklichung.**

Das ist doch schön auf den Punkt gebracht, was wir schon heute Vormittag besprochen haben. Also alles, was sich durch Schlussfolgerung erschließt – eine aus der Beobachtung gefolgertes Verständnis – das nennen wir Verständnis oder gewöhnliche Weisheit, und die wechselnden Empfindungen von Freude, Klarheit, Nichtdenken und so weiter, das sind die Meditationserfahrungen und das direkte Sein, die direkte Erkenntnis, ohne dass noch Beobachten aktiv wäre, das ist Verwirklichung.

Der Unterschied soll mit folgendem Beispiel veranschaulicht werden:

**Indem wir eine Geschichte über Bodhgaya in Indien hören, erscheint uns ein allgemeines Bild davon. Wenn Bodhgaya selbst in unser Blickfeld kommt, haben wir einen ungefähren Eindruck, wie es aufgebaut ist. Wenn wir detaillierte Klarheit darüber gewinnen, wie Bodhgaya eigentlich ist, dann haben wir volles Verständnis davon erlangt.**

Damit soll ausgedrückt werden, dass wir vom Verständnis zur Erfahrung zur Verwirklichung in eine immer intimere Kenntnis des Seins hinein kommen. Wenn wir sagen, wir haben ein Verständnis entwickelt für das Leben – wir beginnen das Leben zu verstehen –, dann ist uns das Leben nicht mehr so fremd und zunächst haben wir aufgrund unserer vielfältigen Erfahrungen eine gute Kenntnis davon, wie das im Leben so funktioniert. Das ist *Verständnis*.

Wenn wir die Erfahrungen machen, wie es tatsächlich ist, voll und ganz zu leben in der Fülle des Seins, aber immer noch mit einem leichten Beobachten – so ein bisschen aus der Ferne, es ist schon in Blicknähe, aber es ist noch nicht ganz eins geworden mit dem Leben – dann ist das so wie Bodhgaya ein bisschen aus der Ferne zu sehen: wir sind schon da, aber sind noch ein bisschen getrennt davon. Das sind die *Meditationserfahrungen*.

In den Meditationserfahrungen leuchtet immer schon etwas durch. Das ist nicht mehr abstraktes Verständnis, dass da in der Meditation Erfahrungen von Freude und Glücksempfindung auftauchen, oder Klarheit, oder dass es in der Meditation offenbar Zustände gibt, wo man nichts mehr denkt, frei ist von Gedankenketten. Das haben wir zuerst gehört, das ist das intellektuelle Verständnis. Diese Erfahrungen tauchen dann auf, das leuchtet durch und die natürliche Unbeschwertheit des Geistes, zeigt sich in diesen

Erfahrungen von Freude und Glücksempfindung, Wohlempfinden im Körper, und wir merken etwas von der Leichtigkeit, die eigentlich unsere wahre Natur ist. Aber es ist noch nicht das wahre Ding, weil wir immer noch ein bisschen getrennt sind, immer noch ein bisschen beobachten. Es ist noch nicht die volle Klarheit, weil immer noch eine gewisse Distanz eine Rolle spielt. Eine kleine Anspannung ist noch drin in diesen Meditations-Erfahrungen.

Wenn wir ganz eintauchen, dann wird es von innen her erlebt. Wir kennen es von innen heraus und wissen, dass der Geist wirklich, wenn er sich entspannt, von Natur aus so ist, ohne dass wir das Geringste zu tun brauchen, und ohne, dass wir sogar beobachten und kontrollieren müssten. All das ist überflüssig. Das ist mit dem Beispiel hier gemeint: wir rücken immer näher, von einer ersten Vorstellung bis zu einem Näherkommen – es wird sozusagen immer wärmer – und dann ganz eintauchen und die Distanz loslassen.

Tashi Namgyal fährt fort und schreibt, wie wir das auf die tägliche Praxis übertragen können.

**Erfahrung ist die im Gewahrsein aufkommende klare Erscheinung dessen, was die Übungssituation ausmacht – also was wir da gerade meditieren. Ausgeglichenes Ruhen besteht darin, einsgerichtet in eben diesem Zustand zu ruhen, ohne durch anderes abgelenkt zu sein.**

**Verwirklichung bedeutet, mit dem Auge fein unterscheidender Weisheit – mit Prajñā – zu beobachten und so zur definitiven Überzeugung zu gelangen, dass alles, die betrachteten Objekte, der Betrachter selbst und so weiter, in keiner Weise als eigenständige Essenz existieren.**

An dem Satz werden wir noch ein bisschen feilen. Ich erkläre euch das nochmal. Erfahrung bedeutet, dass beim Üben tatsächlich Erfahrungen auftauchen, die uns klar verstehen machen, worum es beim Üben eigentlich geht. Wir sehen die innewohnenden Qualitäten schon, sie schimmern wie durch. Ich würde Meditationserfahrung ein bisschen so beschreiben, wie ein lichtdurchlässiger Vorhang, der noch zu gezogen ist. Aber wir sehen schon, wie die Sonne dahinter scheint, welche Intensität die Sonne womöglich hat. Aber der Vorhang ist noch nicht ganz weggezogen. Wir sind noch ein bisschen getrennt, aber es schimmert schon durch.

Es sind ganz viele Meditierende, die diese Erfahrung haben, dass sie beim Meditieren schon erahnen, wie es wohl ist. Aufgrund ihrer jetzigen Erfahrung erahnen sie, sie kriegen ein Gefühl dafür, wie es wohl sein muss. Das ist so wie durch einen dünner werdenden Vorhang hindurchzufühlen, hindurchzuspüren.

Dann lernen wir, in dem was zunächst diese besonderen Meditationserfahrungen sind, zu ruhen. Das heißt, diese Faszination, von der wir vorhin gesprochen haben, die wird weniger, das wird alles vertrauter. Es wird uns klar, dass der Geist von sich aus entspannt, freudig ist und dass die Körperenergien – wenn wir den Körper nicht unter Druck setzen – eigentlich von sich aus harmonisch fließen; dass der Geist klar wahrnehmend ist, dass das eine natürliche Eigenschaft ist; dass es kein Denken braucht, um weiterzuleben, dass wir keine Angst zu haben brauchen. Diese Erfahrungen stellen sich ein und wir vertrauen mehr und mehr.

Damit entstehen die tiefen Erfahrungen von Śāmaṭha – die meditative Versenkung. Die Samādhis entstehen durch ein bereits beginnendes, großes Vertrauen in den Geist, was zeigt, wie er eigentlich ist, wenn wir entspannen. Das sind alles sehr entspannte Geisteszustände – die tiefen Samādhis, die Dhyānas.

Das ist tatsächlich, was wir ›ausgeglichenes Ruhen‹ nennen. Wenn dann Prajñā, diese fein unterscheidende Weisheit auftaucht – die übrigens keine Beobachtende ist, obwohl das Wort beobachten hier benutzt wird; gemeint ist eine innere Schau, die uns jenseits von Subjekt und Objekt führt – genau darin wird dann klar, dass das, was wir den Beobachter nennen, also das Subjekt oder das Erlebte, das, was wir immer benennen mit *meine* Meditation, *meine* Emotion, *der* Gedanke, *die* Wahrnehmung, all das, was wir normalerweise für das Beobachtete halten, das wird dann klar, dass das keinerlei eigenständige Existenz hat.

Das gibt es einfach nicht. *Es wirkt nur, aber es besteht nicht.* Es sind auftauchende Erfahrungen und es ist ein klares, deutliches Erleben. Es wirkt, zeigt sich, ohne sich während des Erlebens aufzuspalten in Subjekt und Objekt. Das ist ein direktes, unmittelbares Erfahren. Das nennen wir dann ›Verwirklichung‹. Da sind wir nicht mehr in der kleinen Trennung und wir sprechen dann nicht mehr von Vertrauen, sondern wir sprechen dann von *Gewissheit*. Durch diese Erfahrungen, die wir Verwirklichung nennen, entsteht Gewissheit über den Geist. Das ist eine viel stärkere Form von Vertrauen, wo es keine Zweifel mehr gibt.

Dann zitiert Tashi Namgyal den Ehrenwerten Gampopa, der auch den Unterschied zwischen Erfahrung und Verwirklichung lehrt. Der sagt es so:

**Lebhaft präsente Klarheit ist meditative Erfahrung. Unabgelenkt darin zu sein, ist meditatives Ruhen. Mit dem Auge der Weisheit zu sehen, dass sie als keinerlei Essenz existieren, ist Verwirklichung.**

**Lebhaft präsente Klarheit ist meditative Erfahrung.** Das ist, was wir vorhin in diesen Übungen gemacht haben, wo wir in verschiedenen Formen auf den Atem meditiert haben. Wir gehen in eine immer frischere, immer lebhaftere Präsenz hinein. Dann kommt es – das waren ja nur kurze Sequenzen, die wir gemacht haben – zu Erfahrungen dieses frischen Erlebens. Das ist eine kurze meditative Erfahrung. Darin zu ruhen, ist dann das ausgeglichene Verweilen. Das heißt, das wird zu einem viel kontinuierlicheren Erleben.

Eine Meditationserfahrung kann sehr schnell entstehen und kann auch einfach nur von sehr kurzer Dauer sein. Da kann alles Mögliche passieren, da das kurzfristige Entladungen unseres Energiesystems sind. Da öffnet sich was, da passiert was, da ist eine neue Entdeckung. Das ist aber keine Stabilität. Stabiles Śāmatha, stabile Geistesruhe, bedeutet, sich daran zu gewöhnen, dass es halt so ist, und sich darin entspannen zu können – darin weiterzugehen.

Dann hört diese *Peak Experience*, diese besondere Meditationserfahrung, auf. Aber die zugrunde liegende Qualität von Unbeschwertheit, Freude, von Klarheit, Präzision, Frische, von Offenheit, Weite, nicht im Denken verstrickt sein, diese Qualitäten, die gehen weiter. Das sind die natürlichen Qualitäten unseres Geistes, die sich in der sich vertiefenden Praxis von Geistesruhe immer mehr zeigen und die dieses Vertrauen hervor rufen. Das Überleiten von Śāmatha in Vipāśyanā – in echte Einsicht, das wir ›das Auge der Weisheit‹ nennen – das ist, wenn eine innere Schau entsteht, dass all das, was da erlebt wird, genauso wie der Erlebende, nicht zu finden sind – also keine dingliche Existenz haben. Das ist dann Verwirklichung.

Weiter geht es mit Gampopa:

**Gefragt nach dem Unterschied zwischen Erfahrung und Verwirklichung, erklärt er, Erfahrung ist etwas, das nicht über das geistige Objekt hinausgeht.**

Das bedeutet: Meditative Erfahrung bleibt in einer Subjekt-Objekt-Beziehung, verlässt nicht das Wahrnehmen der Welt im Sinne von ich und meine Erfahrung – geht nicht über das geistige Objekt hinaus.

›Ich‹ und das, was ich sehe, ›Ich‹ und das, was ich höre, ›Ich‹ und das, was ich denke, ›Ich‹ und das alles. Die ganze Welt geht nicht darüber hinaus. Das ist wie bei der Wolken von verhangenen Sonne. Glücksempfindungen, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit kommen mal im höheren, mal im geringeren Ausmaß und manchmal gar nicht vor. Es ist so, wie wenn die Wolken mal dichter und mal dünner sind und uns so die Sonne deutlicher spüren lassen.

**Indem man die Übung beibehält, ohne sich an diese Erfahrungen zu klammern, werden die Verschleierungen des Intellekts bereinigt.**

Also das Rezept ist – und das nehmt ihr mit nach Hause – weiter üben, ohne an irgendetwas festzuhalten. Das ist das, was alle Meditationslehrer sagen werden: „Mach weiter und hafte nicht daran!“

Das ist einfach wirklich das Erfolgsrezept. Weiter gewahr bleiben, an nichts festhalten und nichts wegstoßen. Einfach zulassen und fließen lassen. Dann lösen sich die Schleier auf. Die Schleier sind ja wie die Gardinen. Wenn die Schleier sich auflösen, kommen wir zu einem immer direkteren Erleben dessen, wie es ist. Immer unmittelbarer. Die Verschleierung wird immer feiner, bis Verwirklichung aufkommt – sagt Gampopa:

**Verwirklichung ist dann gegeben, wenn man zur tiefen Gewissheit gelangt ist, dass Erscheinungen und Geist ›non-dual‹ sind und es keine Unterbrechung mehr gibt im Zustand oder im Sein lichter Klarheit.**

Das ist jetzt schon eine relativ stabile Verwirklichung, die Gampopa da beschreibt. Da gibt es bereits die tiefe Gewissheit, die unumstößliche Gewissheit.

Gendün Rinpoche erklärte uns das damals so: **“Selbst wenn der Buddha vor dir sitzt und das Gegenteil behauptet, bleibst du trotzdem bei deiner Gewissheit.”** Das ist mit Gewissheit gemeint. Das ist von innen her *wissen*, das kann dir niemand mehr nehmen. **Erscheinungen und der wahrnehmende Geist sind non-dual.** Das ist die Gewissheit, um die es da geht.

Es ist für euch vielleicht ganz wichtig, das innerlich auch klar zu kriegen. Die ›Non-Dualität‹, von der im Mahāmudrā gesprochen wird – also in der buddhistischen Lehre – ist die ›Non-Dualität von Subjekt und Objekt‹. Es gibt ja andere Formen von Non-Dualität, wie von Atman und Brahman im Advaita Vedanta und so weiter. Das ist nicht gemeint hier. Gemeint ist: keine Trennung mehr *im* Erleben, das Erleben wird als *Einheit* erlebt.

Das, was vorher die ›wahrgenommenen Sinneserfahrungen‹ genannt wird, das nennt man ›Erscheinungen‹ – das was aufscheint, das was sich zeigt. Der tibetische Ausdruck  *nangwa*  hat auch was mit Licht zu tun. Von daher ist es eine sehr treffende Übersetzung. Etwas scheint auf wie in völliger lichthafter Qualität und abgesehen davon, dass dieses klare, deutliche Erleben stattfindet, gibt es keinen getrennten Geist.

Der Geist ist nicht woanders zu finden als das jetzige Erleben. Das jetzige Erleben *ist* bereits der Geist. Da gibt es nicht noch einen Extrageist, der das, was wir erleben, dann sozusagen besitzt oder der Beobachter davon ist. Das Erleben jetzt selbst ist bereits das Phänomen, das wir auch ›Geist‹ nennen. Das ist mit ›Erscheinungen und Geist sind non-dual‹ gemeint. Sie waren nie getrennt.

Auch die kommentierenden, beobachtenden Geistesbewegungen sind alle Teil des Erlebens, sind nicht ein getrennter Geist. Da gibt es keine Trennung zu finden. Niemand hat je eine Trennung gefunden und ich ermutige euch zu suchen, ob ihr etwas findet, bis Gewissheit entsteht.

Jetzt schreibt Gampopa:

**Verwirklichung ist dann, dass es keine Unterbrechungen mehr gibt im Zustand lichter Klarheit.**

›Lichte Klarheit‹, dieses *ösel* auf Tibetisch, wird oft als ›Klares Licht‹ übersetzt. Wir nennen das auch ›Erhellende Klarheit‹. Das ist das nicht-mehr-getrennte-Sein. Das ist das non-duale Sein. Tatsächlich ist das die Verwirklichung. Das ist echte Verwirklichung, wenn das nicht mehr unterbrochen ist. Aber bis dahin ist es ein weiter Weg. Da sind viele Zwischenphasen zu durchlaufen, wo es mal da und mal weg ist, wo es dann mit der Zeit zunimmt und immer, immer mehr da ist.

Gampopa fährt fort:

**In dem Moment, wo man frei ist von der Dualität, von Meditationsobjekt und Meditierendem – dem Subjekt –, stellen sich, wie es heißt, ›Verwirklichung und Erlangung‹ – also das Erreichen des letztendlichen Zieles – mit einem Male ein.**

Wenn die Dualität sich aufgelöst hat, gibt es keinen weiteren Schritt. Es gibt nichts, was dann noch zu passieren hat. Das ist dann die Verwirklichung – **mit einem Mal** – da sind nicht noch weitere Schritte zu vollziehen.

Das ist jetzt ziemlich anspruchsvoll. Da sprechen wir jetzt über Bereiche der Erfahrung, die ihr vielleicht erahnt, vielleicht erspürt. Ich sage es ja eigentlich bei jedem Kurs, wir kennen diese Erfahrung, und zwar aus dem seligen Einschlafen, wenn wir ganz loslassen. In dem Moment, wo wir alles beschäftigt-sein-mit -uns-selbst loslassen und aus der Trennung rausgehen von ›ich und mein Leben‹, dann können wir einschlafen. Da gehen wir kurz durch diesen offenen Moment des non-dualen Seins. Da das alle Menschen irgendwie mal erlebt haben, wohnt allen Menschen eine Ahnung inne von der Möglichkeit des völlig offenen Seins, des völligen Fließen-Lassen, Loslassen, das wohnt uns inne. Das Problem ist nur, dass wir das immer dann erfahren, wenn wir schon am Einschlafen sind und Mahāmudrā ermöglicht diese Erfahrung, während wir ganz wach sind. Das ist, worum es geht. So entspannt und loslassen wie beim Einschlafen, bei *völligem* Wachsein.

Ich mache noch ein bisschen weiter im Text S.423-424:

**Was diese drei Stadien von Erkenntnis betrifft** – oder von Weisheit – **so sagt eine gewisse Person** – jetzt geht es wieder um den Kritiker, der ab und zu angeführt wird in diesem Werk und dessen Ausführungen Dakpo Tashi Namgyal offenbar veranlasst haben, sich hinzusetzen und alles ganz genau zu beschreiben, was mit Mahāmudrā eigentlich gemeint ist: „**Manche sagen, es gäbe drei Aspekte: ›Erfahrung, Verständnis und Verwirklichung‹.**“ Sie sagen, Erfahrung sei das Geringste, Verständnis das Mittlere und Verwirklichung das Beste.

**Diese sollen nun einzeln untersucht werden. Wenn wir von ›Erfahrung‹ sprechen und dies wörtlich meinen, dann haben alle, die einen Geist haben, auch Erfahrungen.**

**Sprechen wir von ›meditativer Erfahrung‹, so gibt es Erfahrungen vom kleineren Pfad der Ansammlung bis hin zum Pfad der Vollendung** – bis hin zur Buddhaschaft – ganz viele verschiedene meditative Erfahrungen.

**Jedoch wenn es um individuelle, selbst gewahre Weisheit geht** – also das aus sich heraus gewahre, zeitlose Gewahrsein –, **dann sind es die Verwirklichten, die Āryas, die solche Erfahrungen haben.**

**Verständnis und Verwirklichung sind eigentlich einfach Synonyme, die wesentlich dasselbe meinen. In der indischen Sprache sind sie eins. Es sind, wie es heißt, bloß verschiedene Formulierungen der Übersetzer.**

Dieser Meister, der sagt, was macht ihr euch eigentlich da für einen Knoten mit dem Unterscheiden von Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung? Eigentlich ist alles Erfahrung. Da hat er ja einen Punkt. Verständnis wird erfahren, Erfahrungen werden erfahren und Verwirklichung muss man auch erfahren. Man könnte sagen, es sind Synonyme.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Was hier gesagt wird ist unsinnig, denn er beachtet nicht die gängigen Wortbedeutungen von gering, mittelmäßig und am besten, wodurch eine völlig falsche Interpretation zustande kommt. Im Falle von Erfahrung ist überhaupt nicht entschieden, dass diese gering sein müsse. Wir können nämlich von den Erfahrungen eines Buddhas und denen der großen Verwirklichten sprechen.**

Da ist also nicht impliziert, dass es sich um Erfahrungen handeln muss von *verschleierten* Menschen. **Deshalb ist es auch nicht nötig, die Erfahrung Edler Wesen** – also verwirklichter Wesen, Āryas – **extra zu erwähnen. Wenn er es doch tut, dann sollte er lieber auf den Unterschied zwischen der meditativen Erfahrung und Verwirklichung solcher Personen hinweisen.**

Das Argument ist, hey, du sagst zwar, es wären alles Synonyme, aber gleichzeitig führst du da die Erfahrung der Āryas ein und unterscheidest sie von den Erfahrungen gewöhnlicher Menschen. Du machst also Unterscheidungen. Du könntest auch gleich davon sprechen, dass es sich bei dem einen noch um dualistische Erfahrungen handelt und bei dem anderen um das Verwirklichen der non-dualen Dimension des Seins. Das ist das Gegenargument.

**So gehen wir in der Praxis-Übertragungslinie – damit sind die Kagyüpa gemeint mit ihrem Mahāmudrā – von Erfahrungen aus, die der Verwirklichung eigen sind und außerdem von Zeiten, wo Erfahrung und Verwirklichung untrennbar sind.**

Das ist jetzt ein neuer Punkt, den habe ich noch nicht heraus gearbeitet mit euch. Wir haben bisher das Wort ›Erfahrungen‹ reserviert für ›duale Erfahrungen‹. Es gibt aber natürlich auch Erfahrungen – die hören ja nicht auf, bloß weil Verwirklichung entsteht – bei hochverwirklichten und vollverwirklichten Praktizierenden – bis sogar Verwirklichung und Erfahrung eins werden. Darum wird es später, wenn wir durch die Vier Yogas hindurch gehen, eine Beschreibung geben: ›Was sind die Erfahrungen auf diesen verschiedenen Stufen der Realisation‹. Da ist eine Verwirklichung und was sind die korrespondierenden Erfahrungen.

Dieser Begriff ›Erfahrung‹ ist also nicht eingeeengt auf nur die Erfahrungen, die in der Anfangsphase der Praxis gemacht werden.

**Im Falle der Behauptung, dass Verständnis und Verwirklichung dasselbe seien – also intellektuelles Verständnis – müsste man zudem die bekannte Unterteilung in einen ›Dharma der Schriften‹ und einen ›Dharma der Verwirklichung‹ neu definieren als eine Unterteilung in den ›Dharma der Schriften und deren Verständnis‹.**

Viele von euch haben ja solche Rituale der Zufluchtnahme mitgemacht, einige waren schon mehrfach als Zeugen dabei. Da wird uns doch erklärt, wenn wir Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha nehmen, dass es bei der Zuflucht zum Dharma, zwei Formen von Dharma gibt. Den ›Dharma der Worte‹, ›Dharma der Schriften‹ und den ›Dharma der Verwirklichung‹. Es wird darauf hingewiesen, dass der ›Dharma der Worte‹ trügerisch ist, weil Worte nie die Wirklichkeit an sich wirklich treffend darstellen können. Der eigentliche Dharma muss der ›Dharma der Verwirklichung‹ sein. Nur der ›Dharma der Verwirklichung‹ ist eine letztendliche Zuflucht.

Das geht zurück auf das Beispiel von Buddha Shakyamuni, wo er seine Schülerinnen und Schüler fragte: **„Wie würdet ihr das machen? Nehmen wir mal an, es gibt ein Floß, mit dem ihr es schafft, über einen gefährlichen Fluss über zu setzen. Ihr wollt ans andere Ufer. Würdet ihr am anderen Ufer das Floß dann schultern, wenn ihr weiterzieht, oder lasst ihr es zurück?“** Die Schüler sagen: „Das lassen wir zurück, das brauchen wir nicht mehr, dann gehen wir zu Fuß weiter.“ Dann sagt er: **“Genauso ist das mit dem Floß des ›Dharmas der Worte‹. Die Erklärungen, die ihr in Unterweisungen erhaltet – so wie jetzt, aus den Schriften und die Erklärungen dazu, beziehungsweise einfach die mündlichen Unterweisungen – das sind Worte, die euch helfen, den reißenden Strom Samsaras zu überqueren. Wenn ihr am anderen Ufer angekommen seid – also den Strom des Leidens überquert habt – dann seid ihr in der sicheren Verwirklichung angekommen. Dann spricht der Dharma aus euch – der Dharma lebt aus euch. Ihr kennt dann den Dharma und braucht nicht das ›Floß der Worte‹ – den ›Dharma der Worte‹ – zu schultern.“**

Ihr werdet die Worte verstehen, ihr könnt sie nutzen, aber aus der Verwirklichung heraus wird sich der Dharma entsprechend der Situation neu ausdrücken. Das ist das bekannte ›Gleichnis vom Floß‹. Es hat eine extreme Auswirkung auf die buddhistische Tradition gehabt – eine wunderschöne Auswirkung – und zwar, dass die buddhistische Tradition die Worte selbst, die Schriften, zwar total verehrt – ihr seht auch ich lehre ständig aus Texten –, aber dass sie relativiert werden. Sie sind nicht das Eigentliche. Das Eigentliche muss erfahren, muss erlebt werden.

Das ist dieser *erlebte* ›Dharma der Verwirklichung‹. In den können wir wirklich Zuflucht nehmen und aus dem heraus hat der Buddha versucht, Worte zu finden, aus dem heraus haben alle Generationen versucht, die Worte zu finden, die in den jeweiligen Ländern, den jeweiligen Sprachen und Situationen angemessen waren. Sie haben jedes Mal ein neues Floß gebaut. Das Floß hatte dieselben Bausteine – um ein Floß zu sein muss es ja tragfähig sein und nutzt dieselben Konzepte – aber wie es sich genau ausdrückt, in einer gewissen Situation, kann dann doch sehr unterschiedlich sein. Das ist damit gemeint.

Diese Unterscheidung zwischen dem ›Dharma der Worte‹, und dem ›Dharma der Verwirklichung‹ ist so tief in der buddhistischen Lehre verankert, dass dieser Hinweis natürlich total ins Zentrum trifft, weil die Worte ein intellektuelles Verständnis auslösen. Deswegen werden sie ja benutzt. Sie sind aber noch nicht die Verwirklichung des Gesagten oder Gehörten. Das muss persönlich erfahren werden, jenseits von Worten und Begriffen. Von daher gibt es einen großen Unterschied zwischen intellektuellem Verständnis und Verwirklichung.

Das ist so tief in der buddhistischen Lehre verankert, dass der Kritiker – wäre er anwesend gewesen – große Mühe gehabt hätte noch irgendetwas zu sagen. Aber er war schon etwa einhundertfünfzig Jahre vorher gestorben. Von daher ist das einfach eine Diskussion, die sich fortgesetzt hat und jetzt mit diesem Werk hoffentlich ein definitives Ende gefunden hat.

**Außerdem müsste man die Verwirklichung der Stufen und Pfade als deren Verständnis bezeichnen. Das wäre völlig widersprüchlich. Zudem hatten die gelehrten Übersetzer und Paṇḍitas gute Gründe dafür, die unterschiedlichen Begriffe für Verständnis und Verwirklichung gemäß ihrer jeweiligen Bedeutung in unterschiedlichen Kontexten aus dem Sanskrit ins Tibetische zu übersetzen.**

Das braucht uns jetzt nicht weiter zu beschäftigen. Dakpo Tashi Namgyal sagt, diese erwachten Übersetzer, die da am Werk waren, die haben sehr wohl gewusst, was sie machen und haben das nicht in so einem Brei vermischt, sondern gesagt, ja, es gibt durchaus unterschiedliche Aspekte von Verständnis: Intellektuelles Verständnis, aus der Erfahrung geborenes Verständnis und dann völlige Verwirklichung.

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

**Auch das folgende Zitat aus selber Quelle ist unsinnig. Wenn klare und unklare Gedanken als Verständnis und Verwirklichung bezeichnet werden, dann behaupten sie dies. Demnach müsste jener Unterschied zwischen klaren und unklaren Gedanken der Unterschied zwischen Verständnis und Verwirklichung sein. Doch das widerspricht seinem obigen Zitat, welches besagt, dass beide Wesen nicht dasselbe meinen. Denn gemäß der Reihenfolge der Formulierung dieses Zitats werden unklare Gedanken der Verwirklichung zugeordnet und das ist völlig unsinnig. Auch müsste er akzeptieren, dass alle Formen von Verwirklichung im Zuge nicht begrifflicher ursprünglicher Weisheit ebenfalls begrifflich sind.**

Ich erspare euch jetzt längere Erklärungen dazu. Das sind immer diese kleinen, mühsamen Passagen in unserem Werk. Ihr kennt die schon aus den letzten Jahren. Da gibt es immer wieder diese Passagen, wo er, nachdem er alles wunderbar erklärt hat, jetzt dann auch irrige Anschauungen widerlegt.

Ich ziehe es vor, hier für Klarheit zu sorgen und zu sagen:

**Bei noch geringer Verwirklichung, bei aufkeimender Verwirklichung, taucht natürlich noch unklares Denken auf – weil zwischenzeitlich Schleier aktiv sind. Aber immer, wenn keine Schleier aktiv sind, ist das Denken ganz klar: innerlich logisch, unverschleiert, nicht emotional besetzt, dann weit im Gewahrsein, frei von Fixierungen, ganz beweglich – das sind die natürlichen Merkmale von klarem Denken bei nicht vorhandenen Schleiern. Deswegen können die großen Meister so wunderbar klar sprechen und die Dinge darlegen, zum Beispiel wie Buddha Shakyamuni – absolute Präzision in jedem Wort, ganz klar und überhaupt nicht emotional.**

Natürlich ist das Erleben dieses zeitlosen Gewahrseins, dieser nicht begrifflichen ursprünglichen Weisheit, ein nicht begriffliches Erleben. Es hat mit Begriffen nichts zu tun, das findet nicht im Intellekt statt. Es macht Mühe, das mit der Sprache darzustellen. Wir sprechen über das ›Erkennende Gewahrsein‹ so, als würde ein Gewahrsein etwas erkennen. Das bedeutet aber nicht, dass es erkennt, wie wir das mit dem Intellekt normalerweise erkennen. Wir sind in der Sprache an Subjekt, Prädikat und Objekt gebunden. Diese Reihenfolge in Sätzen, um sich verständlich zu machen, ist so prägend, dass auch die Beschreibungen des erwachten Zustands irgendwie in dieser Sprache kommuniziert werden, wo es manchmal so klingen kann, als würde ein Etwas was wir das ›Zeitlose Gewahrsein‹ nennen, ein anderes erkennen. Um damit aufzuräumen, gibt es dann so recht klobige Formulierungen, wie das ›Von-selbst-gewahre-sich-selbsterkennende-zeitlose-Gewahrsein‹, um das klarzumachen, dass es sich um einen Prozess jenseits von Subjekt und Objekt handelt.

Da ich euch jetzt wahrscheinlich mit dieser Passage ganz schön strapaziert habe, meditieren wir doch ein bisschen, um dann den Geist wieder frei zu haben für die nächste Passage. Was machen wir da eigentlich? Eigentlich sagen wir, okay, was ich verstanden habe, habe ich verstanden und um den Rest kümmerge ich mich jetzt nicht mehr. Ich lasse das alles einfach mal sein und komme wieder hier ins Jetzt...

## **2.7 Geleitete Meditation**

*Dienstag Vormittag – Audio 2-4\_02*

### **\* Meditation \***

Das können wir immer machen, wenn die Dinge irgendwo schwierig werden: wieder beim Atmen ankommen, Körper fühlen, spüren, hören. —

Vielleicht geht es euch ja auch so, dass ihr merkt, dass das, was wir Geist nennen – also diese Dimension des Bewusstseins –, dass dieser Geist eine natürliche Freude daran hat, zur Ruhe zu kommen, weit zu werden, nicht mehr zu fixieren, keine Anstrengungen zu machen und dass es das zumindest als Ausgleich braucht, wenn wir uns für eine Weile angestrengt haben. —

Wenn wir dann länger in diesem ganz entspannten, vielleicht fast gedankenlosen Sein verweilen, dann zeigt sich etwas anderes bei uns. Dann zeigt sich eine Freude an der Dynamik. Dann merken wir, dass der Geist auch gerne etwas gestaltet, gerne denkt, gerne wahrnimmt. —————

## **2.8 B) Wie die Verwirklichung der Vier Yogas in Erscheinung tritt**

*Zweite Unterweisung Dienstag Nachmittag, S. 425 – Audio 2-4\_03*

**Unterteilung in drei Abschnitte:**

- 1) Wie Sūtras und Tantras die Bedeutung der Vier Yogas lehren**
- 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas**
- 3) Erklärungen zur Unterteilung der Vier Yogas**

**B) 1) Wie Sūtras und Tantras die Bedeutung der Vier Yogas lehren**

Jetzt widmet sich Dakpo Tashi Namgyal der Frage, **wie die Verwirklichung der Vier Yogas in Erscheinung tritt**, wie sie sich offenbart. Zunächst mal gibt er uns einen Überblick darüber, wie Sūtras und Tantras die Bedeutung der Vier Yogas lehren.

**Das Laṅkāvatāra Sūtra, die Lehrrede des Buddhas bei der Ankunft in Sri Lanka, stellt die Vier Yogas wie folgt dar.**

**Der Bhagavan sprach: „Mahāmati, Bodhisattva-Mahāsattvas mit vier Qualitäten verfügen über die Praxis des Maha-Yoga, des großen Yoga. Welche sind die Vier? Es sind:**

- a. Die Meditation von Erscheinungen als Manifestation des eigenen Geistes.**
- b. Die Abkehr von der Sicht, dass diese entstehen, bestehen und vergehen** – also, dass diese Erscheinungen, das was wir erleben, ein tatsächliches Entstehen, Bestehen und Vergehen hätten.
- c. Die Verwirklichung, dass äußere Gegebenheiten nicht dinglich existieren.**
- d. Das Streben nach Verinnerlichung der den Āryas eigenen ursprünglichen Weisheit dieses zeitlosen Gewahrseins.**

**Mahāmati, Bodhisattvas, Mahāsattvas, die über diese vier Qualitäten verfügen, üben die Praxis des Maha-Yoga, des großen Yoga.“**

So wie ich das verstehe, spricht der Buddha in diesem Mahayana-Sūtra zu einem Schüler mit dem Namen Mahāmati – großer Geist oder großer Intellekt, großes Verständnis –, und er beschreibt in diesem Laṅkāvatāra-Sūtra vier Qualitäten, die zur wirklichen Erkenntnis gehören. Man zählt das Laṅkāvatāra-Sūtra zu den Grundlagentexten des Mahāmudrā. Deswegen ist das ein wichtiges Zitat, weil dort der Bezug zu den Lehrreden des Buddhas im Mahayana-Kanon hergestellt wird.

Ich fasse diese vier nochmal zusammen, dass ihr sie euch auch notieren könnt:

*Das Erste ist die Qualität der Erkenntnis*, alles was auftaucht – also alle Erscheinungen – als Manifestationen des eigenen Geistes zu verstehen. Das bedeutet, wenn wir uns jetzt hier umschaun und hören und fühlen und was auch immer jetzt die Situation bringen mag, es findet alles im eigenen Geist statt, dass darüber Klarheit herrscht, dass die gesamte Welt – auch das, was ich in den Nachrichten höre –, schlussendlich im eigenen Geist stattfindet und dass jeder dadurch in einer anderen Welt lebt, die Überschneidung hat in den Wahrnehmungsbereichen, aber tatsächlich findet alles im eigenen Geist statt.

Als *zweiter Punkt* sagt der Buddha hier, dass wir uns von der Sicht abwenden, dass diese Erfahrungen entstehen, bestehen und wieder vergehen. Das widerspricht jetzt erstmal dem normalen Erleben. Wir denken ja, es gibt *meine* Erfahrungen. Wir hören jetzt einander gerade zu – beziehungsweise ihr müsst jetzt gerade ein bisschen mehr zuhören – und wir sind in dieser Situation: wir erleben das, wir können uns darüber austauschen, wir finden sehr viel Gemeinsames. Wir haben das Gefühl, diese Situation gibt es.

Aber tatsächlich, wenn wir *genauer* hinschauen, dann gibt es auch nicht mal einen Moment, in dem irgendetwas von dem, was wir da ›diese Situation‹ nennen, stabil ist. Nehmen wir das Hörerleben, ich spreche jetzt gerade. Es ist ein kontinuierliches sich Gestalten und Formen von Hörerfahrungen – Klangerfahrungen –, die simultan von jedem von uns dekodiert werden in Sprache, die wir simultan verstehen und auf das wir uns auch noch gleichzeitig einen Reim machen. Allein schon in diesem wichtigen Bereich des Zuhörens und Verstehens finden unglaublich viele Prozesse statt.

Wir können nur sagen, diesen Prozess, den gibt es, aber es gibt nie den Moment, wo ein Satz geboren wird. Der Satz, der wird geboren, während er gehört wird, setzt sich immer weiter fort und man weiß gar nicht genau, wann das Ende kommt, denn es könnte schon längst gewesen sein, vielleicht aber auch noch nicht. Merkt ihr, es gibt nicht den Moment, wo der Satz eine Geburt erlangt. Wir müssten uns fragen, ist er geboren worden, als er gedacht wurde? Hat er da seine Geburt? Ist er geboren worden mit dem ersten

Klang? Eigentlich war es nur eine Klangfolge. Das ist ein ständiges Entstehen, aber nicht von etwas. Es gibt nie einen Moment, wo etwas Definitives, Bleibendes geboren ist, wo es entstanden ist und mal für einen Moment still hält. Kaum ist das Ende des Satzes erreicht, kommt schon wieder was anderes.

Da ist nie ein Moment, wo etwas still steht. Das tief zu verinnerlichen, tief zu erfahren, bedeutet, dass wir in die absolute Kontinuität eintauchen, eine Beweglichkeit des Seins, in dem es nie irgendwo Stillstand gibt. Deswegen können wir auch nicht davon sprechen, dass etwas entstanden ist. Dafür müsste es wenigstens für einen Moment, ohne sich zu verändern, bestehen.

Aber alles verändert sich. Auf jeden Fall schon mal in unserem Geist und wenn wir diese Dinge hier untersuchen, die ein bisschen konkreter, ein bisschen substanzhafter zu sein scheinen, dann merken wir, dass das auch durch Kräfte zusammengehaltene Bewegung ist, die ausmacht, dass dieser Tisch sich jetzt nicht auflöst, was er sofort tun würde, wenn wir ihn ins Feuer tun würden oder mit der Zeit auch im Wasser oder wenn die Druckverhältnisse sich ändern. Solange bestimmte Bedingungen da sind, entsteht immer wieder Gleiches.

Aber es ist ein kontinuierlicher Prozess und dass immer wieder Gleiches, Ähnliches entsteht, das bewirkt, dass wir es für real existent halten. Das ist ein Irrtum, eine irrtümliche Schlussfolgerung, weil es immer wieder ähnlich entsteht. Solange die Bedingungen stabil sind, halten wir etwas für konkret, dauerhaft, unveränderlich bestehend. Damit ist absolut Schluss, wenn wir die Natur des Seins erkannt haben. Die Natur des Seins ist durch und durch dynamisch. Das ist ihre stabile Eigenschaft.

Die *dritte Verwirklichung* ist, dass äußere Gegebenheiten nicht dinglich existieren. Da gehen wir jetzt weiter. Ich hatte den Schritt schon gemacht, und zwar zuerst geht es eigentlich um die Erscheinungen der inneren Welt, also alles, was im Geist auftaucht, und dann geht es noch um eine weitere Verwirklichung, dass auch die äußeren Gegebenheiten keine feste Existenz haben, nicht dinglich, nicht als ein Etwas existieren. Da hilft uns unsere moderne Physik, unser Physikverständnis, um auch intellektuell zu verstehen, dass alles aus Molekülen und Partikeln besteht, die ineinander übergehen können, die in ganz neue Kombinationen eingehen können. Ein Ding, was in sich stabil wäre, gibt es nirgendwo in der Welt.

So gibt es auch im Außen nichts Festes. Ganz abgesehen davon, dass wir über das vermeintlich Äußere gar nichts anderes sagen können als das, was in unserem Geist wahrnehmbar ist. Wir bleiben in den Grenzen unserer Wahrnehmung.

Es ist auch diese Mauer da. Das ist übrigens eine tolle Sache, jetzt habe ich das gerade ›Mauer‹ genannt. Diese Mauer da ist in unserem Geist. Das ist eine Schiebewand, die kann voll weg geschoben werden. So entstehen Täuschungen. Überall projizieren wir einen Grad an Stabilität, den die Dinge gar nicht haben. Mit diesem Irrtum, das ist die dritte Qualität, wird aufgeräumt durch Verwirklichung der Natur des Seins.

Dann gibt es noch eine vierte Qualität, die geht darüber hinaus. Das nennt hier der Buddha ›das Streben nach Verinnerlichung der den Āryas eigenen ursprünglichen Weisheit‹. Das ist die Qualität von Bodhisattvas, Mahāsattvas, die noch auf dem Weg des Mahayana sind, dass sie immer weiter nach einer stets umfassenderen Seinserkenntnis streben, dass sie davon was ihre Vorgänger schon verwirklicht haben, hören, inspiriert sind und der Weg sich weiter fortsetzt bis zur vollkommenen Befreiung.

Das waren jetzt schon mal ein paar Worte, um uns diese vier Qualitäten nahe zu bringen.

## **2.9 B) 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas**

### **Der Yoga der Einsgerichtetheit**

*Dritte Unterweisung Dienstag Nachmittag – Audio Audio 2-4\_03*

Jetzt erklärt Dakpo Tashi Namgyal das selbst noch:

**Erklärt man diese Vier Yogas im Einzelnen, so wird das erste Yoga als die Meditation gelehrt, dass der eigene Geist sich in den Erscheinungen manifestiert. Das folgende Zitat aus demselben Sūtra – aus dem Laṅkāvatāra Sūtra – entspricht in seiner Bedeutung diesem ›Yoga der Einsgerichtetheit‹.**

**Mahāmati, du willst wissen, wie die Bodhisattvas, Mahāsattvas geschickt werden in der Meditation, dass der eigene Geist sich in Erscheinungen manifestiert? Sie untersuchen wie folgt die drei Daseinsbereiche – der Bereich der Begierde, der Form und der Formlosigkeit. Diese drei sind nichts als der eigene Geist und dieser eigene Geist ist frei von ›Ich‹ und ›Mein‹. Er ist ungerührt und ohne Vorstellung von Aufgeben oder Annehmen. Er ist verunreinigt durch das Festhalten an negativen Gewohnheitsmustern, mit denen er seit anfangsloser Zeit in ausschweifendem Denken verharret – verstrickt ist. Er ist verwickelt in die Erfahrungen mannigfaltiger körperlicher Formen in den drei Daseinsbereichen und tritt als begrifflich verhärtete Wahrnehmung von Körper – oder Existenz –, von Besitz, von Lebensräumen und Lebewesen in Erscheinung.**

Für mich ist das hier jetzt gerade eine interessante Passage, weil die mir wohl bekannten Vier Yogas des Mahāmudrā – das erste heißt ›Einsgerichtetheit‹ –, mit einem Zitat des Buddhas in Verbindung gebracht werden. Das Laṅkāvatāra ist ein ganz früh entstandener Text des Mahayana und ›Einsgerichtetheit‹ ist so wie das hier jetzt erklärt wird: das Arbeiten damit, dass alle Erfahrungen der eigene Geist sind. Das ist unsere gemeinsame Praxisbasis. Das ist genau womit wir praktizieren.

Wir praktizieren ›Einsgerichtetheit‹ in dem Verständnis, dass was immer auftaucht, der eigene Geist ist. Dass wir mit all dem auch arbeiten können, *weil* es der eigene Geist ist und dass unsere Sicht der Welt nur davon abhängt, welche Haltung, welche innere Sicht, dieser unser eigener Geist einnimmt.

Das ist die Grundlage schon von Anfang an für die śāmatha-Praxis. Das beinhaltet schon ein gutes Verständnis. Wir haben ja schon über Emotionen gesprochen: über Angst, Scham oder Wut. Was passiert ist, dass ich in meiner Wut, in meiner Angst, in meinen Zweifeln immer wieder einen Teil zwar bei *mir* sehe, aber ein Teil ist da draußen. Ich projiziere in meiner Angst eine große Gefahr da draußen hin. Da mag etwas sein, was gefährlich ist und was unsere Aufmerksamkeit braucht, aber ich denke, solange das gefährlich ist, kann ich gar nicht ohne Angst sein. Also ich gebe die Verantwortung für meine Angst ab an das, was als Risiko tatsächlich besteht. Ein Abgrund, da besteht die Gefahr, dass man runterfällt – ist gefährlich. Jetzt brauche ich deswegen aber gar keine Angst zu haben. Ich könnte entspannt und weise damit umgehen und mit weiser, mitfühlender Achtsamkeit, ohne Angst, ohne mich zu verspannen, aus der Gefahrenzone draußen bleiben. Es ist kein Grund, Angst zu haben.

So ist es mit der Wut auch. Ein Teil sagt: „Ja, das ist mein Erleben, aber der Typ hat sich so blöd verhalten. Solange der sich so verhält, ist es ja klar, dass ich wütend werde.“ Also wir verlagern einen Teil unseres Erlebens – und zwar den essentiellen Teil, die Begründung für unser Erleben – nach außen. Dann können wir nicht richtig mit der Emotion arbeiten, weil sie ja im Außen verankert ist, und ich eigentlich hilflos bin, und sie ja haben muss, diese Emotion. So könnt ihr alles durchgehen.

Ihr könnt jede Emotion nehmen, auch Scham. Zum Beispiel: „Weil die anderen ja so denken – Projektion, Annahme, Behauptung – muss ich mich ja schämen, oder was ist überhaupt, wenn die davon erfahren?“ Man verlagert sehr gerne einen Teil der Begründung des emotionalen Erlebens nach außen und kann dann nicht richtig damit arbeiten, erst wenn wir es ganz annehmen als *eigener Geist*. Ja, die anderen mögen so denken, ist realistisch, ist möglich. Warum muss ich mich dann schämen? Das Gefühl wird wieder ganz nach Hause geholt.

Ja, jemand mag sich so blöd verhalten oder wie Shantideva dann sagt: "Aber bin ich nicht noch vielleicht viel dümmer, weil ich mich auch noch darüber aufrege?" Wer ist denn eigentlich hier der Dumme? Der, der sich so dumm verhält, oder der, der sich auch noch darüber aufregt? Das Nach-Hause-Holen, das ist die Praxis von Anfang an im Dharma. Damit beginnt der Erste Yoga – alles nach Hause zu holen, alles als den eigenen Geist zu erkennen.

Dann entsteht die Möglichkeit, damit viel freier um zu gehen und zu merken – wow, ja – immer wenn meine Aufmerksamkeit sich auf diese Art und Weise auf das richtet, was mich triggert, habe ich die Emotionen. Aber ich kann die Aufmerksamkeit auch auf etwas anderes oder auf eine andere Art auf den vermeintlichen Trigger richten und plötzlich triggert es gar nicht mehr.

Wenn ich zum Beispiel mit Mitgefühl den betrachte, der mich so nervt, ist plötzlich der Trigger weg, weil ich merke, wie sehr diese Person in ihren Emotionen gefangen ist. Plötzlich kann ich mich gar nicht mehr darüber aufregen, sondern es bewegt mich Mitgefühl – eine völlig andere Sicht des Universums, die sich da einstellt. Das ist die praktische Relevanz von dem, was hier gesagt wird.

Der Weg beginnt schon damit, dass die drei Daseinsbereiche als der eigene Geist erkannt werden. Ich nehme mal jetzt das Beispiel der sechs Daseinsbereiche, weil der Begierde-Bereich, wo starkes Anhaften stattfindet, ist immens groß. Der beginnt mit höllischen Erfahrungen, den Erfahrungen des absoluten Mangels, das, was wir so Hungergeister nennen, geht weiter mit tierischem Erleben, geht weiter mit menschlichem Erleben, geht weiter in den Halbgötter-Bereich voller Eifersucht und Rivalität und geht weiter in die unteren Götterbereiche, die sich noch an Sinnesfreuden festhalten.

Dieser ganze erste Daseinsbereich ist alles der eigene Geist. Das bedeutet, auch wenn ich höllische Erfahrungen habe, die ja einige von uns schon durch gemacht haben – auch in diesem Leben schon, schlimmste Erfahrungen, man könnte sich vorstellen, dass die auch eine ganze Existenz füllen können – aber *selbst das* ist der eigene Geist. In was sich mein Geist verstrickt, das hat etwas mit mir zu tun. Da kann ich eingreifen. Ich kann in einem furchtbaren Krieg, wo die Bomben um mich herum explodieren, mit Mitgefühl unterwegs sein. Das heißt nicht, dass es keine Bomben gibt, das heißt nicht, dass es keine Tote und Verletzten gibt. Ich kann ganz anders unterwegs sein.

Unter den furchtbarsten Bedingungen ist der Geist noch frei. Denn wir sind nicht gebunden durch die Situation. Nicht den Situationen wohnt die Emotion inne, sondern das, was wir daraus machen, erzeugt die emotionale Spannung. Das ist die Grundlage des Dharma-Wegs und dazu gehört, dass wenn ich die Trigger entschärfe – wenn mich die Auslöser für meine emotionalen Reaktionen nicht mehr in eine Identifikation reinbringen, wo ich sage: „Genau deswegen!“ – und die Emotion startet, dann entspannt sich gleichzeitig das, was hier ›ausschweifendes Denken‹ genannt wird. All dieses unnötige Denken in unseren Projektionswelten, all das, was wir dazu dichten zu unserem Erleben, zu dem, was tatsächlich da ist, all diese Extrafilme, all das kommt zur Ruhe. Das ermöglicht uns in tiefe Geistesruhe einzutreten und öffnet den Weg für die Einsichten, die bereits in der Phase der Einsgerichtetheit entstehen.

In dem Zitat hieß es ja im Schlusssatz, dass es sich um **eine begrifflich verhärtete Wahrnehmung handelt, von Körper, Besitz, Lebensräumen**, also Orten und Lebewesen. Damit ist gemeint, dass wir durch die Art, wie wir Begriffe setzen, zu einer Fixierung beitragen. Wir brauchen ja Begriffe, um zu kommunizieren – logisch. Aber gehen wir mal von dem Wörtchen ›mein‹ aus, das wurde ja in dem Zitat auch gesagt, ›ich und mein‹. Das hier ist ein Körper. Wenn es *mein* Körper ist, kriegt das einen etwas anderen Geschmack. Wenn dieser Körper von jemand anderem angegriffen, verletzt wird, ist *mein* Körper verletzt worden und *ich* fühle mich persönlich angegriffen. Wenn *meinem* Besitz, wenn an diesen Dingen, die mich umgeben, das Wörtchen ›mein‹ hängt, das ist aber doch *mein* Auto und da ist jemand reingefahren oder das ist doch *mein* Fahrrad und das hat jemand gestohlen, hat das eine andere Auswirkung, als wenn es das Fahrrad von jemand anderem ist.

Das ist, was gemeint ist, nicht schon die Begriffe selber haben eine Vergegenständlichung zur Folge, aber immer wenn eine zusätzliche Identifikation stattfindet. Jetzt gehen wir noch in den etwas subtileren Bereich ›*meine* Idee‹, das war *meine* Idee. Plötzlich wird eine Idee besessen. Oder *meine* Erfahrung, *meine* Erfahrung sagt so und so und dann widersprichst du *meiner* Erfahrung. Die Erfahrung, die Vergangenheit wird besessen, die Ideen werden besessen.

*Meine* Worte, *mein* Urheberrecht, merkt ihr, wir landen in einer Welt, wo die Begriffe schon, dass wir etwas so und so als ›mein‹ bezeichnen und uns damit dann auch identifizieren, zu einer solchen Verdichtung führen, dass es eigentlich gar nicht mehr anders sein kann, als dann, wenn *meinem* etwas passiert, dass dann eine Emotion losgeht. Jetzt ›meinen‹ wir – das Wort ist so enthüllend. Wir *meinen*, wir haben eine *Meinung*, wir besitzen eine Idee über etwas. Das ist, was dieses Wort ausdrückt, und das ist, womit ich identifiziert bin. Wir *meinen*, den Dharma verstanden zu haben – nette Vorstellung.

*Opinions*, Meinungen, das sind unsere Standpunkte, das sind die Bastionen der Ich-Bezogenheit und die Praxis im Yoga der Einsgerichtetheit ist die Praxis, diese Bastionen aufzulösen – in ein entspanntes, immer weniger identifiziertes Sein zu kommen, wo es nicht mehr *meine* Gedanken sind, sondern Gedanken. Deswegen sagt man zum Beispiel in *vipāśyanā* oft ›denken‹. Einfach um das zu benennen. Es ist eben nicht *mein* Denken, es ist einfach denken. Dann kannst du es loslassen.

Wenn es *meine* Gedanken sind, dann kommt schon wieder eine Auseinandersetzung damit. So wird auch im Herzsūtra zum Beispiel gesagt ›Körper‹ oder einfach ›Empfindung‹ oder ›Hören, Sehen, Riechen, Schmecken‹, damit eine Dis-Identifikation stattfindet und das tun wir in allen Bereichen.

Es ist nicht *mein* Fußballklub. Es ist nicht *mein* Land. Wann hat denn das stattgefunden, dass diese Identifikation entstanden ist, dass wir uns identifizieren und uns dann auch noch angegriffen fühlen, wenn jemand *meinen* Fußballklub beleidigt und der größere Fußballklub ist dann *mein* Land. Es macht überhaupt keinen Sinn. Das ist in dem Zitat mit ›**Lebensräumen**‹ gemeint.

śāmatha-Praxis – also die Praxis der Einsgerichtetheit –, bleibt unerbittlich, unabgelenkt in der Sicht, dass all das einfach Erscheinungen im eigenen Geist sind. Das bitte ich euch ganz tief aufzunehmen, weil unsere Praxis ja vorwiegend auf dieser Ebene von Einsgerichtetheit stattfindet. Das ist genau, worum es geht.

Einsgerichtetheit ist nicht, den Atem zu zählen und es bis 500 zu schaffen. Das ist zwar Unabgelenktheit, aber das ist nicht die Einsgerichtetheit auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist nämlich hier, dass es nicht *mein* Atem ist und nicht *mein* Erfolg und *meine* Meditation. Wenn wir uns nicht mehr mit der Meditation, mit *meinen* Erfolgen in der Meditation identifizieren, führt das weiter – das führt *echt* in Geistesruhe. Das ist, worum es geht.

Jetzt muss ich noch den Begriff ›Einsgerichtetheit‹ erklären – auf Tibetisch *tse tshig*. – ein Gipfel. Oft wird es als ›Einspitzigkeit‹ übersetzt. *Ekaggatā* in Pali ist derselbe Ausdruck. Dieses *gata* oder *tse* auf Tibetisch, das ist nicht irgendein Punkt, auf den wir uns ausrichten, sondern *tse mo* auf Tibetisch ist *der Gipfel eines Berges*. Genauso ist das mit dem *gata* im Pali, vom *ekkatagatā*, das ist die *Spitze* von etwas. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass es nicht um einen beliebigen Punkt geht, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, sondern auf das Höchste. Das ist die Aufmerksamkeit, das Gewahrsein, das sich aufs Höchste, auf das Wesentlichste ausrichtet.

Das ist mit dem ›Yoga der Einsgerichtetheit‹ gemeint. Wir richten uns von Anfang an aus auf das *Erkennen der wahren Natur des Seins*. Dadurch vereinfacht sich unser ganzes Funktionieren. Wir sind ausgerichtet auf das Wesentliche – auch in der śāmatha-Praxis, genauso wie uns der Buddha das zum Beispiel in diesem Anapanasati Sūtra erklärt: wir gehen vom Ausgerichtet-Sein auf den bloßen Atem zum Ausgerichtet-Sein auf die Gesamtkörper-Wahrnehmung, zum Ausgerichtet-Sein auf alle geistigen Erscheinungen – auf den Geist selbst, wie er eigentlich ist, inklusive seines Gefangen-Seins und seines Weit-Seins – und gehen weiter, bis wir die prozesshafte Natur, die Unbeständigkeit erkennen, bis wir die Ursachen des Leides erkennen – dieses Fixieren, diese Identifikation – und diese Erkenntnis uns dann dazu führt, dass wir in Nicht-Haften völlig aufgehen können. Das ist mit ›Einsgerichtetheit‹ gemeint.

Es geht immer um das Wesentliche. Natürlich können wir als Anfänger nicht so genau wissen, was wesentlich ist, aber unser ›Wesentliches‹ entwickelt sich im Laufe der Zeit. Wir werden immer

einsgerichteter auf das Wesentliche im Leben: das führt unsere Schritte, das leitet unser Denken, das leitet unsere Meditation.

Das ist eigentlich mit *einsgerichtet* gemeint, nicht irgendeine Unabgelenktheit. Sonst wäre das Versenkt-Sein in Videospielen oder in irgendwelchen Unternehmungen, die unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen, ein Weg des Erwachens, was leider nicht der Fall ist, weil es nicht auf die Spitze gerichtet ist, es ist nicht auf das wirklich Wesentliche gerichtet, sondern auf etwas völlig Unwesentliches oder sogar Schädliches.

Selten ist jemand stärker ausgerichtet als ein Einbrecher. Der muss echt aufpassen und er darf sich keinen abgelenkten Gedanken erlauben. Der muss ganz dabei bleiben, aber zum Erwachen führt das nicht, obwohl er einsgerichtet ist.

Für Einsgerichtetheit, damit sie zum Weg des Erwachens beiträgt, braucht es die Motivation, dieses Streben, ganz aufs Heilsame ausgerichtet zu sein – ganz auf das, was zur Befreiung führt. Dann gehen wir so gut wir können unsere Schritte und dabei vereinfacht sich uns die Art und Weise, wie wir unterwegs sind. Das nennt man ›Geistesruhe‹. Diese erste Vereinfachung, das sind die zunehmenden Formen von Geistesruhe, wo der Geist immer klarer ausgerichtet ist auf das eigentlich Wesentliche.

Da auch in dieser Ausgerichtetheit kein Haften an den Sinneserfahrungen stattfindet und kein Haften an Samādhis, führt diese Art von Einsgerichtetheit auch direkt in die Erkenntnis der Natur des Seins. Wir müssen nicht irgendwo eine Kurve hinlegen, sondern von Anfang an sind wir auf die Erkenntnis der Natur des Seins ausgerichtet und als Nebenprodukt davon erfahren wir erstmal Zustände zunehmender Geistesruhe und mit der Zeit wird die Kraft der Erkenntnis immer stärker und unsere Praxis der Geistesruhe – von śāmatha – wird immer mehr zu einer Praxis von Einsicht. Das passiert, weil wir darauf ausgerichtet sind, weil die Motivation genau dahin geht.

Ich habe mich jetzt extra mal gebremst und bin hier bei dem Yoga der Einsgerichtetheit ein erstes Mal stehen geblieben. Wir werden ihn noch viele Male kennenlernen.

Jetzt ist Zeit für Fragen.

## 2.10 Fragen und Antworten

**Teilnehmer/-in:** *Diese Unterscheidung zwischen ›Eigen und Mein‹. Dakpo Tashi Namgyal spricht ja immer vom eigenen Geist, aber die Erfahrung soll nicht meine sein. Man hat eine Erfahrung, aber macht sie sich nicht zum Besitz?*

Ja genau, du hast es eigentlich schon erklärt, du bist da auf dem richtigen Weg. Zum Beispiel jetzt: wir beide hören einander zu, wir haben beide unser eigenes Erleben. Ich bekomme jetzt nicht mit, was in deinem Geist vorgeht – es sind zwei verschiedene Geistesströme –, aber beide können wir in diesem Erleben völlig entspannt bleiben, ohne Identifikation, ohne das zu vergegenständlichen.

Das ist immer dieses tibetische *rang sem*, der eigene Geist. Damit ist auch gemeint, geht nicht in diesen Irrtum über, es gäbe einen gemeinsamen Geist aller Lebewesen, so ist das nicht. Es gibt diese Geistesströme, aber die wandeln sich ständig und irgendetwas Konstantes, was wir ›das Ich‹ nennen können, gibt es nicht. Alle Zuordnungen zu diesem ›stabilen Ich‹ sind auch irrig. Das ist damit gemeint.

Dann gibt es tatsächlich ein wachsendes Erleben von der Durchlässigkeit dieser Geistesströme, wo wir allmählich dann in eine Erkenntnis kommen, dass wir zwar nicht *ein* Geistesstrom sind, aber auch auch nicht getrennt. Wir können die vermeintliche Trennung zwischen dem eigenen Erleben und dem Erleben der anderen nicht mehr aufrecht erhalten, obwohl die sich auch nicht vermischen. Wenn du aus dem Raum gehst, kannst du unvermischt rausgehen, aber während wir in derselben Dimension unterwegs sind, durchmischt sich unser Erleben auch in gewissem Maße.

*Das hat wahrscheinlich auch mit der Subjekt-Objekt-Vermischung zu tun. Gibt es denn eine Sprache, die das weniger forciert als das Deutsche oder die westlichen Sprachen?*

Nein, die anderen Sprachen sind auch nicht besser. Die Illusionen sind offenbar überall dieselben. Obwohl die tibetische Sprache und auch das Sanskrit weitgehend ohne Pronomen auskommen können, schwingen die doch beim Leser immer mit.

**Teilnehmer/-in:** *Meine Frage schließt sich direkt da dran. Ist es nicht so, dass wenn Gendün Rinpoche Karmapa getroffen hat, dass die eine andere Art zumindest von Verstehen haben?*

Da ist etwas Einfaches. Zwischen zwei solchen Geistern – in deinem Beispiel Karmapa und Gendün Rinpoche – findet ein Teil über nicht begriffliche Kommunikation statt – über ein Teilen vom gemeinsamen Geistesraum. Da beide Geistesströme so offen sind, findet das in einem Maße statt, wie ich mir das auch wünschen würde. Aber wenn Gendün Rinpoche zum Beispiel Pawo Rinpoche getroffen hat – einen anderen Tibeter, der auch in der Dordogne gelebt hat, die beiden kamen aus unterschiedlichen Gegenden Tibets – brauchten sie einen Übersetzer, um sich zu verständigen. Die konkrete Verständigung läuft dann doch über Sprache. Da hilft es dann auch nicht, so erwacht zu sein – Pawo Rinpoche ist auch ein ganz großer Erwachter gewesen –, um dann einfach irgendwie Mind reading machen zu können. Es ist wichtig, so ganz konkrete Beispiele zu haben. Auf der meditativen Ebene des So-Seins brauchen sie ganz gewiss keinen Übersetzer. Das können sie miteinander teilen. Aber auf der relativen Ebene, da braucht es dann Hilfe.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zur Beziehung von Verständnis, Erfahrung und Realisierung der Verwirklichung. Verständnis und Erfahrung sind, zumindest in meiner Vorstellung, relativ konkret auf einen Aspekt bezogen. Aber wenn ich es so richtig verstehe als Stadium – also dass die Erfahrung irgendwann in die Realisierung mündet oder zu einer werden kann – kann ich mir im Moment der Realisierung nicht vorstellen, dass es dann nur auf einen Aspekt bezogen ist. Ist es wichtig, dass es dann quasi alles umfasst.*

Da hast du recht. Das ist eine zusätzliche Qualität von Verwirklichung, dass es eine Seinserkenntnis ist, die nicht nur auf eine Erfahrung beschränkt ist. Das ist etwas ganz Erstaunliches. Da treten wir in eine Erfahrung des Seins ein, wo eine Gewissheit entsteht, dass sich das verallgemeinern lässt, dass das auch für andere zutrifft. Für alle Bereiche meines Lebens tritt ein tiefes Verständnis auf von „Ah Ja!“

*Danke. Meine Frage war, es können ja in Bezug auf verschiedene Aspekte viele unterschiedliche Verständnisse oder Erfahrungen existieren – auch parallel. In einem ist man schon weiter, in dem anderen, hatte man das vielleicht noch gar nicht. Ist es dann richtig, dass es im Moment der Verwirklichung diese Parallelen zwischen den drei Stadien nicht mehr gibt, sondern alles ist dann Verwirklichung? Oder gibt es trotzdem dann doch noch Aspekte, in denen man erst intellektuelle Verständnisse oder Erfahrungen hat und dann erst dieses Stadium erreicht?*

Das ist eine sehr feine Frage. Wenn der Moment des Eintretens in die erste Erfahrung von dem, was wir den Wahrheitskörper nennen – Dharmakaya, die Natur des Seins, das, was wir ›Verwirklichung‹ nennen – eine klare Erfahrung ist, dann ist diese Erfahrung von dem ersten Moment an, wo wir das mal erleben bis zur Buddhaschaft immer dieselbe Erfahrung. Auch ein Buddha hat keinen anderen Dharmakaya als der Dharmakaya, der da beim ersten Mal erfahren wurde. Was die Verwirklichung des So-Seins angeht, da ändert sich nichts mehr. Der Intellekt, der beginnt zu erahnen, was da stattgefunden hat und was das für eine Bedeutung hat, der ist in seiner Gewissheit vom ersten Moment an stabil und weiß: „Aha, das ist es und darum geht es.“

Aber diese Erkenntnis hat noch nicht alle Bereiche des Seins durchdrungen. Da tauchen noch viele Emotionen auf, da taucht noch so viel auf, da sind noch so viele karmische Samen, die von dieser Verwirklichung durchdrungen werden müssen und das macht dann den Weg aus. Von der ersten Verwirklichung, die noch schwankend ist und die zwar schon eine Gewissheit hinterlässt, aber eher selten

da ist – eigentlich total selten – und dann mit der Zeit häufiger wird. Von da bis zur Buddhaschaft ist das Aufräumen mit all den anderen Erfahrungsbereichen. Ich hoffe, das hilft dir ein bisschen weiter.

Es geht nicht so sehr um parallele Erfahrungen, sondern es geht darum, dass Verwirklichung zwar immer eine umfassende Verwirklichung ist, die das ganze Sein betrifft, aber im ›Jetzt‹ stattfindet. In diesem Jetzt sind nicht alle karmischen Muster aktiv und angeregt. Es ist nicht alles gerade da und wird deswegen auch noch nicht von dieser Verwirklichung durchdrungen. Es braucht viele weitere Situationen, in denen sich diese Verwirklichung zeigt, um alle Bereiche unseres Seins zu durchdringen.

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du bitte etwas über die Erfahrung sagen, über Hingabe zum Ganzen oder allen Wesen in das Wahrnehmen als Ganzes Zugang zu finden und somit anzukommen?*

Erstmal kann ich schon sagen, dass es sehr hilfreich ist, mit der Motivation zu praktizieren, die Scheuklappen zu weiten und immer panoramischer, immer multidimensionaler zu erleben. Diese Motivation geht mit der Erfahrung und die Erfahrung wird immer weiter.

Viele von euch hier sind Therapeuten oder in sozialen Berufen und auch ohne diese Berufsbezeichnung zu haben, kennen wir das ja, dass wir uns in andere einfühlen und dass wir zum Beispiel in einer Gruppensituation die Erfahrung ausweiten. Methodisch geht das so, dass ich mich wirklich bewusst in jede Teilnehmende der Situation hinein versetze, um mit der Zeit ein Gefühl zu entwickeln, wie wohl die Gesamtsituation ist. Das ist etwas, was bei der Praxis tatsächlich stattfindet. Du bringst das Wort der Hingabe da rein. Es gibt eine Hingabe zum umfassenden Sein und zu allen Lebewesen, wo wir auch Gebete machen können, dass uns die verschiedenen Perspektiven aller Lebewesen in verschiedenen Situationen geöffnet werden, –dass wir Zugang dazu haben, –dass wir immer mehr da hinein finden, um in ein Wahrnehmen, eine Erfahrung zu finden, wo wir einen umfassenden Zugang zu dem Erleben sehr, sehr unterschiedlicher Lebewesen finden. Zu Anfang ist die Spanne sehr gering. Wir schaffen es, uns in Menschen hineinzusetzen, die ähnlich fühlen wie wir selbst. Das geht noch so einigermaßen. Mit der zunehmenden Praxis merken wir, dass es uns auch häufiger mal gelingt, uns hineinzusetzen in Menschen, die deutlich anders sind als wir. Aber bis heute geht es mir noch so, dass ich total Mühe habe, mich in emotionale Zustände von Menschen hineinzufühlen, die *sehr* anders unterwegs sind als ich.

Versucht euch mal in Lebewesen hineinzusetzen. Wir nehmen zum Beispiel jetzt erstmal die Tiere. Das ist eine ziemliche Projektion, was wir immer in die Tiere hinein projektieren, was sie wohl alles erleben. Wir machen sie ein bisschen zu Mensch und denken, so sind sie drauf. Wir lesen die Anzeichen auch so, dass wir Bestätigung erhalten. Aber den ganzen Bereich ihres Erlebens, wo sie ganz anders ticken als wir, da haben wir Mühe, uns einzufühlen.

Jetzt stellt euch vor, das weitet sich noch mehr bis hinauf in die sogenannten Götterbereiche, diese Samadhi-Bereiche, bis in höllisches Erleben, krasser Paranoia und so weiter. Das ist Praxis – das ist, worum es geht. Da kannst du weiter in diese Richtung praktizieren, dir das zu wünschen, dich in verschiedenste Situationen hineinzusetzen.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des dritten Tages**

### **3.1 Freie Unterweisung zu kurzer Praxis im Tagesablauf und zur ausgedehnten Praxis**

*Unterweisung Mittwoch Vormittag – Audio 3-2\_01*

## **\* Zufluchtsgebete \***

Herzlich willkommen, heute Vormittag zum gemeinsamen Dharma-Unterricht. Ich möchte mit einer freien Unterweisung anfangen. Es geht nochmal um unsere Praxis von Einsgerichtetheit, das, was gestern Thema war.

Wir sind ja alle in diesem ersten Yoga der Praxis von Geistesruhe mit beginnender Einsicht. In den Einzelgesprächen diesmal, aber auch in den vergangenen Wochen und Monaten, sind mir zwei Dinge immer wieder aufgefallen, die ich gerne einfach mal für alle ansprechen möchte:

Das erste ist die Frage, wie strukturiere ich mir meinen Tag, also wie bringe ich in meinem Tag die Praxis unter und halte sie den Tag über aufrecht, sodass sie beginnt eine transformierende Wirkung zu entfalten. Die Antwort darauf ist im Grunde genommen sehr einfach. Sie umzusetzen ist dann eine andere Sache.

Die Praxis sieht so aus, dass wir den Morgen haben mit einer wirklichen Praxisphase und am Abend nochmal eine Praxisphase. Die brauchen nicht gleich lang zu sein. Für viele ist es so, dass sie morgens mehr Zeit haben und sich eine halbe Stunde, Stunde, anderthalb Stunden nehmen können, und abends sind viele oft müde und schaffen es vielleicht grad nochmal zehn Minuten, Viertelstunde oder mal eine halbe Stunde, und einige kriegen es hin, abends nochmal richtig intensiv zu praktizieren.

Aber unsere Praxis ist tagsüber wie aufgespannt zwischen diesen beiden Polen morgens und abends. Abends spannt sich dann schon die Brücke zum nächsten Morgen. Wir richten uns abends schon darauf aus, dass wir morgens wieder praktizieren, und leben unseren Abend auch so, dass wir nicht schon unsere Morgenpraxis sabotieren durch die Art und Weise, wie wir den Abend verbringen – spät ins Bett gehen, kräftig noch essen – und es dann morgens überhaupt nicht packen überhaupt in die Praxis zu kommen. Dazu werde ich noch ein paar Takte sagen.

Aber Praxis sieht so aus, dass man immer den Bogen spannt von einer Praxissitzung zur nächsten und wieder zur nächsten und so geht das ein ganzes Leben durch. Egal, was unsere Praxis ist, das gilt gleichermaßen für Leute, die nur stille Meditation praktizieren oder Meditation in Bewegung, mit Bewegung, zum Beispiel Yoga-Praxis oder Qi Gong – es gibt so viele verschiedene Formen – oder Vajrayana-Praxis.

Die meisten haben richtig Mühe, wenn sie abends nicht nochmal den zweiten Punkt der Praxis in ihrem Alltag haben. Wenn sie nur mit der Morgenpraxis versuchen eine regelmäßige Praxis aufzubauen, dann ist die Morgenpraxis, die nicht auf eine bald kommende Abendpraxis ausgerichtet ist, wie ein bisschen schwach, um ausreichende Touchdowns im Alltag zu ermöglichen. Wir brauchen die Widmung und den Abschluss der Praxis abends, und wenn es nur fünf Minuten sind. Wir brauchen nochmal ein bewusstes Bezug-Nehmen auf das, was uns in der Praxis wichtig ist am Abend – bevor wir dann einschlafen oder vielleicht noch ein paar Sachen abends machen –, aber da braucht es nochmal eine Rückbesinnung aufs Wesentliche.

Ich stelle mal den Durchschnittspraktizierenden dar. Die meisten haben zum Beispiel morgens eine Stunde Zeit. In dieser Stunde praktizieren sie genau das, was ihnen am Herzen liegt. Es geht auch, wenn es nur eine Viertelstunde ist oder eine halbe Stunde, und es ist noch schöner, wenn es sehr viel Zeit gibt und vielleicht sogar zwei Stunden Praxis, drei Stunden Praxis morgens. Aber das spielt keine Rolle. Wir praktizieren morgens, wenn wir aufstehen, das, was uns direkt mit der Essenz des Dharmas und unserem Herzens-Anliegen verbindet. An diese Praxis erinnern wir uns dann immer wieder tagsüber, während wir dann zur Arbeit gehen, unsere Aufgaben in unserem sozialen Umfeld – Familie, Freunde, Bekannte und so weiter erledigen, was auch immer wir für Begegnungen haben –, immer wieder versuchen wir uns an die Praxis zu erinnern.

Das sind so Momente, ich nenne sie jetzt mal ›Momente des Touchdowns‹ tagsüber, wo wir merken, jetzt bin für einen Atemzug, für einen kurzen Moment, für einen Schluck Tee, für einen Bissen Nahrung, mit

der Praxis verbunden. Ich bin wieder da bei dem, was ich heute Morgen intensiv kultiviert habe. Das setzen wir über den Tag fort. Das ist eine Anregung von Jigme Rinpoche, die ich gerade nochmal aus Dhagpo mitgenommen habe, als ich dort war jetzt. Er sprach auch darüber.

Das finde ich wichtig, dass das nochmal so intensiv ins Bewusstsein geholt wird. Wir wissen den ganzen Tag über, ich werde auf jeden Fall diese Praxis, die ich morgens begonnen habe und tagsüber fortsetze, abends abschließen.

Zum Beispiel beginnen die Praktizierenden, die mit Chenrezig unterwegs sind – was Jigme Rinpoche sehr stark befürwortet – morgens schon mit der Chenrezig-Praxis, erinnern sich ans OM MANI PEME HUNG und Chenrezig den ganzen Tag über – immer wenn man kann – und schließen abends die Praxis nochmal ab.

Das ist eine Instruktion, die auf Karma Chagme zurückgeht, der das mit Gyalwa Gyamtso – dem Roten Chenrezig – so gemacht hat. Sie wird jetzt auf das angewendet, was ohnehin alle Tibeter seit Jahrhunderten praktizieren, einfach den ganzen Tag über in diesem Bewusstsein sein. Also morgens anfangen, tagsüber Erinnerung an das, was uns wesentlich ist. Das kann ein Innehalten sein, um sich des Raumes gewahr zu werden, ein Innehalten, um sich klar zu werden, was ich erlebe, ist alles im Geist, es ist persönliches Erleben, es löst sich auch wieder auf, das kann ein Moment sein, wo ich aussteige aus der Identifikation. Das sind so typische Momente tagsüber und die sind klassischerweise sehr kurz.

Wer Zeit hat, kann die auch tagsüber ausdehnen. Also wer eine gute Mittagspause hat oder Zeit zwischen zwei Klienten, kann da etwas mehr machen. Sich einfach mal auf die Seite setzen und sich mehr als einen Atemzug mit der Praxis verbinden – vielleicht fünf Minuten oder gar eine halbe Stunde. Dann kommt abends der Abschluss, und der ist ganz wichtig. So kurz, wie der auch ist, abends erinnere ich mich vorm Einschlafen *nochmal* an das, was mir morgens wichtig war, was ich gerne tagsüber in Erinnerung gehalten hätte und was ich mir jetzt vor dem Einschlafen nochmal ins Bewusstsein rufe.

Ihr wisst ja, der Moment abends vorm Einschlafen, diese Abendstunden, die haben so eine gewisse Beziehung zu den letzten Momenten in unserem Leben, wenn wir unseren letzten Atemzug atmen werden und uns auf den großen Übergang vorbereiten. Das ist so die Ausrichtung auf das Unbekannte, auf das Ungeheuer, was kommt, wenn wir den Körper verlassen, und morgens beim Aufwachen direkt wieder das mich Erinnern an das Wesentliche und die Praxis beginnt.

Nachdem ich ein paar Sachen gemacht habe, die ich halt morgens brauche, um fit zu sein und mich aufs Kissen setzen zu können oder auf meinen Stuhl, oder mit meiner Yoga-Praxis beginne, da beginnt dann *sofort* wieder das Wesentliche, so wie es im Bardo dann auch sein wird. Im Zwischenzustand nach dem Tod wollen wir uns direkt ans Wesentliche erinnern. Und dann, bei allem, was passiert, geht die Praxis weiter.

Diesen Rahmen, den lege ich euch sowas von ans Herz. Jeden Abend nochmal in den Ausklang zu gehen, auch zurückblicken, und mir selbst nochmal danken für die Momente, wo ich mich erinnert habe, und *nicht* kritisieren für all die Zeiten, wo ich mich nicht erinnert habe. Das ist wie tabu. Sich selbst kritisieren für mangelndes Gewahrsein ist out. Das bringt gar nichts. Nur freuen, dass ich mich jetzt gerade wieder erinnere. Vielleicht war da ja mal ein Moment, vielleicht waren sogar auch mal zwei Momente, wo ich tatsächlich gewahr war, und die kriegen unsere Aufmerksamkeit, die werden bestärkt. Der Rest bringt gar nichts.

Also ein *ganz positiver* Tagesrückblick, wo ich mich stärke darin, und sage: „Ja, und morgen will ich es wieder versuchen. Ich werde mich morgen – egal, was kommt nach dem Aufstehen, auch wenn ich verschlafe – wieder ans Wesentliche erinnern und dann erst geht der Tag los. Es gibt auch so Tage, wo die Praxis morgens vielleicht ganz kurz ist, oder morgens ist mal ganz lange Zeit für Praxis.“

Das ist so der Rahmen, den wir spannen. Morgens, tagsüber die Momente des Erinnerns, abends nochmal ins Gewahrsein gehen, Rückblick, dankend, Wertschätzung, Vorausblick auf den nächsten Tag, Ausrichtung, direkt wieder zu praktizieren.

Das war der erste Punkt, den ich ansprechen wollte, weil der in so vielen Gesprächen jetzt Thema war, und hoffentlich euch allen dient, denn viele haben Mühe, abends nochmal den Fuß in die Tür zu kriegen. Die meisten schaffen es, sich vormittags hinzusetzen, am frühen Morgen bewusster zu praktizieren, aber abends sind doch manche so im Strudel der Müdigkeit und der Verlockungen und der Bekanntschaften und was alles da so reinkommt und den Geist beschäftigt.

**Teilnehmer/in:** *Es ist hilfreich, bewusst einzuschlafen und die Intention zu setzen, sich direkt nach dem Aufwachen wieder kurz mit der Praxis zu verbinden.*

Eindeutig. Das ist eindeutig richtig, was du sagst. Das könnte für uns bedeuten, dass wir uns sagen: „Okay, wenn ich nach Hause komme, bevor ich zu müde bin, versuche ich mich wenigstens nochmal für zehn, fünfzehn Minuten hinzusetzen, oder ich mache tatsächlich eine ganze Chenrezig-Puja oder ich mache nochmal eine richtige stille Meditation. Ich will es euch genauso wie Jigme Rinpoche auch möglichst leicht machen – also nicht den Anspruch zu hoch, ich muss dann eine große Praxis machen –, sondern wenigstens mal mich aufs Sofa setzen und fünf oder zehn Minuten in mich kehren, um der Praxis nochmal Raum zu geben.

Dann kommt vielleicht nochmal, dass ich abends was zu tun habe, ich checke vielleicht meine persönlichen E-Mails, was auch immer ihr abends macht. Dann käme wie als zweiter Moment abends das, was der Teilnehmer sagt, direkt vorm Einschlafen auch nochmal diese Erinnerung.

Aber dieses direkt vor dem Einschlafen, da sind viele dann schon so müde, dass es nicht mehr für dieses ganz bewusste Abschließen in aufrechter Haltung reicht und dass man nicht nochmal wie richtig praktiziert. Das ist eher früher am Abend, noch mal eine richtige Praxis unterzubringen.

**Teilnehmer/in:** *Die Ausrichtung auf Chenrezig hilft mir dabei, mich zu verankern, wenn ich in diesen Strudel gerate.*

Ja, genau, sehr schön, danke fürs Teilen, genau darum geht es, dass wir uns immer wieder verankern, im Strudel der Aktivitäten und der Gedanken und der Projekte und der zwischenmenschlichen Beziehungen, immer wieder den Moment des Inne-Haltens haben. Das, was wir dann als unseren Anker nehmen, das entscheidet jeder selber. Es gibt auch die Möglichkeit, zwei, drei verschiedene Anker zu haben, aber das Beste wäre *eine* Hauptpraxis, auf die wir unsere ganze Aufmerksamkeit richten, und alles andere ist zweitrangig. Zu viel zur Auswahl zu haben bringt eine gewisse Unsicherheit rein. Also einfach zu wissen, an was möchte ich mich erinnern.

Zum Beispiel du hast ein Mantra, du nimmst das als Brücke, und dieses Mantra – vielleicht OM MANI PEME HUNG – verbindet dich mit dieser lichthaften Präsenz, mit dieser Weite. Oder du hast den Atem, und du gehst immer zum Atem zurück, und der Atem verbindet dich mit Weite, mit Öffnen, mit Fließenlassen. Also ihr nehmt eure eigenen Anker, eure eigenen Stützen. Bis sich das richtig verankert hat, also ein richtig gutes, verlässliches Muster geworden ist, ist es wichtig, beim selben Anker zu bleiben. Da spielen wir nicht rum damit, sondern *eine* Praxis, auf die wir immer wieder zurückkommen.

Das war wie gesagt der erste Punkt. Beim zweiten Punkt geht es um die Momente, wenn wir länger praktizieren. In den meisten Gesprächen geht es da um die Morgenpraxis. Es könnte bei anderen aber genauso gut um die Abend- oder Mittag-Praxis gehen.

Die Frage, die immer wieder auftaucht, ist „wie mache ich das“? Wenn ich jetzt śāmatha, shine praktiziere, wie gehe ich damit um, wenn in der Praxis immer wieder bestimmte emotionale Muster auftauchen? Bestimmte Gedanken tauchen immer wieder auf, ich habe verstanden, dass es in der śāmatha-Praxis darum

geht, alles loszulassen, sich selbst befreien zu lassen und sich nicht zu verheddern mit den Mustern und den verschiedenen Gedanken und Themen.

Das ist richtig, und die Fragen, die ihr da habt, die zielen eigentlich darauf ab, dass es zwei verschiedene Arten von Dharma-Praxis gibt, mit den geistigen Inhalten um zu gehen.

Das eine ist die klassische Praxis von śāmatha und vipaśyanā – shine-lhaktong. Die klassische Praxis ist, dass wir alles, was kommt, sich selbst befreien lassen, uns nicht mit dem Inhalt befassen, sondern immer auf die wahre Natur gehen, in die Entspannung, in die Öffnung, in die Weite und nicht in weiteres Nachdenken.

Das ›karmische Feuerwerk‹, was da auftaucht, löst sich von selbst in seiner eigenen Grundnatur auf, da brauchen wir nichts zu tun, und dadurch entsteht Geistesruhe. Das wäre jetzt diese Praxis von Geistesruhe *ohne* Stütze, einfach alles sich befreien lassen. Die meisten von uns haben ja eine Geistesruhe *mit* Stütze, das heißt, *damit* wir uns nicht verstricken, richten wir uns auf den Atem aus, oder damit wir uns nicht verstricken, bleiben wir bei der Mantra-Praxis, oder wir bleiben bei einer Form von Bewegungsmeditation wie Niederwerfungen oder Asanas oder was auch immer.

Wir nehmen eine Stütze, um uns nicht zu verstricken, und alles, was auftaucht, wird sich selbst überlassen, ohne weiter bedacht zu werden. Das ist die grundlegende Praxis der Geistesruhe.

Jetzt ist es aber so, das geht auch allen so, dass so manches einfach ständig wiederkommt, und egal, wie oft ich das schon losgelassen habe, es taucht einfach immer wieder auf. Es sind Sorgen, es sind Muster, Dinge, die mich ärgern, es sind Ängste, die ich habe, ihr wisst genau, was im eigenen Geist los ist. Dafür gibt es eine *andere* Form von Praxis.

Bei Dingen, die immer wieder auftauchen, nehmen wir uns Zeit. Das ist der ganze Bereich der ›Lojong-Instruktionen‹, ›Geistetraining in sieben Punkten‹ heißt es oft. Das ist da, wo die Praxis von Tonglen – von Annehmen und Geben – eine große Rolle spielt. Da schauen wir hin, was für Muster sind denn da aktiv, wo sitzt denn da genau die Identifikation, die Ich-Bezogenheit.

Wir arbeiten im Tonglen mit uns selbst, wir nehmen uns an mit diesem Muster und wir lassen mit dem Aus-Atem die Qualitäten zu uns selbst fließen – also entweder hier in uns selbst oder ins vorgestellte andere Selbst gegenüber von uns – wir geben dem eine Antwort. Wir schenken uns auf der Ebene der Bedürftigkeit das, was es braucht, um diese Bedürftigkeit, die hinter der Emotion steht, aufzulösen.

Wir geben uns Unterstützung dort, wo wir Ängste spüren, und wir fühlen tiefer hinein, wo denn eigentlich die tiefen Ängste sind, die immer zu diesen Gedankenformen führen, zu diesem emotionalen Karussell, was wir bemerken.

Das sind zwei verschiedene Formen von Dharma-Praxis. Die eine ist radikal in diese Selbstbefreiung gehen und für alles, was sich nicht wiederholt, ist das ausreichend. Wir nehmen es wahr und es befreit sich, es findet kein Unterdrücken statt. Aber es reicht nicht aus, um die immer wiederkehrenden Muster zu bearbeiten. Die brauchen eine andere Art von Aufmerksamkeit. Das führt dazu, dass mein Rat an euch ist, in der stillen Praxis auch zwei klar getrennte Einheiten zu haben.

Meine Empfehlung wäre jetzt zum Beispiel für die Morgenpraxis – wo wir morgens normalerweise eher in einem ruhigen Geisteszustand sind: wenn wir mit der Praxis zu beginnen – sagen wir mal wir haben wirklich zwanzig Minuten Zeit, vielleicht mit Timer – zu sagen:

„Für zwanzig Minuten praktiziere jetzt Śāmatha! Ich bin jetzt in der Praxis, wo, was auch immer kommt, mir als Übung dient, radikal loszulassen, radikal in die Nicht-Identifikation zu gehen. Ich habe aber gleichzeitig auch ein Gefühl dafür, dass es später Zeit braucht, um mich den Themen meines Alltags zu widmen. Da gibt es Menschen, die mir am Herzen liegen und ich möchte nachher für sie noch Tonglen machen. Oder es gibt Situationen, die mich herausfordern, wo es notwendig ist, zu bedenken, wie gehe ich mit die-

ser Situation um. Ich möchte darüber kontemplieren. Aus der Praxis heraus möchte ich den schwierigen Situationen meines Lebens und meinen eigenen Emotionen eine Aufmerksamkeit schenken, die tiefer geht als normalerweise.“

Da arbeite ich mit mir selbst, und da arbeite ich mit all den Personen und Situationen, die für mich herausfordernd sind. Da geht es nicht ums Loslassen, sondern um ein weises, mitfühlendes Hinein-Spüren, ganz im Sinne von Tonglen, was spüre ich da, was braucht es und das gebe ich. Was ist da für ein Stress, für ein Leid zu spüren und was braucht es für eine Antwort. Ich bereite mich mit dieser zweiten Form von Praxis, konkret auf meine Alltagsaufgaben vor. Zum Beispiel weiß ich, ich werde heute eine herausfordernde Begegnung in der Familie haben, oder ich treffe meinen Ex-Mann, oder es ist mal wieder Kinderübergabe mit meiner Ex-Frau und es könnte heikel werden – was auch immer.

Ich bereite mich auf genau diese Situationen vor, sodass in der Situation, wenn sie beginnt, schon mein verstärktes Gewahrsein anspringt und ich in der Situation mich verbinden kann mit dem, was ich morgens vorbereitet habe: zum Beispiel wie geht Buddha ›Jean-Luca‹ in diese Situation hinein, das hat er morgens im Sinne von Tonglen oder Chenrezig-Praxis vorbereitet. Dann wird die Situation natürlich etwas anders sein als gedacht, sie ist nie genauso wie wir uns das vorstellen, aber wir sind schon mit der Grundhaltung verbunden, wie wir in voller Verbindung mit unserem Potential in dieser Situation sein könnten.

In einem Teamgespräch, in einer Familiensituation, in einer Unterrichtssituation, beim Autofahren, was auch immer – das ist, worauf wir uns vorbereitet haben. Es fällt uns dann leichter, mit der Praxis Kontakt aufzunehmen. Aber nur, wenn wir das auch vorbereitet haben. Sonst schlittern wir so in die verschiedenen Situationen rein und haben nichts wirklich konkret vorbereitet. Bei Lojong-Praxis geht es drum, die herausfordernden Situationen, wo unser Ich-Anhaften anspringt, vorzubereiten und zu begleiten und dann in der Situation weiter in der Praxis zu bleiben, sie zu einem guten Abschluss zu bringen und auch im Nachhinein nochmal zu reflektieren, was war gut daran, was hätte besser sein können.

Das ist eine reflektierende Arbeit. Wir nennen das Kontemplation. Das ist anders, als wenn wir meditieren.

Diese beiden Aspekte von Praxis, die bitte ich euch ganz sauber auseinander zu halten, weil so viele von euch ins Schlittern kommen. Ihr merkt, dass in der Meditation etwas auftaucht, was eigentlich mehr Aufmerksamkeit bräuchte, erinnert euch aber daran, dass es eigentlich ums Loslassen geht, und eigentlich darum, sich mit nichts zu verstricken. Und dann seid ihr immer ein bisschen zwischen den Stühlen.

Ich bitte euch also, euch ganz klar auf den ›Stuhl der Śāmatha-Praxis‹ zu setzen – also der Praxis von Einsgerichtetheit, wenn das jetzt für einen definierten Zeitraum eure Praxis ist, und alles, was da auftaucht und mehr Aufmerksamkeit bräuchte, wird verschoben auf die Zeit, wenn ihr auf dem andern Stuhl sitzt. Auf dem Stuhl, wo alles auftauchen kann und kontempliert wird und wo wir uns vorbereiten und mit Tonglen und Kontemplation und den verschiedenen Gegenmitteln unterwegs sind. Mitgefühl entwickeln, Vergänglichkeit bedenken, alles was uns hilft Entsagung zu üben, alles was uns hilft, die Wertskala klar zu rücken. Das ist der andere ›Stuhl der kontemplativen Praxis‹.

Der ›Stuhl der meditativen Praxis‹ und der ›Stuhl der kontemplativen Praxis‹. Die würde ich klar auseinanderhalten, damit da keine Konfusion entsteht und ihr beim Kontemplieren auch wisst, jetzt brauche ich nicht einfach alles loszulassen, jetzt geht es um ein konstruktives Hin-Fühlen und mit mir selbst Arbeiten in der Situation, bis ich erahne, wie ich mein Leben in diesem Punkt, den ich da kontempliere, angehen möchte.

**Teilnehmer/in:** *Ich kontempliere erst und meditiere dann?*

Da habt ihr völlige Freiheit, ob ihr erst den kontemplativen Teil nehmt, wo alles aufsteigt und bedacht wird. Ich mache diesen kontemplativen Teil zum Beispiel immer abends als erstes. Wenn ich mich abends in die Praxis setze, ist der Überhang des Tages so, dass wenn ich mich da – es sei denn, es ist alles bedacht worden – dazu zwingt, einfach alles loszulassen, kommt mir das wie eine Vergewaltigung vor. Es braucht

wie so eine Nachverdauung des Tages, und da habe ich mir schon in meinen Studienzeiten damals immer einen Zeitraum gegeben von zehn, zwanzig Minuten, wo alles kommen konnte und ich noch gar nicht begonnen habe, zu meditieren. Ich nannte das noch nicht Meditation, sondern das war einfach meine Verdauungszeit.

Für mich war es abends so, dass ich das richtig brauchte, und wenn das seine ausreichende Aufmerksamkeit bekommen hat, dann war ich bereit, jetzt dann radikal loszulassen. Aber für manche von euch ist das vielleicht morgens schon so oder ihr macht auch nur eins von beiden.

Wichtig ist, dass wenn ich kontempliere und bedenke, ich mich nicht irgendwie blöd fühle, weil ich jetzt nicht meditiere, sondern weil ich im ›Denken‹ bin. Ich bin in einem konstruktiven Denken, denn wenn ich meditiere, sollte sich das nicht Vermischen mit so einem ›halben Nachdenken mit einem schlechten Gewissen‹, dass ich jetzt dann doch nicht meditiere. Dieses halbe Nachdenken ist nicht produktiv genug, es braucht ein volles Bedenken der Themen.

Wenn wir so dazwischen hängen, so ein bisschen beschäftigt Sein mit unseren Lebensthemen, aber dann auch wieder meditieren, dann entwickelt sich beides nicht gut. Da möchte ich euch gern rausholen. Deswegen schlage ich euch vor, das sauber zu trennen. Ich mache das in meiner Praxis auch heute noch so. Ich sage mir ganz klar: „Jetzt meditiere ich.“

Ich habe so eine Sanduhr, wo eine Stunde Sand durchrieselt, und ich sage mir: „Und jetzt eine Stunde einfach nur loslassen.“ Da wird nicht über den Grünen Baum nachgedacht und nicht über meine Schüler und Schülerinnen und so weiter – einfach jetzt ist Pause! Das ist jetzt Meditation. Das empfehle ich euch.

**Teilnehmer/in:** *Die Mantraphase tagsüber durchmachen und die Auflösungsphase dann am Abend machen?*

Genau. Ich möchte es gerne so erklären wie Jigme Rinpoche, er macht das auch so. Morgens bis in die Mantraphase, dann aufrecht erhalten und dann abends abschließen. Genauso empfiehlt es auch Karma Chagme.

Wir würden bis in die Mantraphase gehen – wenn zum Beispiel Chenrezig deine Hauptpraxis ist – und du würdest dir klarmachen: immer, wenn ich tagsüber an die Praxis denke, mache ich das Mantra, und abends mache ich den Abschluss der Praxis. Der geht dann ja ruckzuck und nach der Auflösung verweile ich nochmal in stiller Meditation und widme den *ganzen* Tag als *gesamte* Praxis.

Du setzt dich abends hin, beginnst einfach wieder mit dem Mantra, das heißt du setzt das Mantra fort, und alles Weitere folgt. Falls jetzt zum Beispiel einige von euch mit der Medizinbuddha-Praxis unterwegs sind, da würde dann dasselbe gelten.

Falls einige von euch mit stiller Meditationspraxis unterwegs sind, da würde es einfach gelten, hinsetzen, wieder mit dem Atem Kontakt aufnehmen, weiter praktizieren und dann zum Abschluss kommen.

Wenn es ein Guru Yoga ist, zum Beispiel »KARMAPA KYENNO«, dann das Guru-Yoga-Mantra weitermachen, dann die Verschmelzung, still sitzen, widmen.

**Teilnehmer/in:** *Śāmatha-Vipaśyanā-Praxis zusätzlich zur Vajrayana-Praxis?*

Du darfst alles mit deiner Vajrayana-Praxis machen. Du musst nicht extra noch eine stille Meditationspraxis, die du dann *Śāmatha-Vipaśyanā* nennst, einbauen. Egal, welche von deinen Yidams du praktizierst, du darfst während der Mantra-Praxis immer dann auch eine Verschmelzung, also eine Dzogrim-Phase ausführen, verschmilzt, ruhst für eine Weile natürlich – das ist dann deine stille Meditation – und dann kommt es wieder zu einem spontanen, neuen Entstehen als der Yidam, und du fährst tagsüber mit deiner Mantra-Praxis fort.

Wenn wir hauptsächlich im Vajrayana unterwegs sind, dann bauen wir »Shamatha-Vipassana« – »Shine-Lhaktong«, alles in unsere Yidam-Praxis ein.

Das gilt ja auch für einige hier im Raum. Wenn wir in einer Yidam-Praxis Geistesruhe und Einsicht einbauen, dann ist die Geistesruhe zum Beispiel auf das HRIḤ im Herzen von Chenrezig zu meditieren und dieses vibrierende, pulsierende Hrīḥ ganz lebendig zu halten. Damit sind wir mit der Essenz von Bodhicitta im Herzen unseres Yidams verbunden, der kann über uns visualisiert werden oder das Hrīḥ kann auch im eigenen Herzen visualisiert werden – je nachdem, wie wir auch sonst praktizieren. Das ist dann die Stütze für unsere Praxis von Geistesruhe innerhalb der Yidam-Praxis.

Die Stütze für unsere Praxis von Lhaktong - Einsichtsmeditation, ist das Kultivieren des Gewahrseins, dass alles, was auftaucht, die geistigen Regungen von unserem Yidam sind, dass wir uns jetzt aktuell im Reinen Land des Yidams befinden, dass jetzt aktuell unser Körper der Yidam ist und kein Anhaften an *meinen* Körper mehr kultiviert wird, kein Anhaften an *meinen* Emotionen. Wir holen all das, was wir aus der einfachen Vipāśyanā-Praxis in stiller Meditation kennen, all das holen wir hinein in die tantrische Praxis und bauen es in die Yidam-Praxis ein.

Man nennt das am Ende jeder Yidam-Praxis das »Dreifache-auf-den-Weg-Bringen« der Yidam-Praxis: Den *Körper* als die Gottheit auf den Weg bringen, die *Rede* als das Mantra der Gottheit auf den Weg bringen und alle *Gedanken als die geistigen Bewegungen* des Yidams auf den Weg bringen.

**Teilnehmer/in:** *Wenn morgens in der Praxis starke Emotionen hochkommen und ich dann los muss, wie schaffe ich das, ohne die Emotion zu unterdrücken?*

Da brauchst du gar keine Sorge zu haben, weil du ja alles zu gelassen hast, es ist ja alles im Bewusstsein aufgetaucht. Wenn du ganz sicher gehen möchtest, dann sagst du den Emotionen, die gerade noch aktiv sind: „Heute Abend oder in der Mittagspause bekommt ihr die euch gebührende Aufmerksamkeit.“

Du machst sozusagen ein Versprechen mit dir selbst und den Geistesinhalten – ja, ich habe euch wahrgenommen, und ihr werdet nicht verdrängt, ihr kriegt eure Aufmerksamkeit. Wenn du morgens da so eine Stunde hast, dann schau, dass sie vielleicht schon aufgeräumt sind, bevor du zur Arbeit gehst, dass das nicht zu häufig passiert, also dass du nicht zu spät anfängst, zu kontemplieren über die Themen, die dich beschäftigen, dass du dem genug Zeit gibst.

Es gibt so eine Neigung bei uns, dass wir die Meditation für so wichtig halten, dass sie fast allen Raum einnimmt, und dass wir die Kontemplation für geringer schätzen und ihr dann grad mal so zehn Minuten schenken. Das reicht nicht. Die Kontemplation über das, was in uns los ist und das Bearbeiten mit der Lojong-Praxis, das ist so wichtig, dass, solange ihr noch nicht geübt seid, beiden den gleichen Anteil Zeit schenken solltet. So mal als Pi-mal-Daumen-Regel und dann schaut ihr selber, was es braucht.

Ich bin sehr überrascht, was meine eigenen Emotionen so für einen Raum brauchen, um wirklich durchfühlt zu werden und die entsprechende Integration in mein Dharma-Verständnis zu erfahren. Nicht nur Emotionen, sondern auch Fragen, Gedanken, Projekte, alles, was es so hat, das braucht so seine Zeit, um integriert zu werden.

**Teilnehmer/in:** *Ist Tagebuch führen Kontemplation?*

Genau, das ist der Anfang von Kontemplation, das können wir sehr gut machen mit einem Tagebuch. Aber damit es eine Dharma-Kontemplation wird, geht es darum, dass wir das, was uns da beschäftigt, mit meinem Dharma-Verständnis verbinden und nach kreativen, neuen Lösungen dafür suchen, wie ich auch aus Dharma-Sicht damit am weisesten und mitfühlendsten umgehen kann.

### 3.2 Der zweite Yoga der Ungekünsteltheit

*Unterweisung Mittwoch Vormittag, S. 426 – Audio 3-2\_01*

Jetzt gehen wir in den Text. Wir haben uns gestern ausführlich mit der Einsgerichtetheit beschäftigt und kommen jetzt zum zweiten ›Yoga der Ungekünsteltheit‹. Dort schreibt Dakpo Tashi Namgyal:

**Ungekünsteltheit wird erklärt durch die Abkehr von der Sicht, dass die Erscheinungen im Geist entstehen, bestehen und vergehen. So heißt es im selben Sūtra – wir sind noch immer im Laṅkāvatāra-Sūtra:**

**Mahāmati, du willst wissen, wie die Bodhisattvas-Mahāsattvas die Sicht von Entstehen, Bestehen und Vergehen aufgeben? Das tun sie, indem sie erkennen, dass es mit allen Dingen so ist wie beim Entstehen von Illusionen oder Traumbildern. Sie entstehen nicht wirklich, weil es weder ich noch andere, noch beides als Grundlage ihres Entstehens gibt. Sie sind bloß eine Folge von Erscheinungen des eigenen Geistes. Sie existieren nicht als Entitäten – also in dinglicher Form. Mit der Erkenntnis, dass es keine Entitäten gibt, erkennen sie auch, dass es keine Aktivität der sechs Arten von Bewusstsein gibt und dass auch die Bedingungen für das Entstehen von Sinneseindrücken nicht als Ansammlungen – als Skandhas – existieren oder angesammelt werden. So erkennen sie, dass das Entstehen der drei Daseinsbereiche nur durch gedankliche Vorstellungen bedingt ist. Dies wiederum führt schließlich zur Erkenntnis, dass alle äußeren und inneren Phänomene kein beobachtbares Etwas – also keine Entität – sind und dass sie auch keine Eigennatur haben. So wenden sie sich von der Sicht des Entstehens ab – oder des Geboren-Werdens – und realisieren, dass die Natur der Phänomene dieselbe wie von Illusionen und dergleichen ist. Dadurch erlangen sie völlige Akzeptanz oder auch Geduld angesichts der nicht entstandenen Phänomene.**

Soweit dieses extrem tiefgründige Zitat aus dem Laṅkāvatāra-Sūtra. Jetzt haben wir etwas vor uns. Das gehen wir jetzt Satz für Satz durch, also eigentlich Wort für Wort.

Zunächst mal der Begriff ›Ungekünsteltheit‹. Ich habe aufgehört gestern, indem ich den Begriff der ›Einsgerichtetheit‹ erklärt habe, immer auf das Wesentliche ausgerichtet, auf den Gipfel, ekaggaṭṭā auf Pali, und ekāgratā auf Sanskrit, und jetzt geht es um das Freisein von trōpa, von prapañca auf Sanskrit und papañca auf Pali.

Dieses Freisein von allen unnötigen Denkprozessen, von allem ausschweifenden Denken, von allen Projektionen, das wird Ungekünsteltheit genannt. Genau diese Projektionen, diese zusätzlichen, ausschweifenden Denkprozesse sind das Künstliche an unserem Sein. Wir sind fähig, wir sind künstlich, weil wir ständig etwas produzieren, was Ausdruck unserer Ich-Bezogenheit ist. Das ist, was uns daran hindert, einfach so zu sein, das natürliche Sein zu erleben.

Trungpa Rinpoche übersetzte diesen zweiten Yoga der Ungekünsteltheit mit dem Wort der ›Einfachheit‹, ›simplicity‹. Das ist eine grobe Vereinfachung dessen, was gemeint ist, aber trifft es genau auf den Punkt. Der Begriff selbst heißt Freisein von all diesen unnötigen Prozessen, die aus unserer Kompliziertheit entstehen, und natürlich ist die Folge davon, dass wir in echte Einfachheit eintreten.

Das lässt sich einfacher merken, dass der zweite Yoga ›Einfachheit‹ heißen könnte, aber korrekt ist es, davon zu sprechen ›Freisein von all diesen unnötigen Denkprozessen‹.

Jetzt gehen wir ins Zitat: Wieder ist der Fragesteller Mahāmati, ein Bodhisattva, und er will wissen, wie die Bodhisattvas-Mahāsattvas den zweiten Yoga verstehen.

Warum werden diese Bodhisattvas ›Mahāsattvas‹ genannt? Das ist ein Ausdruck, den wir in den frühen Mahayana-Sutren finden. Auch das Pali-Kanon kennt Bodhisattvas, bezieht sich damit aber meistens auf die Zeitspanne bevor ein Buddha Buddha wurde, und wo sie als Bodhisattvas in den verschiedenen Leben unterwegs waren. Wie zum Beispiel von Buddha Shakyamuni in den Jātaka-Geschichten erzählt wird, was

er alles in seinen vorigen Leben so praktiziert hat. Um klarzustellen, dass es sich hier um Bodhisattvas handelt, die ganz bewusst im Mahayana unterwegs sind, werden diese Bodhisattvas ›Bodhisattvas-Mahāsattvas‹ genannt. Das ist einfach nur um klarzustellen, hier handelt es sich um ein Mahayana-Sūtra. Das nur, um diese Frage zu klären.

Die eigentliche Frage ist, wie geht das, die Sicht von Entstehen, Bestehen und Vergehen aufzugeben. Ich habe gestern schon darüber gesprochen. Es geht darum, ob etwas, was wir erleben, zu irgendeinem Zeitpunkt tatsächlich als ein Etwas existiert. Nur wenn etwas wenigstens für einen Moment existiert, können wir sagen, es ist entstanden, da ist es, und jetzt kann es sich auflösen, es kann vergehen. Nur wenn das der Fall ist, dass wir es für einen Moment erhaschen können in einer gewissen Stabilität, können wir sagen, etwas ist entstanden. Ich hoffe, bis hierhin könnt ihr mir folgen, das war gestern ja schon Thema.

Die Antwort vom Buddha ist ja hier: **Indem diese Bodhisattvas erkennen, dass es mit allen Dingen so ist wie beim Entstehen von Illusionen oder Traumbildern.** Nehmen wir einfach mal Träume als unser Paradebeispiel. **Sie entstehen nicht wirklich als ein Etwas, weil es weder ein Ich noch etwas anderes, noch beides als Grundlage ihres Entstehens gibt.**

Das heißt, wir finden bei den Träumen – das muss ich euch erklären und das müsst ihr euch dazu schreiben in den englischen Text oder in den Notizen –, keine eigentliche Ursache eines Entstehens. Weder bringt ein ›Ich‹ das hervor, noch bringt ein anderes – also ein Schöpfer oder irgendeine andere Ursache – das hervor. Es gibt einfach niemanden und nichts zu finden, der für die Geburt dieses Phänomens ›als etwas real in die Welt kommenden‹ verantwortlich wäre. Das müsst ihr in der Meditation dann nach vollziehen. Wir sind jetzt schon in einem Bereich, wo es um ziemlich tiefe Erkenntnis geht und was wir jetzt miteinander machen ist, das intellektuelle Verständnis vorzubereiten.

Der Buddha erklärt es selbst: **Denn diese Träume oder diese prapañca** – diese geistigen Vorstellungen, alles, was da so auftaucht – **sind bloß eine Folge von Erscheinungen des eigenen Geistes.**

Sie sind bedingt entstehend durch das, wie unser Geist Dinge miteinander verknüpft – da ist keine konkrete Ursache zu finden. Da sind unterschiedliche Bedingungen, von was ich tagsüber erlebt habe, wie sich das mit meinen Erinnerungen verknüpft, wie sich das mit meinen sonstigen Befürchtungen und Hoffnungen verknüpft, das alles führt dazu, dass solche Traumbilder oder Gedanken entstehen. Sie sind in einem ständigen Prozess, sich zu verändern, während sie noch entstehen. **Sie existieren nicht als Entitäten.** So ein Traum steht nicht für einen Moment still.

Aus der modernen Traumforschung wisst ihr ja – mit den Rapid Eye Movements, mit diesem REM-Phasen –, dass das, was wir im Traum als relativ lang erleben, dass das Zehntelsekunden sind, maximal einige Sekunden, in denen ganze Geschichten geträumt werden. Das ist ein immens schneller Prozess, der da eigentlich abläuft. Wer im Traum gewahr wird, bekommt auch mit, dass Träumen zum größten Teil darin besteht, relativ unabhängige Traumbilder Sinn gebend miteinander zu verbinden. Dass der Traum im Traum gewoben wird zwischen Bildern, Eindrücken, die relativ unabhängig voneinander auftauchen und es eine Aktivität in unserem Geist gibt. Unser normales Anhaften verträgt es nicht, wenn Phänomene im eigenen Geist unabhängig voneinander einfach so nebeneinander stehen. Der Geist muss immer allem Sinn geben.

Da ist im Träumen, im Traumprozess, eine Aktivität des Geistes aktiv, um uns nicht in Bedrängnis kommen zu lassen durch solche unzusammenhängende Bilder, die diese karmischen Produktionen sind, sondern wir weben eine Geschichte darum. Manchmal gelingt uns das nicht ganz, und dann passieren so komische Dinge im Traum, die irgendwo tatsächlich dann doch noch nebeneinander stehen, wo das Verweben nicht ganz geklappt hat. Um das mitzukriegen, muss man sehr bewusst sein im Traum, wie diese Sinn gebende Aktivität da, während wir schlafen, unglaublich aktiv ist. Sie findet auch tagsüber statt.

Tagsüber ist es genauso, dass durch verschiedene Bedingungen entstehende Eindrücke ständig Sinn gebend miteinander verwoben werden. Oft liegen wir ja auch richtig. Aber dieses Verweben findet durch uns statt.

Wir hören einen Knall, ein Geräusch, oder ein anderes Geräusch draußen, es scheint von draußen zu kommen, und wir geben ihm *sofort* eine mögliche Interpretation. Auch ohne uns sicher zu sein, fühlen wir uns wenigstens ein bisschen sicher, weil wir dem eine Interpretation zugeordnet haben. Wir ordnen den Geräuschen, die von irgendwoher kommen, direkt mal schon eine Richtung zu: „Ah, das kommt doch von links“ und merken gar nicht, dass der Schall von dort kam, dort reflektiert wurde und scheinbar nur von links kommt. In unserer Wahrnehmung kommt er halt von dort und das Geschehen muss da stattfinden.

Wir sind immer dabei, uns zu orientieren, im Raum eine Zuordnung zu schaffen, inhaltlich Zuordnungen zu schaffen, nicht gehörte, nicht verstandene Worte sofort zu ersetzen durch etwas, was wir meinen gehört zu haben – also Lückenfüller. Wir füllen die bedeutungslosen Lücken immer gerade mit einem gewissen Bedeutungsgehalt, um die Brücke im Gespräch zu schaffen. Wenn wir es merken, fragen wir nach, wenn wir es nicht merken, denken wir, die Person hätte das gesagt, wir gehen davon aus. Das ist diese ständig stattfindende Aktivität unseres Geistes. Da ist kein Verursacher, außer einer Motivation, Sinn zu geben, und außer Eindrücken, die sich im Geist zeigen aufgrund von Bedingungen.

Das ist damit gemeint ›**sie entstehen nicht als Entitäten**‹ – schon gar nicht als das, für das wir sie halten. Also die Traumbilder, genauso wie unsere Projektionen auf die Welt, bestehen gar nicht als das, für das wir sie halten. Das wird besonders deutlich, wenn wir jemanden für einen Feind oder für einen Freund halten, oder für dieses und jenes halten, und es stellt sich heraus, dass es überhaupt nicht stimmt. Oder wir meinen eine Emotion in jemand anderem zu sehen und merken, wenn wir offen genug sind: „Oh, die war gar nicht da.“

Der Buddha spricht weiter:

**Mit der Erkenntnis, dass es keine Entitäten gibt** – also keine festen Dinge, die konkret entstanden sind, konkret existieren und eine Beziehung untereinander haben – **erkennen sie auch, dass es keine Aktivität der sechs Arten von Bewusstsein gibt** – also die fünf äußeren Sinne und das geistige Bewusstsein – **und dass auch die Bedingungen** – und wieder die Erklärung für das Entstehen von Sinneseindrücken – **nicht als Ansammlung** – als Skandhas – **existieren oder angesammelt werden.**

Das ist ein Hammer. Diese Erkenntnis, dieser Punkt bedeutet, dass wir erkennen, dass wir auch nicht als die Skandhas, als diese Daseinsfaktoren existieren. Dass es nie eine Anhäufung gegeben hat von etwas, was wir das erste Skandha der Formen nennen können, das zweite Skandha der Empfindungen, das dritte Skandha der Unterscheidungen, das vierte Skandha der Gestaltungen und das fünfte Skandha der Bewusstseinsformen.

All das sind nur Begriffe für dynamische Prozesse, die in keiner Weise eine Entität, ein ›Ich‹ ausmachen und die auch nicht als ein Skandha irgendwo zu finden wären. Dem geht ein tiefes Üben mit allen Sinnesfeldern voraus – mit unseren sechs Sinneskanälen, angefangen vom körperlichen Spüren, übers Hören und Sehen, Riechen und Schmecken und dann die ganzen geistigen Prozesse –, dass in all diesen Bewusstseinsfeldern gar nie irgendetwas entsteht und bleibt, das dann angesammelt werden könnte.

Um es mal ganz konkret zu sagen, auf den Punkt zu bringen: Zum dritten Skandha der Unterscheidungen gehören zum Beispiel auch unsere Erinnerungen, die verbunden sind mit dem zweiten Skandha – den Empfindungen, den Gefühlstönungen, die mit dieser Erinnerung einhergehen – und mit den Sinneswahrnehmungen, die zum ersten Skandha gehören und mit ausgewachsenen Emotionen, die zum vierten Skandha gehören.

Wir denken unsere Erinnerungen, wären etwas, was wir ansammeln würden. Wir sind echt überzeugt davon, dass ich sehr viel Erfahrung gesammelt habe. In unserer Sprache ist das der typische Moment, dass ich meine Erfahrungen gesammelt zu haben, und dass ich Wissen angesammelt habe. Wissen ist auch vorwiegend das dritte Skandha. Aber um was handelt es sich da eigentlich? Was ist ›Wissen‹? Was sind ›Erfahrungen‹?

Aus der Neuro-Physiologie, wenn ich das mal als erstes anführe, ist Erinnerung kreisende Information. Das sind Verschaltungen, in denen Energien kreisen. Wenn diese Schaltkreise, diese subtilen Prozesse, die ständig in Bewegung sind, gestört werden, ist die Erinnerung in diesem Bereich ausgelöscht. Einfach mal aus der neurologischen Forschung.

Aus der meditativen Introspektion ist es genauso, dass Erinnerungen überhaupt nicht stabil sind. Ihr habt das vielleicht schon gemerkt, wie eine Färbung des Erinnerten stattfindet mit dem Älterwerden, mit dem Wiedererzählen von Dingen, mit dem neuen Erleben von Erinnerungen. Mit jedem Mal, wo eine Erinnerung ins Bewusstsein auftaucht, verändert sie sich – sie ist gar nicht stabil.

Meine eigene Biographie, das, was ich tatsächlich erinnere und nicht abstrakt in Begriffen abgespeichert habe – selbst das ändert sich –, ist ständig neuen Kräften ausgesetzt. Wenn diese Ströme im Unterbewusstsein ins Bewusstsein auftauchen, sind sie *sofort* in einem neuen Umfeld, in dem sich dieses Erinnern ausdrückt, und bekommen eine andere Bewertung, eine neue Sicht. Manchmal auch die alte Sicht. Wenn die Gewohnheitsmuster sehr prägend sind, wird die alte Sicht noch verstärkt und es wird noch schlimmer, aber es verändert sich. Es verändert sich auch unter dem Einfluss der alten Muster. Etwas, was harmlos war, kann im Laufe des Erinnerns richtig gravierend werden. Etwas, was gravierend war, kann mit der Zeit harmlos werden und sogar schöngefärbt werden – unglaublich.

Erinnerung ist ein dynamisches Geschehen. Das ist so eine der ›strongholds‹ – würde man auf Englisch sagen – eine der Bastionen unserer Ich-Identifikation. Das, was ich weiß, und das, was ich erinnere. Wir denken, da würden wir etwas ansammeln. Aber es wird gar nichts angesammelt. Es wird immer neu kreiert. Mit Mustern, mit einer Dynamik, die ständig aktiv ist und unserem Leben, unseren Inhalten, dem ›mal Gewussten‹ einen neuen Kontext geben. Das Wissen verschiebt sich.

Vermeintlich sicher gewusste Zahlen werden plötzlich anders erzählt, vermeintlich sicher gewusste Jahreszahlen landen anderswo. Es ist unglaublich, was in den vermeintlich stabilen Bereichen, die selbst konzeptuell relativ zementiert waren, für Verschiebungen stattfinden. Vor allem natürlich eine Neubewertung des Gewussten, zum Teil mit zunehmender Identifikation, zum Teil mit abnehmender Identifikation und so weiter. Unglaublich, was da los ist. Ihr kriegt es sogar in der Wissenschaft mit, wie scheinbar Gewusstes, weil es anders interpretiert wird, plötzlich anders gewusst wird.

Es ist unglaublich, wie dynamisch das alles ist, diese ganze Idee von Ansammeln von Wissen, das stimmt nicht. Wir wissen, Wissen entwickelt sich dynamisch weiter, selbst das gesellschaftlich geteilte Wissen, ganz zu schweigen vom individuellen Wissen. Das unterliegt einer ständigen Integration in die jetzt aktiven Kräfte, mit denen ich *jetzt* in der Situation unterwegs bin. Plötzlich erscheint das Erfahrene, das Gewusste, das Erlebte in einem anderen Licht. Das heißt, was wir so landläufig ›Skandhas‹ nennen, wo der Buddha ja auf diesen Holzstoß deutete und sagte: „So wie mit diesem Holzstoß verhält es sich mit unserem vermeintlichen Ich, das ist alles in Veränderungen, so wie die Fasern der Hölzer, die da lagen, auch in einem ständigen Veränderungsprozess sind.“

Etwas, was sich ansammeln könnte und nicht desintegriert – also sich nicht auflöst und verändert –, gibt es nicht, es gibt kein stabiles Wissen. Alles Wissen kann sich auflösen. Es gibt keine stabilen Erinnerungen, alle Erinnerungen können sich auflösen, sie müssen wachgehalten werden, sie müssten auch unbewusst wachgehalten werden. Es sind dynamische Prozesse.

Alles, was wir in der Nomenklatur der buddhistischen Psychologie des Abhidharmas so für Blöcke aufstellen, zum Beispiel zu unterscheiden in fünf Skandhas – darum ging es dem Buddha hier –, das sind Benennungen für dynamische Prozesse, wo nichts wirklich existiert als Entität, als etwas, auf das man als stabil bauen kann. Das zu realisieren ist ganz wesentlicher Anteil der Erkenntnis von *anātman*, *anatta* – dieses Nicht-Selbst was das Zentrum der persönlichen Befreiung ist –, zu erkennen, dass es da gar nie ein stabiles Ich gegeben hat, egal, wie fest wir daran geglaubt haben, und dass es auch in den äußeren Dingen, in den

äußeren Prozessen so etwas nicht zu finden gibt. Aber das ist dann meistens noch ein nachgeordneter Prozess. Als erstes wird zumeist das Nicht-Selbst der Person erkannt.

Das war die Erklärung von dem Satz: **Diese Bodhisattvas erkennen, dass es keine Entitäten gibt, und erkennen deshalb auch, dass es keine Aktivität der Bewusstseine gibt – von stabilen Bewusstseinen – und dass auch die Bedingungen für das Entstehen von irgendetwas nicht als Ansammlungen – Skandhas – existieren oder angesammelt werden.**

Ich möchte nochmal zurückgehen auf den Irrtum, es gäbe da ein Bewusstsein, das eine Aktivität hat oder eine vielfältige Aktivität. Was wir ›Bewusstsein‹ nennen, diese sechs Sinnes-Bewusstseine, das sind auch nur Worte für Prozesse, die stattfinden. Aber ein Bewusstsein, das irgendwie der Erzeuger von einem Bewusstseinsinhalt wäre, ist nicht zu finden. Es gibt kein von den Inhalten getrenntes Bewusstsein zu finden. Bewusstsein oder Geist ist genauso dynamisch wie seine Inhalte, weil es identisch ist mit den Inhalten des Erlebens.

Jenseits vom Erleben ist kein Geist oder Bewusstsein zu finden. Auch das wird einem klar auf dieser Stufe der Ungekünsteltheit. Also, das wäre jetzt das fünfte Skandha, dass es gar keine Bewusstseine gibt, die etwas hervor bringen, sondern es gibt nur das Entstehen von Erleben in dynamischen Prozessen des Gewahrens. Das ist, wie wir es vielleicht annäherungsweise ausdrücken können. Das ist ganz, ganz entscheidend.

Der ganze Prozess der Vipāṣyanā- oder Lhaktong-Praxis zielt darauf ab, diese Einsicht hervorzurufen, dass es *einen* Geist, der als *etwas* existiert und der der Schöpfer von etwas anderem sein könnte, dass es so etwas nicht gibt – ist nicht zu finden. Deswegen werden auch Wissenschaftler nie irgendwo *einen* Geist finden. Sie sind zum Scheitern verurteilt, denn Geist ist auch im Hirn, in unserem Organismus, reine Dynamik. Es gibt keinen Ort, wo separat von der Dynamik irgendwie eine zentrale Hauptstelle zu finden wäre, die man dann Geist nennen könnte und alles andere sind sozusagen die Diener des Geistes. Nein, gibt es nicht. Das alles, das ganze Erleben, dieses ganze flackernde, vibrierende, dynamische Bewusstsein, das nennen wir halt Geist, aber es ist nur Erleben, es ist alles Dynamik.

Wir sind noch mitten im Zitat, ich gehe noch ein Stückchen weiter.

**So erkennen die Bodhisattvas, dass das Entstehen der drei Daseinsbereiche – also aller möglicher Existenzformen, egal, in welcher Galaxie sie stattfinden – nur durch gedankliche Vorstellungen bedingt ist.**

Es ist das Entstehen von Erleben in Geistesströmen, die mit bestimmten Prägungen, Mustern unterwegs sind, und deswegen erleben sie die Welt so, wie sie sie halt erleben. Davon ist nichts stabil. Es gibt keine stabilen Höllen, es gibt keine stabilen Götterbereiche, es gibt keinen stabilen Menschenbereich, es ist wirklich alles im Fluss.

**Dies wiederum führt schließlich zur Erkenntnis, dass alle äußeren und inneren Phänomene – also was immer wir innen im Körper erleben oder was durch die Sinnesorgane scheinbar von außen kommt – kein beobachtbares Etwas, keine Entität und ohne Eigennatur sind.**

Ohne Eigennatur bedeutet hier dasselbe, was wir mit nicht fassbar bezeichnen – leer von Natur, keine Eigennatur, kein stabiles separates Wesen, kein innerer Wesenskern, der unbeeinflussbar ist. Es gibt nirgendwo einen inneren Wesenskern von irgendetwas zu finden, der nicht beeinflussbar ist durch äußere, durch andere Bedingungen, durch Gestaltung drumherum.

Um da auch nochmal einen Sprung zu machen, einfach so, man könnte ja sozusagen Gott als eine erleuchtete Präsenz als existent postulieren. Aber wenn dieser Gott liebt, mitfühlend ist, uns zugewandt ist, ganz abgesehen davon, dass er aus mancherlei Sicht eventuell auch strafend und zornig ist – also er zürnt und so weiter – aber wenn dieser Gott irgendwie in Resonanz ist mit uns, ist er ein dynamisches Phänomen – versteht ihr?

Das ist keine Entität, genauso wie in all den philosophischen Ansätzen, wo von einer Seele gesprochen wird. Wenn eine Seele etwas lernen kann, wenn sie Eindrücke aufnimmt und verarbeitet und ihren Weg der Befreiung geht, dann ist sie keine stabile Entität, sie ist ein dynamisches Geschehen. Wer mit solchen Begriffen arbeitet, muss sich klar sein darüber, dass überall, wo wir einem Phänomen, über das wir sprechen – ob es Gott heißt oder Seele oder Ich –, wenn wir dem eine Resonanz und eine Interaktion mit der Welt zuschreiben, dass es sich um etwas Dynamisches handelt. Einen unveränderlichen Wesenskern zu haben, würde bedeuten, dass dieser Wesenskern nicht lernen kann, weil er nicht verbunden ist mit all den Einflüssen und nicht in Resonanz geht. Nur dann ist er unveränderlich. Das heißt, wir könnten auch gar nichts über ihn wissen. Wir könnten ihn gar nicht wahrnehmen, weil er nicht mal ein Phänomen ist, was in Resonanz mit unserer Wahrnehmung geht.

Ich bin jetzt nur auf der intellektuellen Ebene. Man muss sich das mal richtig klarmachen, dass es, wenn wir von etwas sagen, es ist Teil unseres Wahrnehmungsfeldes, es ist Teil unseres Erlebens, dass es dann in Resonanz, in Wechselwirkung sein muss, und von daher gar nicht stabil sein kann.

Um es noch anders zu sagen: Ein Objekt, was wir sehen, wie diese Osterglocken oder Narzissen Licht ausstrahlen, da findet eine Resonanz mit Licht statt. Licht fällt drauf, Licht wird zum Teil absorbiert, und der Rest wird ausgestrahlt. Das ist ein Resonanzphänomen. Das macht was mit den Blumen, dass Licht auf sie fällt, und es macht was mit der gesamten Umgebung. Sie sind nur wahrnehmbar als Blumen, und der Tisch ist nur wahrnehmbar mit Blumen, weil eine Resonanz stattfindet – eine Absorption von Licht und eine Ausstrahlung von restlichem Licht.

Schwarz absorbiert mehr, schwarze Oberflächen werden deswegen auch heißer, emanieren weniger Licht, und das hat echte Resonanzphänomene zur Folge. Schnee und Eis reflektieren den Großteil des Lichtes und schmelzen langsamer. Alles ist in Resonanz und das auch nur jetzt im Beispiel des Visuellen, ganz zu schweigen von Klangresonanz und so weiter. Man kann Dinge zum Springen bringen. Ihr wisst, wie man Scheiben zum Springen bringen kann, aber man kann ganze Gebäude zum Einstürzen bringen, nur indem man durch Schallwellen Resonanzphänomene erzeugt.

Worauf ich hinausmöchte, ist, dass diese Lehren, die erstmal ein bisschen schwierig zu verstehen sind, eigentlich recht leicht sind, weil alles, was in Resonanz ist mit seiner Umgebung, ist dynamisch und keine stabile Entität. Die Resonanz geht bis ins Zentrum des Seins. Wir sind bis ins Zentrum unseres Seins Resonanz. Deswegen sagt man, wir sind bis ins Zentrum unseres Seins Mitgefühl, das ist ein anderer Ausdruck für Resonanz. Alles schwingt, es gibt keinen Bereich in unserem Sein, der nicht mitschwingt. Alles ist beeinflussbar, und das ist auch gut so.

Dass diese Erkenntnis, die sich so relativ leicht intellektuell vermitteln lässt, dass die richtig nach Hause kommt – so richtig Einzug hält in uns: das ist das Eintreten in die erste Stufe des Erwachens. Wenn das so richtig geschnackelt hat und zu einer tiefen Transformation unserer Weltsicht und uns selbst geführt hat, dann kann man sagen, ja, da ist jetzt eine innere Freiheit entstanden, wo ganz Neues möglich ist.

Jetzt beende ich noch dieses Zitat:

**So wenden sich die Bodhisattvas von der Sicht des Entstehens ab** – also dass etwas geboren wird und real existiert – **und realisieren, dass die Natur der Phänomene** – also die Natur allen Erlebens – **dieselbe wie von Illusionen ist.**

Unser Erleben, was jetzt nicht Illusion ist, weil es konkret erlebt wird – da sind ja konkrete Auswirkungen hier spürbar, wir sagen nicht, alles, was wir hier miteinander teilen, ist bloß Illusion, es hat sonst keine Auswirkungen, nein, nein, nein – das, was wir erleben, ist etwas anders als unsere Träume nachts, eine Fata Morgana oder sonstige Illusionen. Da gibt es einen Unterschied. Hier sind die Prozesse des bedingten Entstehens etwas anders als bei einem Traum in der Nacht oder bei einer Fata Morgana. Aber was die *Natur des Erlebens* angeht, wie sich dieses Erleben im eigenen Geist zeigt, da gibt es keinen Unterschied. Das

ist tatsächlich so, dass wir genauso wirklich jetzt erleben, wie wir unsere Emotionen im Traum erleben. Dasselbe Anhaften findet statt, dieselben Möglichkeiten zur Befreiung sind gegeben, dieselben Mechanismen des bedingten Entstehens sind da, bloß, dass die Umstände halt andere sind.

Im Wachbewusstsein ist der Prozess des Entstehens unserer Wahrnehmung ein wenig anders, vor allen Dingen deutlich langsamer als im Traumprozess. Im Traumprozess gibt es keine Einwirkungen durch die fünf äußeren Sinne, die sonst tagsüber im Wachprozess immer stattfinden. Im Traumprozess wirken nur unsere karmischen Eindrücke. Vorwiegend das wirkt in dem Moment. Deswegen ist zwar die Natur des Erlebens dieselbe, aber die Inhalte sind anders, und man darf auch nicht einfach sagen, dass was wir jetzt hier erleben, ist ein Traum, nein, nein, nein, das ist ein bisschen anders. Man muss mindestens sagen, ein *kollektiver* Traum. Aber auch das ist immer noch ein bisschen abwertend, weil wir müssen dem auch Sorge tragen, dass wir diese Ursache-Wirkungs-Beziehungen, die hier sehr komplex ablaufen, dass wir die nicht gleichstellen mit der bloßen Illusion eines Traumgebildes nachts.

Das ist ein Riesenunterschied. Der Traum ist vorbei, wenn er ausgeträumt wurde und wenn keiner daran anhaftet, bleibt er fast wirkungslos. Während alles, was wir hier erleben und was wir hier erzeugen, unglaubliche Wirkung erzeugt, die uns noch lange verfolgen kann, lange begleiten kann, auch viele Auswirkungen auf andere haben kann. Unser Traumgeschehen hat keine Auswirkungen auf andere. Deswegen traumähnlich, traumgleich, aber nicht dasselbe wie ein Traum. Ihr müsst immer diesen feinen Unterschied machen.

**Durch diese Erkenntnis erlangen die Bodhisattvas die völlige Akzeptanz oder Geduld angesichts der nicht entstandenen Phänomene.**

In diesem Sūtra beendet der Buddha seine Aussage mit einem Hinweis auf eine ganz besondere Form der Geduld. Mit ein wenig Abhidharma-Studium oder auch nur das Studium vom ›Kostbaren Schmuck der Befreiung‹ von Gampopa wüsstet ihr um die ›drei Arten von ‹. Im Kapitel über das Pāramitā der Geduld findet ihr – ich glaub vierzehntes Kapitel im Schmuck der Befreiung –, dass es zuerst die Geduld gibt mit schwierigen, leidvollen Erfahrungen, die oft aufgrund von äußeren Bedingungen entstehen.

Dann gibt es als zweite Form der Geduld die Geduld mit den Herausforderungen der Praxis, also die Geduld, mit all den Unannehmlichkeiten, die uns entstehen, weil wir auf dem Weg der spirituellen Praxis, der Dharma-Praxis unterwegs sind.

Dann wird als dritte Form der Geduld nochmal eine andere Kategorie angesprochen, und zwar die Geduld angesichts der wahren Natur der Dharmas – also der wahren Natur aller Phänomene, dieser nicht entstandenen Phänomene. Das beschreibt etwas, was uns normalerweise richtig Probleme bereitet, und zwar immer, wenn etwas unsicher wird, wenn Dinge außer Kontrolle geraten. Das Ungewisse, das nicht Fassbare, nicht Kontrollierbare, das rührt bei uns an eine existentielle Angst. Das ist diese Angst, die uns daran hindert, in der Meditation noch tiefer loszulassen.

Wir haben Angst vor dem, was kommt, vor dem Ungewissen, dem, was noch nicht entstanden ist, das, was nicht greifbar ist, das Erleben, was nicht wirklich existiert. Wir haben mal so normal gesprochen Angst, dass wir ausrutschen, dass etwas schiefgeht, dass alles glitschig wird, dass wir das Erleben nicht mehr kontrollieren können, dass irgendetwas richtig schiefgehen könnte. Das ist die Angst vor dem Ungewissen, vor dem Unbekannten. Es ist Ausdruck unseres mangelnden Gewahrseins, unseres Nichtverstehens von der Natur der Dinge, dass die Dinge ohnehin immer so sind, dass die Phänomene von Natur aus nicht fassbar sind, und wer diese Form der Geduld, der Akzeptanz entwickelt, wird gelassen angesichts der sich ständig wandelnden Natur des Erlebens. Also wenn ich diese Geduld in der Tiefe hätte, wäre ich ganz gelassen mit dem Wandel des Grünen Baums zum Beispiel. Da entstehen Projekte, und dann geht es wieder anders weiter, da könnte man so ganz gelassen sein.

Die tiefe Gelassenheit auch angesichts meiner eigenen Unbeständigkeit, diese Gelassenheit, diese Geduld ist Angstfreiheit angesichts des Todes. Da schockt einen auch der eigene Übergang nicht mehr. Da ist eine tiefe Gelassenheit und Geduld auch angesichts des Sterbens anderer Menschen – alles. Das ist die tiefste Form von Akzeptanz, Gelassenheit oder Geduld angesichts der Natur des Seins. Und das ist, was auf der Stufe der Ungekünsteltheit tatsächlich verwirklicht wird. Das ist also eine tiefe Verwirklichung der Natur des Seins, die zu genau dieser tiefen Akzeptanz führt von all den sich wandelnden Erfahrungen, dass nichts bleibt, dass nichts fassbar ist.

So viel hierzu, das war also jetzt der zweite Yoga. Im Moment gehen wir recht langsam vor. Wir werden diese Yogas erstmal so langsam durchführen. Dann geht Dakpo Tashi Namgyal immer mehrfach durch diese Yogas in verschiedenen Blickrichtungen, und wenn wir das gut vorbereitet haben, ist das alles dann relativ leicht zu verstehen.

### **\* Widmung \***

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

## **3.3 Der Dritte Yoga des Eingeschmacks**

*Unterweisung Mittwoch Nachmittag, S.427-428 – Audio 3-4\_01*

**Anmerkung:** Ihr dürft jederzeit beim Zuhören im Gewahrsein weiter praktizieren. So ein volles Gewahrsein ist nicht etwa, dass wir auf Durchzug stellen, sondern wir sind voll präsent, ganz weit, aber ohne fixieren, ohne festhalten. Das ist eine sehr gute Voraussetzung, um tiefgründigen Dharma zu hören, weil der greifende Intellekt, der verheddert sich bei so etwas. Es sind einfach so viele Konzepte, so viele Begriffe, die da benutzt werden, um diese subtilen Dinge zu erklären, dass es am besten ist, wenn man so ganz entspannt und weit zuhört, voller Vertrauen. Das ist ja genau das, was wir auch in den wesentlichen Momenten unserer Praxis unseren ›Touchdown‹ nennen – unsere Verbindung mit dem Wesentlichen – offen, vertrauensvoll, ganz präsent, wahrnehmend, ohne zu fixieren.

Wir haben jetzt noch zwei Yogas vor uns und es wird natürlich nicht unbedingt einfacher, weil sich das immer mehr aus unserer aktuellen Wahrnehmung entfernt. Das sind Dimensionen, wo es zum Glück ein paar Beschreibungen gibt.

›Eingeschmack‹ ist der Name für diesen Yoga.

Gehen wir direkt weiter im Text bei Dakpo Tashi Namgyal:

**Er wird gelehrt als Geschick in der Verwirklichung, dass äußere Dinge nicht als Entitäten existieren.**

Hier liegt die Betonung auf Äußere, vermeintlich Äußere. Das wurde schon angesprochen und auch schon erklärt in der vorangegangenen Stufe, aber ich erwähnte, dass das Hauptaugenmerk bei dieser zweiten Stufe der Verwirklichung – diese Ungekünsteltheit –, auf dem Erkennen des Nicht-Selbst der Person liegt.

Jetzt geht es weiter in dem einen Geschmack, dass auch alles andere ohne einen Wesenskern, ohne ein Selbst erkannt wird. Das weitet sich jetzt aus. Da dadurch alle Erfahrungen wie in einem Geschmack erlebt werden, hat das den Namen dieser Stufe, diesem Yoga gegeben.

Wieder im Laṅkāvatāra Sūtra:

**Mahāmati, du willst wissen, inwiefern die Bodhisattvas-Mahāsattvas Meister sind in der Verwirklichung, dass äußere Dinge nicht als Entitäten existieren? Bodhisattvas, die wahre Erkenntnis haben,**

**sagen, sämtliche Entitäten sind wie optische Täuschungen – also Halluzinationen, Fata Morgana und dergleichen –, Träume oder Störungen im Seefeld.**

Wie Sehstörungen durch einen Katarakt, durch feine Haarlinien oder dergleichen Dinge. Alle Entitäten entstehen aus einer Ursache, dem Festhalten an mannigfaltigen negativen Gewohnheitsmustern, mit denen wir seit anfangsloser Zeit in unseren ausschweifenden Vorstellungen verharren. Doch sie haben keine Eigennatur. Tashi Namgyal beschließt das und sagt, demnach entspricht das hier Gesagte in seiner Bedeutung dem Yoga des Eingeschmacks.

Denn der Begriff Eingeschmack taucht ja nicht im Sūtra auf, sondern ist ein Begriff, der später geprägt wurde, entspricht aber genau dieser Passage in dem alten Sūtra.

Ich gehe es nochmal langsam durch. Da wir das andere gut erklärt haben, gibt es zum Glück nicht so viel Neues zu erklären. Es ist einfach eine Ausweitung dessen, was wir schon gehört haben. ›Äußere Dinge‹, da müsst ihr immer dazu denken oder dazu schreiben ›vermeintlich äußere Dinge‹.

Was wir hier als Außen erleben, also wenn wir uns umgucken, was wir berühren können, was wir sehen, riechen und so weiter, das erleben wir ja so und denken, das wäre unsere Außenwelt. Aber in dem Moment, wo ich etwas sehe, berühre, fühle, rieche und so weiter, wird das jedes Mal zu einer geistigen Erfahrung. Sonst würden wir es gar nicht wahrnehmen. Ich würde euch gar nicht wahrnehmen, wenn nur die Augen gucken würden.

Die Augen selber sind kein Bewusstsein, die sind nur Tore fürs Bewusstsein. In einem sehr komplexen Prozess werden die beiden Ströme der Information über die Netzhaut – was eigentlich nur Pixel sind, die da abgebildet werden –, dreidimensional gesehen. Das ist ein langer Lernprozess, auch als Baby, dass wir dreidimensional sehen lernen, Entfernungen schätzen lernen und dass wir dann im Laufe des Lebens Weiblein und Männlein unterscheiden können, Pflanzen verschiedenster Art, Bäume und Nahrung und so weiter – das sind alles Lernprozesse und das ist alles geistiges Bewusstsein. Das ist alles Nacharbeiten der ganz rudimentären visuellen Eindrücke.

Das ist alles Geist, das ist alles geistiges Wahrnehmen. Das vermeintlich Äußere ist außen schon da, da ist ja was, was ich berühren kann, was jetzt sogar einen Klang macht hier (Lama Tilmann klopft). Ihr hört, da ist ja was, aber alles, was wir darüber wissen, ist das, was wir über den Geist wahrnehmen. Das ist das Erste, dass wir uns das klar machen, allein schon im Wahrnehmen. Wir nehmen nichts Äußeres wahr, wir nehmen *Innen* wahr. Das ist das Erste.

Das, was wir wahrnehmen, ist nicht, dass es *einmal* wahrgenommen wird, sondern während ich jetzt die Hand hier auf dem Tisch vor mir liegen lasse ist es nicht so, dass meine Hand, beziehungsweise mein Fühl-Bewusstsein, mein Tast-Bewusstsein in der Hand, den Tisch spürt, sondern es ist ein fortgesetztes Erleben von Kontakt in all den Aspekten des Sinnesbewusstseins von Druck, Temperatur, Textur und so weiter, in dem Bereich wo sich Hand und Tisch begegnen. Das ist ein fortgesetztes Erleben, das passiert nicht einmal, das wandelt sich. Es wird ja jetzt zum Beispiel wärmer unter meiner Hand. Der Druck verändert sich mit jeder Atembewegung. Mit jeder Bewegung meines Kopfes verändert sich auch der Druck in der Hand. Es ist ein ständiges Erleben, es ist nicht ein einmaliges Spüren von Hand fühlt Tisch und das ist es dann gewesen, sondern das ist fortlaufender Prozess.

Auch jetzt das Sehen, das ist nicht einmal Sehen voneinander, so wie Tilmann Tilmann sieht, sondern wir sehen uns und das ist kein Ding, das ist keine Entität und das gilt für alle Aspekte unseres Lebens. Alles was vermeintlich äußerlich ist, ist überhaupt mal geistig, ist innerlich und als solches ist es ständiger Prozess. Abgesehen davon verändert sich die Hand, während sie da drauf liegt, auch noch die ganze Zeit. Sie ist in Resonanz mit jeder Menge Prozessen und der Tisch verändert sich auch.

Man weiß inzwischen, dass zum Beispiel in den Molekülen eines solchen Tisches, dadurch, dass Druck auf den Tisch ausgeübt wird, wie ein Gegendruck aufgebaut wird, dass die Moleküle in dieser Verbindung tat-

sächlich einen anderen Zusammenhalt manifestieren, in dem Maße, wie drauf gedrückt wird und so weiter und sich natürlich temperaturmäßig verändern und, und, und. Alles dynamischer Prozess – keine Entitäten.

Wenn der Intellekt das schon mal so versteht ist das wunderbar. Jetzt geht es darum, dass wir nicht nur all unsere Emotionen nach Hause holen. Das war ja bei der Einsgerichtetheit das große Thema, alles als den eigenen Geist zu erleben. Es geht nicht nur darum, dass wir dieses vermeintliche Ich, was sich zu allem in Beziehung setzt, als Illusion entpuppen – als illusionsähnlich, als nur eine Vorstellung von etwas Stabilem, dass unser sogenanntes Ich eigentlich dynamisch ist –, sondern es geht zusätzlich jetzt darum, dass alles Erleben, was vermeintlich außen ist, auch nach Hause geholt wird und als weder innen noch außen erlebt wird – einfach als Erleben, was sich in Abhängigkeit von unendlich vielen Variablen ständig neu gestaltet.

In diesem immer neuen Gestalten, wie es jetzt gerade stattfindet – ich bewege jetzt die Hände, ich bewege den Kopf – wird klar, dass Sehen ein Prozess ist, Hören ein Prozess ist, gleichzeitig findet Erleben auf eurem Stuhl oder auf der Sitzmatte statt, es findet ein ständig anderes Körpererleben statt. Das Denken ist aktiv und versucht diese Worte zu verstehen. Das nennen wir dynamisches Erleben, da gibt es weder innen noch außen. Das ist ohne Mittelpunkt und da es keinen Mittelpunkt hat, gibt es auch kein anderes, kein Außen.

Innerhalb dieses Erlebens gibt es nichts, was beanspruchen kann, in diesem Erleben Mittelpunkt zu sein und auch nichts, was Peripherie ist. Das ist alles gleichwertig da, und zwar auch gleichwertig in seiner Grundnatur nicht fassbar zu sein, sodass wir immer wieder nur merken, es ist ein Prozess wie ein Regenbogen, es lässt sich nicht erhaschen, es wird *deutlich* erlebt, genauso wie ein Regenbogen und es ist nicht etwas, was auch nur für irgendeine Zeitspanne unverändert bleibt. Der ›Eine-Geschmack‹ von allen Dingen ist diese nicht fassbare Natur des Erlebens, wo es weder innen noch außen gibt.

Jetzt stellt euch vor, was das für eine Entspannung beinhaltet. Keine Spannung mehr zwischen einem vermeintlichen Ich und dem Rest der Welt. Dadurch fallen Anhaften und Ablehnen in sich zusammen. Stolz hat keine Basis mehr. Alle Emotionen sind ihrer Basis beraubt. Das ganze Fixieren auf etwas, was ich erreichen möchte, was ich ablehnen möchte, all das fällt zusammen. Überhaupt keine Basis mehr.

Es ist eine sehr fortgeschrittene Ebene der Praxis, diesen Einen-Geschmack zu praktizieren und setzt alles andere voraus, was wir schon besprochen haben. Das ist das Ausweiten der Verwirklichung vom Nicht-Selbst der Person auf alle Erfahrungen, alle Dinge. Das ist das, worauf die Mahayana-Buddhisten so pochen, dass das der wesentliche Unterschied auch zum südlichen Buddhismus, zum Theravada ist, wo viel, viel stärker auf das Nicht-Selbst der Person hervorgehoben wird und die Ausdehnung in alle Sinneserfahrungen nicht im selben Maße unterstützt wird.

Da gibt es viele Lehrer, die in den Sinneserfahrungen noch etwas sehen, vor dem man sich schützen muss. Wo man zum Beispiel, um Begierde zu vermeiden, es vermeidet, als Mönch einer Frau in die Augen zu schauen und so weiter. Man vermeidet bestimmte Sinneserfahrungen, weil die bestimmte Kleśas anheizen. Diese Haltung, die wir jetzt erklären, die macht es möglich, in die wahre Natur aller Sinneserfahrungen zu schauen, furchtlos mit Sinneserfahrungen umzugehen, furchtlos mit allem, was diese Sinneserfahrungen auslösen. Das ist eine sehr hohe Stufe der Verwirklichung.

Als Voraussetzung für ein unverstricktes Wirken in dieser Welt ist es aber notwendig. Um wirklich unverstrickt als Bodhisattvas in dieser Welt wirken zu können, müssen wir die vermeintlich äußeren Gegebenheiten in ihrer Grundnatur erleben, in ihrem Einen-Geschmack. Das öffnet den Weg für den Einen -Geschmack von Samsara und Nirvana. Das, was vermeintlich Samsara ist, sind einfach nur Erscheinungen im eigenen Geist. Es gibt kein äußeres Samsara. Das vermeintliche äußere Samsara und das vermeintliche innere Samsara wird durchschaut als von Einem-Geschmack derselben Natur des Geistes – derselben nicht fassbaren dynamischen Natur.

Das öffnet den Weg für ein Wirken in dieser Welt ohne sich zu verstricken. Solange wir das noch nicht verwirklicht haben – ich habe es auch nicht verwirklicht – verstricken wir uns immer wieder. Immer wieder gehen wir den Erscheinungen auf den Leim, halten sie für dinglich und haben Emotionen, was das angeht. So viel zum Ein-Geschmack.

### 3.4 Der Vierte Yoga der Nicht-Meditation

*Unterweisungen Mittwoch Nachmittag, S. 427 – Audio 3-4\_1*

Ich gehe weiter im Text:

**Das Yoga der Nicht-Meditation wird dargestellt als das Streben nach dem Verinnerlichen der den Edlen Verwirklichten – den Āryas – eigenen ursprünglichen Weisheit – dem zeitlosen Gewahrsein.**

Um es einfach zu sagen, in der Nichtmeditation geht es darum, das zeitlose Gewahrsein mit diesen fünf Aspekten die ganze Zeit über zu erleben.

**Zitat: Mahāmati, du willst wissen, inwiefern die Bodhisattvas-Mahāsattvas, nach dem Verinnerlichen der den Āryas eigenen ursprünglichen Weisheit streben? Wenn sie völlige Akzeptanz angesichts der nicht entstandenen Phänomene erlangt haben, weilen sie auf der achten Bodhisattva-Stufe – Bhūmi. Da ihre vollkommene Erkenntnis von Geist- und Bewusstseinsprozessen, vom Geistesbewusstsein, von den fünf Dharmas, von der Natur und der zweifachen Abwesenheit von selbst ganz verinnerlicht ist, haben sie einen Geist-Körper erlangt.**

Die Bedeutung des hier Gesagten entspricht dem Yoga der Nicht-Meditation. Es ist eine extrem weit fortgeschrittene, subtile Stufe der Verwirklichung. Es fällt mir immer schwerer diese Dinge zu erklären. Es geht darum, dass wir dieses zeitlose Gewahrsein ständig erleben. Zeitlos bedeutet immer non-dual unterwegs zu sein – also fast kontinuierlich non-dual bis hin zur Buddhaschaft wird dieses zentrumslose, offene Sein die ganze Zeit erlebt. Die Buddhas sind die ganze Zeit da drin. Je nach Darstellung ist entweder die Buddhaschaft allein die Nicht-Meditation oder ab der achten Bodhisattva-Stufe, die letzten, achte, neunte, zehnte Stufe und dann die Buddhaschaft selbst als elfte Stufe, das alles wird als ›Nicht-Meditation‹ betrachtet. Es ist jedenfalls eine Stufe der Praxis, wo bereits eine solche Verinnerlichung stattgefunden hat, dass der Eine-Geschmack kontinuierlich erlebt wird. Der Eine-Geschmack der nicht greifbaren Natur aller Phänomene. Diese Akzeptanz, diese Geduld angesichts der nicht entstandenen Phänomene ist vollständig geworden, umfasst alle Bereiche unseres Erlebens und hat alle Aspekte unseres Lebens durchdrungen.

Ab da sagt man beginnt Nicht-Meditation, von da ab braucht es *keinerlei* Erinnern mehr. Die Praktizierenden müssen sich nicht mehr daran erinnern, weiter zu praktizieren. Das Gewahrsein ist automatisch von selbst präsent, weil es die Natur unseres Seins ist und weil nichts mehr dieses Gewahrsein behindert. Die verbleibenden restlichen Schleier, die lösen sich auch noch auf. Das sind ganz subtile. Das können wir uns kaum vorstellen, was da noch an subtilen Schleiern sein soll.

Da kommt es zu dem, was die vollkommene Erkenntnis von Geist und Bewusstseinsprozessen angeht – vom Geistesbewusstsein. Es entsteht ein vollkommenes Verständnis davon, wie das funktioniert, was wir mit diesem Begriffen ›Geist‹ und ›Bewusstsein‹ benennen und wie das mit den Sinneswahrnehmungen zusammengeht. Es ist alles völlig, völlig klar. Es gibt für diese Praktizierenden überhaupt keinen Zweifel mehr, was das angeht.

Was diese ›Fünf Dharmas‹ oder ›Fünf Prinzipien‹ angeht, von denen man eine Kenntnis hat, versteht man, was mit Namen und Begriffen gemeint ist. Das heißt, man versteht absolut, dass mit Begriffen nie das Eigentliche beschrieben werden kann. Der Begriff Sonne kann nie das Erleben von Sonne beschreiben. Es ist nur ein Hinweis, wo man sich darauf geeinigt hat, diese Klangfolge beschreibt ein Phänomen, aber du musst es selber erleben, was das ist.

Genauso ist es mit allen Dharma-Worten. Alle diese Namen, diese Worte, diese Begriffe werden in ihrer illusorischen Natur durchschaut und werden spielerisch angewendet, gerade so, wie es die Situation braucht, ohne dass irgendein Haften an diesen Worten stattfindet.

Dann wird durchschaut, was man ursächliche Merkmale, ursächliche Charakteristika nennt. Das bedeutet, dass wenn ich ein Objekt wahrnehme – ich nehme jetzt wieder ein visuelles und taktils Objekt – da gibt es Merkmale, in diesem Fall dieses Gefühl von Kühle, der Schimmer dieses Gegenstandes, diese Schwere und die Farben. Das alles sind Merkmale dieses Objektes und das sind die Ursache dafür, dass wir eine Begriffsbildung haben, die vermutlich in Richtung Thermoskanne geht.

Die Erkenntnis hat sich so weit ausgeweitet, dass wir wissen, dass jedes Merkmal, was einem vermeintlichen Ding seine vermeintliche Existenz gibt – weil das alles ja so ist, jetzt muss das eine Thermoskanne sein –, in sich veränderlich ist und auch keine kontinuierliche Existenz hat, sondern jedes Merkmal, was zum Wahrnehmen eines sogenannten Dinges, eines vermeintlichen Objekts beiträgt, ist in sich veränderlich.

Ich nehme jetzt mal hier diesen Körper als Beispiel. Ihr schaut mich an und jedes Merkmal an diesem Körper, ob es die Nase, die Ohren, die Haare, die Lippen sind – was auch immer wir wahrnehmen, was scheinbar diesen Lhündrup ausmacht – alles ist veränderlich. Jedes Merkmal von dem, was insgesamt dann das Ding genannt wird, diese Person, jedes einzelne Merkmal ist in sich leer, hat in sich keine dauerhafte Existenz. Das geht bis hin zu den Zähnen, das wisst ihr auch. Selbst das Härteste im Körper ist Prozess. Alles Dynamik. Vielleicht trage ich ja ein Gebiss, wer weiß das schon.

Es täuscht und diese Bodhisattvas sind sich völlig bewusst, dass die vermeintlichen Merkmale, die sich dann kombinieren in irgendwelche Begriffe, in irgendwelche scheinbaren Entitäten, dass nicht nur die Entität nicht fassbar ist, sondern alles, was dazu beiträgt. Also die Erkenntnis hat sich nochmal ausgeweitet.

Das dritte Dharma ist das Durchschauen von Gedanken – von Denkprozessen. Völlige Kenntnis dessen, dass Denkprozesse so sind wie Zeichnungen im Himmel. Ein schönes Beispiel aus der Mahāmudrā-Tradition. Ein einfacheres Beispiel noch, wie Zeichnungen im Wasser – ohne Substanz, entstehend und schon wieder vorbei. Die wahre Natur von Denkprozessen wird durch und durch durchschaut und von daher findet null Anhaften statt an den Dingen, die sich im Geist zeigen, wodurch der Geist völlig gelöst ist aus all diesem ausschweifenden Denken, weil kein Glaube mehr an Gedanken da ist, keine Identifikation mehr damit.

Diese Praktizierenden verweilen immer durchgehender, immer mehr in dem, was wir das ›Klare Licht‹, die ›verhellende Klarheit‹, die ›natürliche Strahlkraft des Geistes‹ nennen. Das ist ihre Dimension der Erfahrung.

Sie wissen damit auch, was die ursprüngliche Weisheit des reinen Dhatu ist, – also was dieses zeitlose Gewahrsein ist, der Weite des Geistes, des Dharmadhatu. Das war das vierte Dharma – und Sie wissen, was das Absolute, das Eigentliche ist.

Das ist das, worum es eigentlich geht, was die eigentliche Essenz von Allem ist, die wahre Natur von Allem. Die Essenz des Erwachens, die Essenz unseres Seins, das ist vollkommen klar. Das sind die Fünf Dharmas, die hier in dem Sūtra erwähnt werden.

Ich gehe nochmal zurück ins Zitat von Tashi Namgyal:

**Sie sind in der vollkommenen Erkenntnis der Natur aller Dinge und in der vollkommenen Erkenntnis der zweifachen Abwesenheit von Selbst.**

Das habe ich schon erwähnt: Das Nicht-Selbst der Person und das Nicht-Selbst der Phänomene. Das ist etwas Allumfassendes. Man nennt das auch Allbewusstheit. Es stellt sich die Allbewusstheit ein, dass alle Bereiche des Erlebens von dieser zentrumslosen Bewusstheit durchdrungen sind und dadurch die Prakti-

zierenden vollkommen frei sind. Dieses Wort »Allbewusstheit«, *thamsche khyenpa* auf Tibetisch, wird in den Texten oft mit Allwissenheit übersetzt, aber es meint genau die beiden Aspekte, wie etwas erscheint und welche Bedingungen dazu führen. Das Durchschauen all der Bedingungen als leer und gleichzeitig bedingend und was die wahre Natur dieses Erlebens ist. Das gehört mit dazu.

**...und sie haben einen Geistkörper erlangt.** Es ist die Fähigkeit dieser Bodhisattvas ganz aus der Fixierung auf diesen physischen Körper auszusteigen und einen Geistkörper zu manifestieren, in dem sie auch Lebewesen lehren, unterrichten können. Ich nehme an, dass das die Bedeutung ist. So viel zur Bedeutung der Nichtmeditation.

So sagt es auch ein weiteres Zitat aus dem Laṅkāvatāra Sūtra, ich lese weiter im Text:

**Sich stützend auf den Geist allein werden äußere Objekte nicht unterstellt** – also es wird den äußeren Objekten keine Existenz unterstellt. **Beruhend auf dem Bezugsobjekt des So-Seins überschreite sogar den bloßen Geist.**

**Beim Überschreiten des Geistes allein überschreite auch die Nicht-Existenz von Erscheinungen. Yogins, die in der Nicht-Existenz von Erscheinungen verweilen, sehen hierin das große Fahrzeug.**

Eine sehr tiefe Erklärung. Ich versuche mal mit meinem so rudimentären Verständnis euch das nahe zu bringen. Alles wird wahrgenommen als geistiges Erleben. Im Grunde genommen können wir sagen, die gesamte Welt ist Geist. Das bedeutet nicht, dass verneint wird, dass es Phänomene gibt, die interagieren, dass es Energiefelder gibt und so weiter. Aber es sind alles Spekulationen, denn wir wissen über diese Welt nur, was sich in unserem Geist darstellt, und das ist die Welt, mit der wir leben.

**Den vermeintlich äußeren Objekten wird keine Existenz unterstellt.** Es wird nichts gesagt über das, was kein Gegenstand der Wahrnehmung ist. Alles, was wir wahrnehmen, ist wahrnehmen im Geist. Dieses ganze Spekulieren über eine äußere Welt und was da vermeintlich los ist, ist eine Projektion von unserem Leben, ein Erleben, eine Verallgemeinerung auf die Welt und das findet nicht mehr statt.

Unser eigentlicher Fokus in der Meditation ist das So-Sein – Tathātā auf Sanskrit. Dieses So-Sein, das ist die wahre Natur, wie es halt ist, wenn keinerlei Interpretationen mehr stattfinden, wenn es einfach so ist, wie es ist. Damit lassen wir sogar die Vorstellung hinter uns, es gäbe einen Geist. Es wird nicht mal mehr die Behauptung aufgestellt, alles ist Geist. Auch das ist ein Irrtum, auch das ist eine Lüge, denn einen Geist kann niemand finden. Deswegen kann man auch nicht behaupten, alles ist Geist.

Also auch Geist wird hinter uns gelassen als Referenz. Dieses So-Sein, das nicht beschreibbare So-Sein, das interessiert eigentlich niemanden, ob es Geist ist, ob es Energie ist, ob es Gewahrsein, Bewusstsein oder Materie ist. Das ist alles irrelevant, weil es wird in seinem dynamischen So-Sein erlebt.

Damit lassen wir alle Diskussionen hinter uns, was die Existenz oder Nicht-Existenz von Erscheinungen angeht. Erscheinung, also erleben, unser Erleben, das Erleben der Sinne, das Denken und so weiter, all das wird weder als existent postuliert noch als nicht existent, auch nicht eine Kombination der beiden, weder noch.

Dieses ganze Denken mit dem Bedürfnis, irgendwas als existent oder nicht existent einzuordnen, dieser ganze innere Bezugsrahmen, die Notwendigkeit, sich dieser Dinge zu vergewissern – Ja, wie ist es denn mit der Wirklichkeit? Gibt es sie oder gibt es nicht? Gibt es eine Wirklichkeit oder gibt es keine? – all das hat sich aufgelöst. Ich sage es jetzt mal ein bisschen salopp: dieses ganze neurotische Streben in Samsara, irgendwie zurecht zu kommen mit dem ungewissen Gefühl, gibt es mich oder gibt es mich nicht? Gibt es die Dinge oder gibt es sie nicht? Gibt es eine Wirklichkeit, was ist Wirklichkeit? Das alles hat sich aufgelöst.

Das So-Sein ist so einfach und so selbstverständlich, dass all diese Versuche, irgendeinen Standpunkt einzunehmen, völlig befriedet sind. Da gibt es überhaupt keine Zuckung mehr, keine Regung mehr, um in die-

sen Begrifflichkeiten und Standpunkten irgendwie noch einen Boden unter irgendwelche vermeintlichen Füße zu kriegen.

Das ist, worum es in der Praxis eigentlich geht, und das ist die Essenz des großen Fahrzeuges. So wie Nagarjuna das erklärt hat, all diese extremen Geisteshaltungen hinter sich zu lassen und in der Nichtrelevanz von all diesen Fragestellungen zu verweilen.

Kamalashila ist ein Bodhisattva, der im 8. Jahrhundert Tibet besucht hat und ganz entscheidend an der Einführung des Dharmas in Tibet beteiligt war.

Dieser Kamalashila erläutert im Bhāvana Krama – im Text, der heißt ›Stufen der Meditation‹, und in den mündlichen Unterweisungen ›Prajñāpāramitā‹ zur befreienden Weisheit –, dass das, was hier erklärt wurde, ebenfalls identisch ist mit den Vier Yogas. S.427/428

**Zudem wird im ›Tantra des unermesslichen Geheimnisses‹ eine Verknüpfung der Vier Yogas mit den ›Vier Samādhis‹ und den ›Vier Phasen des Pfades der Verbindung‹ hergestellt.**

**Erstens: Der Samadhi des sich streckenden, gähnenden Löwen bringt klares Gewahrsein, eingesrichtet, ungerührt und rein im selbsterkennenden ursprünglichen Gewahrsein zum Erwachen. Mit dem Erlangen von Hitze besteht Kontrolle über Geburt.**

**Zweitens: Durch den illusionsgleichen Samadhi und aus dem großartigen Ruhen in ungekünstelter Balance – in ungekünsteltem Gleichgewicht –, erscheint als deren kraftvoller Ausdruck eine, alle Vorstellungen übersteigende, tiefe Meditation – ein Samadhi, die mit dem Erlangen des Gipfels unaufhörlich blüht.**

**Drittens: Mit dem Samadhi, der den Weg des Helden geht, kommt Vielfalt als Eingeschmack auf. Die zehnte Stufe wird verwirklicht, als Erbe der Siegreichen der drei Zeiten wird das Wohl anderer vollbracht und mit stabiler Akzeptanz das Leid niederer Bereiche zunichte gemacht.**

**Viertens, durch den vajragleichen Samadhi und den Antrieb der Praxis von Nicht-Meditation werden die grenzenlosen reinen Gefilde der Allbewussten Buddhas, die großartigen höchsten Qualitäten, ohne zu suchen, spontan verwirklicht.**

Vier Samādhis und vier Phasen des Weges. Normalerweise würde ich das jetzt ja gar nicht unterrichten. Normalerweise reicht es, was wir bis jetzt gehört haben. Da ich mir aber vorgenommen habe, den ganzen Text zu übertragen, gehen wir auch durch diese Passagen hindurch. So stümperhaft, wie das auch sein mag, gehen wir jetzt da durch und schauen, ob wir uns vielleicht einen gewissen Reim darauf machen können.

Wir haben Vier Samādhis (S.428): den ›Samadhi des sich streckenden, gähnenden Löwen‹, den ›illusionsgleichen Samadhi‹, den ›Samadhi, der den Weg des Helden‹ geht und den ›vajragleichen Samadhi‹.

Samadhi ist ein Ausdruck für tiefe Meditation. Das bedeutet aber nicht unbedingt tiefe Meditation im Sinne von Absorption, ohne etwas wahr zu nehmen, sondern es sind sehr verschiedene Samādhis hier gemeint, die mit einer wachsenden Qualität von Einsicht verbunden sind.

Der ›sich streckende, gähnende Löwe‹: denkt hier ein bisschen an Milarepa, der sich in einen Schneelöwen verwandelt hat und der sich, nachdem alle ihn schon für tot gehalten haben – nach diesem extremen Winter, wo er sechs Monate verschollen war –, dem Suchtrupp als Schneelöwe auf dem Felsen zeigt, sich streckt und gähnt. Da merkt ihr so eine große Kraft, ein Selbstvertrauen, eine Präsenz, die das Bild ausdrücken soll.

Es drückt hier eine ganz frische, kraftvolle Präsenz aus. Also nicht eingekapselt und zurückgezogen, sondern eine klare Präsenz, ein klares Gewahrsein, was da entsteht, was völlig unabgelenkt ist, eingesrichtet, unbeeindruckt von Sinneseindrücken, ganz rein, frei von Anhaften und darin entsteht dieses selbsterkennende, aus sich selbst heraus gewahre, zeitlose Gewahrsein. Das bringt dieser Samadhi zum Erwachen.

Wir haben also hier eine Beschreibung von Einsgerichtetheit und das werdet ihr jetzt noch häufiger erleben, dass Einsgerichtetheit eben nicht nur duale Meditation bedeutet, sondern die Überleitung von Shamatha, von Geistesruhe, ins zeitlose Gewahrsein beschreibt.

Dieses zeitlose, ursprüngliche Gewahrsein bringt dieser Samadhi zum Erwachen. Dann heißt es im Schlusssatz dieses ersten Absatzes: **mit dem Erlangen von Hitze besteht Kontrolle über Geburt.**

Hitze in diesem Zusammenhang bedeutet ein bisschen was anderes, als es sonst oft dargestellt wird. Hier bedeutet Hitze, dass das lodernde Weisheitsfeuer – der Prajñā in uns – der unterscheidenden Weisheit, so stark geworden ist, dass diese Kraft von unterscheidender Weisheit die Vier Edlen Wahrheiten absolut klar macht, wodurch wir auf dem Pfad des Sehens eintreten – also in echte Verwirklichung eintreten.

Da ist ein bisschen buddhistische Grundkenntnis Voraussetzung und ich gebe uns gerade mal eine kleine Nachhilfestunde.

›Der Pfad des Sehens‹ ist eine andere Terminologie, das ist, was wir ›das Eintreten in den Strom der Erkenntnis‹ nennen. Wir werden sehend und ist die Frucht davon, dass wir einem Weg gefolgt sind, immer offener zu werden, immer freier, immer entspannter und dabei nimmt die Hitze, also die Kraft unserer Erkenntnis immer mehr zu, bis eine durchdringende Erkenntnis entsteht, was eigentlich das Problem von Samsara ist. Es entsteht eine total klare, gewisse Erkenntnis, dass die Ursache von allem Leid, also von allem Samsara, dieses Verdinglichen ist, dieses Vergegenständlichen, und zwar speziell das Haften an einem vermeintlichen Mittelpunkt. Im Unterschied zu allem anderen wird diese Subjekt-Objekt-Geschichte total klar.

Damit weiß man, was das eigentliche Leid in Samsara ist, man kennt die Ursache, man erfährt in dieser Phase der Praxis oder in diesem Moment die Befreiung davon und weiß, das hat ein Ende, das ist überhaupt nicht mehr da und kennt in dem Moment den Weg. Man weiß genau, das ist es. Dieses durchdringende Erkennen der vier edlen Wahrheiten beschreibt das Eintreten auch in den Pfad der direkten Erkenntnis. Das ist, wo Prajñā tatsächlich voll aktiv ist. Da ist unterscheidende Weisheit, dieses zeitlose Gewahrsein, zu einer direkten, persönlichen Erfahrung geworden. Und alles, was vorausgeht, führt dahin.

Der ganze Pfad der Einsgerichtetheit führt in diese Erkenntnis. Je nachdem, wie man ihn beschreibt, beinhaltet das Yoga der Einsgerichtetheit dieses Erkennen bis hin zur völligen Gewissheit, die in diesem Erkennen entsteht. Oder man beschreibt es so, dass der Pfad der Einsgerichtetheit vorher aufhört und man mit dem Erkennen der Vier Edlen Wahrheiten bereits dem Weg der Einfachheit, der Ungeköstlichkeit, begegnet. Aber das ist nur, wie man es sich pädagogisch einteilt. Was da passiert, ist immer dasselbe. Es ist nur, wo die Begriffe so definiert werden, wie sie platziert werden.

Gehen wir eins weiter.

**Dann kommen wir zum ›illusionsgleichen Samadhi‹. Durch den illusionsgleichen Samadhi und aus dem großartigen Ruhen in ungeköstetem Gleichgewicht – ungekösteter Balance – erscheint als deren kraftvoller Ausdruck eine alle Vorstellung übersteigende tiefe Meditation, die mit dem Erlangen des Gipfels unaufhörlich blüht.**

Illusionsgleicher Samadhi bedeutet nicht nur, dass der Samadhi selber illusionsgleich erlebt wird und kein Haften an dieser meditativen Präsenz stattfindet, sondern bedeutet, dass in dieser folgewahren Präsenz alles als illusionsgleich erlebt wird. Da alles, was erscheint, als illusionsgleich erlebt wird, findet kein Haften mehr an diesen täuschenden, illusionsgleichen inneren Vorgängen statt und es kommt zu einem völligen Beruhigen und sich Auflösen des ausschweifenden Denkens. Das ist, was wir mit Ungeköstlichkeit meinen. Es findet nichts Künstliches mehr statt.

Deswegen heißt es hier, dass wir in ungeköstetem Gleichgewicht ruhen. Die Meditation wird total ebenmäßig, total gleich, ein Gleichgewicht in dem Sinne, immer von der durchdringenden Erkenntnis der Natur

der Erscheinungen begleitet. All diese prapanchas, – all dieses ausschweifende Denken, diese Projektionen –, all das Unnötige kommt zum Erliegen, genauso wie wir als Erwachsene keinen Regenbögen mehr nachjagen. Tun wir einfach nicht. Haben wir vielleicht als Kind mal versucht, aber irgendwann haben wir erkannt, dass wir sie nicht erhaschen können. Machen wir nicht mehr. Das hört einfach auf, aufgrund der Erkenntnis. Und so stellt sich diese kraftvolle Präsenz ein, die wie dieser heiße Stein ist. Das Weisheitsfeuer lodert immer mehr.

Das ist mit Gipfel gemeint. Der Gipfel hier ist auch anders, als ihr es in anderen Erklärungen erklärt bekommt, wo Gipfel auch nach dem Pfad der Einsgerichtetheit zugeordnet wird. Gipfel bedeutet hier, dass dieses zeitlose Gewahrsein, das die Vier Edlen Wahrheiten durchdringt, sich immer weiter ausweitet und dass der ›Gipfel des Heilsamen‹ erreicht wird – das ist ein Zitat von Mipham Rinpoche aus dem Kedjug.

Ich will mal versuchen, eine andeutungsweise Erklärung zu geben. Was wir da auf der Stufe vorher erkannt haben, was wirklich die Ursache von Samsara ist, worin das Leid besteht, dass es eine Lösung gibt und wie der Weg geht, diese Aspekte werden immer mehr durchdrungen. Es wird *immer* klarer. Die Erkenntnis weitet sich aus von der persönlichen Perspektive auf alle Lebewesen, in alle Daseinsbereiche.

Das Verständnis wie das Greifen nach Illusionen, nach illusorischen Erscheinungen – die eigentliche Wurzel Samsaras – wird umfassend. Es wird klar, was eigentlich der Weg des Heilsamen ist – also wie wir tatsächlich gesunden können von der Krankheit Samsara. Es wird klar, dass es darum geht, alles Greifen in jedweder Form, alles Klammern, alles Festhalten aufzulösen. Es wird unumstößlich klar, es weitet sich immer mehr aus. Das erste klare Verständnis, was schon eine totale Gewissheit gebracht hat, weitet sich jetzt in alle Daseinsbereiche, in alle Aspekte des Erlebens aus. Damit ist klar, was das eigentlich Heilsame ist, um das es im Dharma geht. Das wird dann in der Folge immer weiter umgesetzt auf den nächsten Yogas.

Soweit der Versuch meiner Erklärungen. Ich spreche da nicht aus der Erfahrung, das verwirklicht zu haben, sondern aus der Summe dessen, was ich immer wieder gehört habe, was ich ein bisschen erahne, Erklärungen, die wir erhalten haben. Um euch ein bisschen was rüber zugeben von dieser Ahnung, habe ich da ein paar Worte versucht mit Erklärungen.

Jetzt gehen wir weiter:

**Mit dem Samadhi, der den Weg des Helden geht. Da kommt Vielfalt als Eingeschmack auf und die zehnte Stufe wird verwirklicht.**

Wir gehen jetzt den ganzen Rest der Bodhisattva-Bhūmis mit dem ›Weg des Helden‹. Held wird in vielerlei Hinsicht benutzt. Es ist einerseits ein Ausdruck des Triumphes über Samsara. Es ist aber auch ein Held im Sinne von ›Unerschrocken in Samsara unterwegs für das Wohl der Lebewesen‹ – als Bodhisattva. Es ist ein Sieg über die Maras – über die Gegenkräfte des Erwachens –, der sich immer mehr zeigt. Also etwas zutiefst Heldenhaftes in dem Sinn.

Es werden nicht äußere Feinde besiegt, sondern alle noch verbleibenden Kleśas, alle noch verbleibenden Muster, all das löst sich und das ist das eigentlich Heldenhafte. Es gibt viele Erklärungen dazu. Dieses Gewahrsein des Helden, könnte man vielleicht sagen, ist völlig unerschrocken, was die Erscheinung angeht und durchschaut, was auch immer im Geist auftaucht. Das nennt man ›den Einen-Geschmack der Vielfalt‹. Was immer auftaucht, alle Erfahrungen werden mit diesem Einen-Geschmack des zeitlosen Gewahrseins, mit dem Einen-Geschmack der leeren Natur erlebt.

Damit setzt sich der Weg fort. Und der Weg braucht hier fast keine Anstrengung mehr. Anstrengung gab es zu Anfang. Hier gibt es noch, wie wir später sehen werden, ein subtiles Erinnern, sich gelegentlich nochmal erinnern ist zu Anfangs noch notwendig. Nachher wird das immer automatischer, immer selbstverständlicher. Wie so ein Selbstreinigungseffekt des Gewahrseins.

Als Erbe der Siegreichen der drei Zeiten – also von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft –, wird das Wohl anderer vollbracht. Wir können auf den späteren Bodhisattva-Stufen unerschrocken zum Wohl anderer wirken. Durch diese stabile Akzeptanz – ihr wisst doch ›Geduld der nicht entstandenen Phänomene‹ ist die Akzeptanz –, durch das völlige Annehmen der nicht greifbaren Natur aller Phänomene, hört jegliches Greifen auf und auch die niederen Daseinsbereiche, die auf großes Greifen, auf großes Anhaften beruhen, auch die werden zunichte gemacht.

Das ist in der eigenen Wahrnehmung, wie auch die Möglichkeit, anderen in diesen niederen, schwierigen Daseinsbereichen, beizustehen.

Dann der Schlusspunkt, das ist fast noch einfacher, weil man sowieso kaum was darüber sagen kann. Der Schlusspunkt ist die Buddhaschaft und das ist der ›Vajragleiche Samadhi‹. Das Eintreten in den Vajragleichen Samadhi ist das Aufräumen mit den allerletzten, subtilsten Spuren, die im Alaya-Bewusstsein noch vorhanden sind, selbst die allerletzten Spuren von mangelndem Gewahrsein und da geht es nur um Spuren, die ganz subtil noch in der Nach-Meditation – also in der Aktivität – vorhanden sind. Die werden auch noch aufgelöst.

Der Antrieb dabei ist die Praxis der Nicht-Meditation. In diesem Vajragleichen Samadhi treten wir ein, völlig frei von Anstrengung, nur noch Kraft des Gewahrseins. Dadurch werden die grenzenlosen, reinen Gefilde der allbewussten Buddhas, die großartigen, höchsten Qualitäten, verwirklicht, ohne sie zu suchen, völlig spontan. Damit entsteht die Möglichkeit, sogar für andere reine Gefilde zu verwirklichen. Mehr will ich dazu auch gar nicht sagen. Lasst uns ein bisschen meditieren.

**\* Stille Meditation \*** Audio 3-4\_02

### 3.5 Weitere Zitate über die Vier Yogas

*Weitere Unterweisung Mittwoch Nachmittag, S. 428-430 – Audio 3-4\_03*

Wir sind schon zweimal diese Vier Yogas durchgegangen und jetzt gibt es ein paar Nuancen, ein paar zusätzliche Zitate, Erklärungen, wo immer wieder mit anderen Worten dasselbe angedeutet wird.

Als nächstes kommen zwei Zitate aus dem ›Zweiteil‹ des Hevajra Tantra (S.428) zu den Vier Yogas. Dort heißt es zur Einsgerichtetheit:

**Wie das beständige Fließen eines Stromes und die Verbindung einer Flamme zum Butterlicht – oder zur Butter bei den Butterlampen –, verweile stets mit dem Yoga des So-Seins in Ausgeglichenheit bei Tag und bei Nacht.**

Auch hier merkt ihr, Einsgerichtetheit, da wird schon Bezug genommen auf das So-Sein. Selbst wenn wir auf dem kleinen Pfad der Einsgerichtetheit sind – ganz am Anfang unserer Śāmatha-Praxis, wo die ersten Zeichen geistiger Ruhe entstehen –, die Ausrichtung, dieses *tse tschig*, worauf wir uns unbeirrt ausrichten, die Einsgerichtetheit ist aufs So-Sein, aufs natürliche Sein. Das ist das Typische daran, wenn innerhalb der Mahāmudrā-Tradition die Śāmatha-Praxis unterrichtet wird.

Es geht nicht um vordergründige Ziele, wie den Geist beruhigen, den Atem zählen, jeden Gedanken wahrnehmen und so weiter. Es geht eigentlich darum, immer weiter ins So-Sein zu finden, damit irgendwann das Ganze sozusagen hinüber kippt, hinüber gleitet in die befreiende Erkenntnis.

Nochmal, **das beständige Fließen eines Stromes**. Ihr kennt Flüsse, Ströme und wenn ihr an deren Ufer steht, schaut nicht auf. Es fließt und fließt und fließt. So sollte unsere Praxis sein. Fließen und fließen und fließen, ununterbrochen, immer gewahr, auch wenn es dualistisches Gewahrsein ist, immer gewahr –kontinuierliche Geistespräsenz.

Wir haben das heute Morgen mit den beiden Punkten erklärt: Morgenpraxis, Abendpraxis und dazwischen die Touchdowns. Das ist noch nicht das Fließen eines Stromes. Immer häufiger, immer kontinuierlicher im Gewahrsein des Wesentlichen sein und dann entsteht allmählich das Gefühl von: „Meine Praxis zieht sich durch den ganzen Tag durch. Es ist eher mal die *Ausnahme*, dass ich abgelenkt bin und nicht im Gewahrsein. Aber zu Anfang ist es eher die Ausnahme, dass ich im Gewahrsein bin und mich daran erinnere.“

Es sind vielleicht nur zehn Momente am Tag, vielleicht war es auch nur einer. Damit fange ich an. Da mir das so gefällt, da das gute Momente sind – Momente, die uns richtig gut tun – und aus dieser Erfahrung, dass es so heilsam ist, sich ans Wesentliche zu erinnern, und daraus speist sich die Motivation, das häufiger zu ermöglichen. Dann folgen wir dieser Motivation und erlauben uns das immer häufiger. Auch wenn wir zwischen zwei völlig ablenkenden Handlungen sind – wir kriegen es noch nicht hin, mit irgendeiner unserer Süchte aufzuräumen –, aber zwischen einer Zigarette und der nächsten ist ein Moment des Gewahrseins. Wir kriegen es nicht hin, unserer Schokoladensucht Einhalt zu gebieten, aber zwischen einem Bissen und dem nächsten und dann auch sogar während des Bissens – Gewahrsein. Wir kriegen es vielleicht nicht hin mit unserer Spielsucht oder Fernsehsucht oder Porno-Sucht oder was auch immer. Irgendwo zwischendrin ist Gewahrsein.

Wir praktizieren das so, dass es uns gut tut. Diese Momente des Touchdowns, das sind Momente, – diese Phasen, diese Zeiten –, die tun uns richtig gut. Es sind die kleinen Phasen, erstmal kleine Phasen im Laufe eines Tages, die, wenn wir zurückblicken am Abend, uns das Gefühl geben, hey ja, hat sich gelohnt. Da waren heute genau solche Intervalle, wo das Gewahrsein viel stärker präsent war als sonst. Wir beschimpfen uns nicht, wir schämen uns nicht für all die Zeiten, die Phasen, wo wir nicht präsent waren, sondern wir stärken einfach diese Wertschätzung, diese Dankbarkeit und dadurch wird es mehr.

Das können wir selbst mitten in einer Emotion praktizieren. Während uns die Tränen runterrollen, können wir gewahr sein, dass wir gerade einem unglaublichen Spuk aufsitzen. Wir kennen den Ausweg nicht, wir wissen nur, es weint gerade und ich bin gerade verzweifelt. Aber innen drin, mitten in diesem Nicht-Wissen, ist eine Offenheit, ist eine Weite – mittendrin. Die Tränen brauchen auch gar nicht aufzuhören, es braucht nicht was anderes zu sein. Es ist einfach Weite des Gewahrseins und verstrickt sein zugleich.

Dieses Gewahrsein macht dann, dass dieser weinende Zustand anders ist, er ist nicht mehr so tragisch wie sonst. Er kriegt eine gewisse Leichtigkeit. Es muss einfach irgendwie sein, dass gerade ein bisschen Schmerz ausgedrückt wird, ein bisschen so eine Verzweiflung, aber es ist nicht so tragisch. Wir nehmen uns gar nicht so ernst da drin. Wir wissen, das sind irgendwelche Muster, die gerade ablaufen und wir haben auch keine Lösung, brauchen wir auch gar nicht. Wir haben nur ein ganz waches Gewahrsein, dass das jetzt so ist und wir einfach gerade einen ziemlich interessanten Film leben. Wir sind im Herzkino. So heißen die doch irgendwie, oder? Habe ich doch schon mal gesehen, oder? Herzfilme, danke. Wir sind so richtig im Grunde genommen in unserem persönlichen Herzkino unterwegs und da gibt es Drama und das Herz zerreißt und dann gibt es wieder Lösungen und neue Hoffnungen und wir nehmen das Ganze mit Gewahrsein.

Die Gewahrseinsmomente, bitte spart sie euch nicht auf, für wenn ihr irgendwo gerade mal einen klaren Geist habt. Ladet sie doch ein in die Mitte des unklaren Geists, dem verliebten Geist, dem ängstlichen, dem verwirrten Geist. Mitten da hinein, ladet sie ein, dass mehr Gewahrsein möglich ist, genau dann, wo es eigentlich undenkbar wäre, wo wir irgendwie normalerweise unsere Meditationen nicht ansiedeln. Können wir doch!

Wenn wir da nichts mehr aussparen, dann kommt es zum Fließen, zum strömenden Gewahrsein, auch den Tag hindurch. Natürlich in der Meditation, was wir unsere formelle Meditationssitzung nennen, da sollte es etwas stärker sein. Da sollten wir etwas in Richtung ununterbrochen gewahr sein.

Das ist Teil der Praxis des Yogas der Einsgerichtetheit, dass wir beim Meditieren immer mehr eine kontinuierliche Präsenz erfahren und dann sogar in der Aktivität, in der Nach-Meditation, immer häufiger solche Phasen hoher Präsenz, hohen Gewahrseins haben.

Das ist so wie die Verbindung der Flamme zur Butter, zum Butterlicht. Wir nehmen jetzt einfach mal eine Kerze als Beispiel. *Natürlich* ist das eine *mar me*, eine Butterlampe auf Tibetisch, weil die ja keine anderen Lampen hatten. Die Kerze ist die Verbindung der Flamme zum Wachs. Die Flamme, die flackert, die bewegt sich, die ist dynamisch. Unser Erleben ist dynamisch, aber das, was dieses helle Erleben möglich macht – dieses klare Erleben – diese Verbindung zu dieser Quelle unseres Gewahrseins, die sollte nie abreißen. Genauso kontinuierlich, wie eine Flamme brennt, solange sie mit dem, was sie nährt, in Verbindung ist. Also entweder Ghee oder Wachs oder was wir auch immer nehmen – bei uns gibt es auch Öllampen.

Deswegen benutze ich auch gern das Wort ›Touchdown‹. Das ist ja aus dem Football entlehnt, wo ein Touchdown einfach den Ball hinter der Linie auf den Boden kriegen ist und was wir hier mit Touchdown meinen, ist, dass wir mit der Quelle, mit dem eigentlich Wesentlichen verbunden sind und aus dieser Verbindung mit dem So-Sein – und genau darum geht es: Verbindung mit unserem natürlichsten Sein –, dass wir daraus eine erhellende Kraft schöpfen, die das jetzt gerade Erlebte erhellt. So wie eine Kerzenflamme, solange sie mit dem Wachs verbunden ist, den Raum erhellen kann. Das ist mit dem Beispiel gemeint.

Das ist natürlich die Flamme der Weisheit, die Flamme des Erkennens, die Flamme des Gewahrseins. Es geht ja so oft um dieses Weisheitsfeuer und deswegen ist es ein wunderschönes Beispiel. Genauso gut wie das Strömen des Flusses des Gewahrseins.

### **Also verweile stets mit dem Yoga des So-Seins in Ausgeglichenheit bei Tag und bei Nacht.**

Naja, vielleicht könnt ihr das auch Teil eurer Praxis machen. Es sind doch so viele von uns, die nachts nicht so gut schlafen. Also wenn ich nach den Einzelgesprächen gehe, die ich habe, gibt es mehr von uns, die nachts häufig aufwachen, als jene, die durchschlafen.

Nehmen wir das doch jetzt mal als Segen. Die erste Praxis nachts ist, dass wir mal schon die Zeiten nehmen, wo wir ohnehin wach sind und dass wir aufhören, uns irgendwie zu sehnen und abzu trampeln, wieder einzuschlafen, sondern sagen: „Okay, da wird mir jetzt gerade Praxis geschenkt. Ich bin wach und ich kann mich doch jetzt mit dem So-Sein verbinden. Es geht doch.“

Dann liegen wir da oder setzen uns ein bisschen auf und brauchen nichts Spezielles zu praktizieren, nichts Anstrengendes – einfach nur sein. Wir merken, dass das Gewahrsein von selbst da ist. Das brauchen wir gar nicht extra einzuladen, das ist ja da, wir sind aufgewacht und es ist da. Und wir sorgen uns etwas weniger und sagen einfach, was ich jetzt praktiziere, ist schon mal praktiziert und was ich nachher länger schlafe, ist auch in Ordnung – ich habe ja schon praktiziert, ist ja alles wunderbar. So schaffen wir es schon mal, dass wir jeden Moment des Wachseins mit Gewahrsein durchdringen.

Wenn wir so unterwegs sind, werden sich die ersten Erfahrungen einstellen, wo wir nachts auch im Traum gewahr werden, dass wir träumen. Das luzide Träumen beginnt. Wir werden gewahr, dass die Erfahrungen, die da im Traum auftauchen, genauso illusionsgleich sind wie tagsüber. Das ist, was wir tagsüber praktizieren und weil wir das tagsüber uns immer wieder klar machen – das ist alles Geist, und gar nicht so konkret, dinglich, wie ich mir das sonst immer gedacht habe. Es ist alles irgendwie geistiges Gestalten. Allmählich passiert das dann auch im Traum. Irgendwann kommen die ersten Erfahrungen, wo ich merke, ich bin im Traum bewusst, dass ich träume und ich glaube dem Traum gar nicht mehr. Irgendwie habe ich eine innere Distanz zu dem Traum und nehme den Traum als Traum wahr.

Zu Anfang ist das so faszinierend, dass ich da meistens aufwache, dass ich denke, oh, ich merke es ja und schon bin ich wach, weil zu starke Begeisterung angesprungen ist, dass ich das merke, dass ich träume. Mit der Zeit wird das so selbstverständlich, dass wir weiter träumen können und beginnen können, im Traum

Dharma zu praktizieren. Dann ist es gut, einen Dharma-Lehrer, eine Dharma-Lehrerin aufzusuchen, um mehr Instruktionen zum Traum-Yoga zu bekommen, wie wir im Traum den Dharma praktizieren können.

Das ist der erste Aspekt, wo dann auch nachts die Praxis Einzug hält. Später, bei wirklich fortgesetzter Praxis – tatsächlich bedauerlicherweise eigentlich nur, wenn wir längere Zeiten im Retreat verbringen, ohne tagsüber den Intellekt viel zu benutzen, der muss ziemlich entspannt werden, also der darf tagsüber nicht viel zum Einsatz kommen – dann beginnen sich auch Erfahrungen von klarem Gewahrsein im Tiefschlaf einzustellen. Das alles ist noch in der Phase der Einsgerichtetheit.

Das sind Erfahrungen von erhellender Klarheit *ohne* Traum im Tiefschlaf, *ohne* Sinneserfahrung, einfach nur gewahr. Das sind die Erfahrungen des klaren Lichtes, der erhellenden Klarheit im Tiefschlaf. Und die zeigen uns, dass das Gewahrsein tatsächlich nie aufhört. Wir denken ja jetzt, dass das Gewahrsein irgendwie aufhört, wenn wir im Tiefschlaf sind, und dass wir behaupten, wir wären bewusstlos – sind wir gar nicht. Im Tiefschlaf geht das Gewahrsein weiter. Das merken wir, wenn wir tagsüber so entspannt sind und den ganzen Tag meditieren und immer in dieser nicht greifenden Präsenz aufgehen, dass sich dann auch nachts diese Erfahrung des So-Seins einstellt. Ein So-Sein ohne Inhalte, ohne Erfahrungen, nichts Besonderes, nichts, was es zu berichten gäbe, einfach nur helles, klares Sein. Da entsteht dann eine Gewissheit, ein Vertrauen, dass Gewahrsein tatsächlich Tag und Nacht durchgehend präsent ist.

Da gibt es Vorstufen der Erfahrungen, die dual sind, und dann gibt es die eigentliche Erfahrung des erhellenden Klarheit. Das ist eine non-duale Erfahrung. Das würden die meisten Lehrenden bereits dem nächsten Yoga der Ungekünsteltheit zurechnen. Da sind wir in so einem Übergangsbereich. Ich wollte mit euch nur davon sprechen, weil es hier in dem Zitat heißt: **Tag und Nacht in der Erfahrung des So-Seins zu ruhen, das ist Einsgerichtetheit.**

Jetzt können wir Wünsche machen, dass wir diese Einsgerichtetheit tatsächlich doch in diesem Leben verwirklichen. Das wäre doch super. Das ist in unserer Reichweite. Das liegt wirklich drin, dass wir Einsgerichtetheit – kleine, mittlere, fortgeschrittene Stufe – in diesem Leben verwirklichen. Es hängt davon ab, wie stark wir motiviert sind, jetzt mal schon zwischen Morgenmeditation, Abendmeditation und nächste Morgenmeditation den Bogen zu spannen, uns immer wieder am Wesentlichen zu orientieren, immer wieder Intervalle des So-Seins, des möglichst natürlichen Seins einzuladen, sodass allmählich eine Kontinuität entsteht. Das ist jetzt das Nahziel.

Die Methoden, die ihr dabei anwendet, die sucht ihr selber aus, beziehungsweise habt sie schon. Es ist das, mit dem wir ohnehin praktizieren. Das ist unsere Methode. Das, was jetzt gerade unsere Hauptpraxis ist, das nehmen wir, um in dieses Gewahrsein zu finden.

Wenn es Śāmatha-Praxis mit Objekten ist – zum Beispiel mit dem Atem, mit Stütze –, dann nehmen wir *das* als Erinnerung. Wenn es Śāmatha ohne Stütze ist – also einfaches Gewahrsein, So-Sein –, dann nehmen wir *das*. Wenn unsere Praxis der Einsgerichtetheit mit Mantra ist, dann nehmen wir das Mantra. Wenn es mit einer Visualisation ist, dann nehmen wir eine Visualisation.

Es ist egal, wenn wir Vajrasattva-Praxis, Diamant-Geist, als unsere Praxis haben, dann nehmen wir *das* als unseren Einstieg. Wenn es Guru-Yoga ist, dann erinnern wir uns an den Guru-Yoga. Wir nehmen immer *das*, was unsere Hauptpraxis ist, als die Brücke, um ins natürliche Sein zu finden, als Erinnerung. Sucht bitte nicht woanders. Nehmt genau *das*, was ihr auch morgens in eurer Praxis praktiziert und was wir dann abends auch nochmal praktizieren. Macht es euch also einfach, sodass der Geist sich ganz auf *Eins* fokussieren kann.

Lasst uns *das* heute schon praktizieren. Von jetzt bis zur Abendmeditation, von der Abendmeditation, die noch heute Abend stattfindet, in die Morgenmeditation, mit vielleicht Touchdowns beim Aufwachen in der Nacht, heute Nacht schon, Morgenmeditation, bevor wir überhaupt zum Unterricht kommen, jeder selber, jeder für sich, möglichst viele Momente des Gewahrseins schon beim Frühstück und beim Weg hier rü-

ber in die Meditationshalle. Dann empfängt euch der Heiko, und schon geht es weiter. Selbst in den Pausen, mitten im Gespräch mit jemandem, oder wenn wir uns ein Getränk zapfen, genau dann geht es immer weiter. Lasst es uns jetzt praktizieren. Das ist der Weg der Einsgerichtetheit.

Es hängt tatsächlich einfach nur von uns ab. Wir können es nicht delegieren. Es sind nicht mehr unsere Eltern. Es hängt wirklich von uns ab. Es ist auch nicht der Segen der Buddhas, an dem es mangelt. Es ist alles schon da.

Das wäre eine andere Möglichkeit, mich jederzeit als Hauptpraxis immer dem Segen zu öffnen. Egal wann ich daran denke, immer mich dem Segen der Buddhas zu öffnen, was uns Gendün Rinpoche übersetzt hat – sich dem Segen des So-Seins zu öffnen. Er hat immer gesagt, aller Segen kommt aus dem Dharmakaya, aus dieser Dimension des So-Seins. Aller Segen kommt daher. Sich an den Segen zu erinnern, mitten in dem, was wir tun, ist genau der Weg des Erwachens.

Also, nehmt *einen* Aspekt, konzentriert euch darauf, nehmt die *eine* Brücke, die für euch am inspirierendsten ist, und mit der arbeitet ihr, sodass die Kraft sich darauf ganz ausrichtet, dass es zu einer tiefen Gewohnheit wird.

Wir schaffen Bahnungen, wie unser Geist funktioniert. Wir schaffen neue heilsame Gewohnheiten, uns so oft wie möglich an das Wesentliche zu erinnern. Diese Bahnung muss möglichst klar sein. Es darf keine diffuse Bahnung sein. Die muss richtig konkret ausgerichtet sein. Es ist eine gute Bahnung, wenn ihr so etwas Einfaches nehmt wie den Atem. Dann kehren wir halt immer zum Atem zurück. Oder das Wort Segen ist für uns eine Bahnung. Oder das Wort So-Sein stellt die Bahnung her. Oder Om Mani Padme Hum stellt die Bahnung her. Nehmt das, was ohnehin schon gut funktioniert für euch, nehmt das und verstärkt es.

Wir sind zu viele, um alle dasselbe zu praktizieren. Wir haben alle ein bisschen unterschiedliche Neigungen und jeder muss entsprechend seiner Neigungen die Methode nehmen, die am besten funktioniert.

Dann viel Spaß!

### **\* Widmung \***

## **Unterweisungen des vierten Tages**

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

#### **4.1 Vorbemerkungen zum direkten und stufenweisen Weg im Mahāmudrā**

*Unterweisungen Donnerstag Vormittag Teil 1, S. 428-430 – Audio 4-2\_01*

Zunächst einige Vorbemerkungen noch. Ihr erinnert euch vielleicht noch, ganz zu Anfang dieser Tage habe ich mal darüber gesprochen, dass es zwei verschiedene Darstellungen gibt von Mahāmudrā oder überhaupt von der Dharma-Praxis: den direkten Weg im Jetzt und die stufenweise Beschreibung. Die beiden beschreiben dasselbe. Das sind nicht zwei verschiedene Wege, das sind nur zwei verschiedene Betonungen. Da möchte ich ein paar Sätze darüber sagen.

Wenn Unterweisungen, direkte Hinweise, auf die Natur des Seins gegeben werden, dann geht es immer ums *Jetzt*. Es geht immer um dieses *Jetzt*. Erwachen kann nur *Jetzt* stattfinden. Es findet gar kein Weg statt. Das ist ja nur im *Jetzt*. Gewahrsein im *Jetzt*, Präsenz, offen sein im *Jetzt*, Durchlässigkeit im *Jetzt*. Wie ist der Geist, das Gewahrsein *jetzt* gerade? *Jetzt*, die raumhafte Qualität, Dharmakaya immer *jetzt*. Das

zugleich entstandene, dieses zeitlose Gewahrsein, was immer zugleich auch mit all unseren Emotionen vorhanden ist. *Jetzt*, erkenne es *jetzt*. Es ist immer da.

Das ist so diese Art der Darstellung, die wir auch aus dem Mahāmudrā kennen, wie sie zum Beispiel im Gangama, in den ›Mahāmudrā Unterweisungen am Ganges‹ von Tilopa gelehrt wird. Oder wie es normalerweise in den Vajra-Gesängen auch durchklingt. Es gibt hin und wieder Vajra-Gesänge, wo auch der stufenweise Weg beschrieben wird. Aber wenn so spontan aus der Realisation heraus gesprochen wird, da gibt es keinen Weg, da gibt es nur die Erfahrung, das *Jetzt*. Dieses *Jetzt* ist nicht fassbar, das gibt es nirgendwo. Das ist kein Ding, das ist kein Zeitraum, es gibt keine Momente, es gibt nur das.

Der schrittweise Weg, die schrittweise Beschreibung – das ist eben kein anderer Weg und das kommt bei Dakpo Tashi Namgyal ja so wunderbar heraus – beschreibt, wie die Fähigkeit dieses Geistesstroms, sich voll und ganz dem Jetzt zu öffnen, mit der Zeit zunimmt. Die Blüte einer Blume, die sich öffnet, kann sich immer nur im Jetzt öffnen. Sie öffnet sich im Jetzt und die Öffnung ist das Wesentliche. Der schrittweise Weg beschreibt, wie sie sich öffnet, im Jetzt, und öffnet und öffnet und öffnet und öffnet und öffnet. Wie die erste Öffnung nicht wirklich verschieden ist von der letztendlichen Öffnung.

Das ist genau das. Der schrittweise Weg, der vollzieht sich immer im Jetzt. Nicht woanders, nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit. Gestern im letzten Zitat habe ich aus dem Hevajra Tantra vorgelesen: **Wie das beständige Fließen eines Stromes und die Verbindung einer Flamme zum Butterlicht verweile stets mit dem Yoga des So-Seins.**

Dieses Sein, dieses einfach So-Sein, wie es ist, das ist genau die Öffnung ins Jetzt. Schon die Einsgerichtetheit beschreibt, hey, es geht um das völlig offene Sein im Jetzt. Und alle anderen Beschreibungen werden das aufnehmen und beschreiben einfach, wie unser Vertrauen uns der nicht fassbaren Erfahrung des Seins zu öffnen, wie dieses Vertrauen zunimmt und dazu führt, dass wir uns tatsächlich immer mehr öffnen.

Darum spielt die beiden Darstellungen nicht gegeneinander aus. Sagt nicht, ich habe viel lieber den *direkten* Weg. Dann kriege ich so viele Praktizierende zu sehen, zu hören, die den *direkten* Weg gehen und freue mich daran, dass sie so im Laufe der Zeit allmählich Fortschritte machen. Auf ihrem *direkten* Weg. Versteht ihr?

Beim Zen-Ansatz nach Dogen war ein großer Wandel in der Zen-Tradition. Bis dahin wurde der schrittweise Weg noch viel mehr gelehrt, der Weg der Paramitas und so weiter. Heutzutage hört man kaum noch etwas von Paramitas im Zen. Da geht alles um dieses direkte Sein. Aber früher war das mal anders. Die Betonung ist so auf Jetzt-Gewahr-Sein, Jetzt-Präsent-Sein, Jetzt-So, dass das andere in den Hintergrund getreten ist. Aber wenn du ihnen zuguckst, da vollzieht sich ein Weg. Also wenn es funktioniert, vollzieht sich ein Weg. Immer im Jetzt.

Das können wir tatsächlich auch mit dem Gehen über einen Weg vergleichen. Schaut, wir beginnen unseren Weg, zum Beispiel ganz im Jetzt unsere Gehmeditation zu machen. Wir sind ganz im Jetzt und wir spüren jetzt endlich mal, wie die Füße den Boden berühren und sich abrollen. Erwachen ist das noch nicht, aber es ist die Praxis im Jetzt. Und wenn der Weg weitergeht, dann wird diese Praxis im Jetzt bei fortschreitendem Weg immer offener, es wird immer mehr. Die vielen Dimensionen des Seins enthüllen sich uns und der Weg setzt sich fort. Es wird tatsächlich ein Weg zurückgelegt und es ist nicht nur das Gewahrsein dessen, wie der Fuß den Boden berührt und umgekehrt, sondern wie sich der Boden quasi an den Fuß anschmiegt. Wie eine innige Resonanz entsteht. Wie eine Resonanz aber nicht nur im ganzen Körper entsteht, sondern dass der Hörsinn gleichzeitig in Resonanz ist. Dass wir gleichzeitig sehen, dass wir fühlen, dass das Herz offen ist. Irgendwann – immer im Jetzt – geht man wie ein Buddha über diese Erde. Vollkommen offen, immer im Jetzt. Der ganze Weg hat sich im Jetzt vollzogen. Trotzdem kann man sagen, es hat sich ein Weg gezeigt. Da ist ein Unterschied zwischen Anfang, Mitte und Ende und den Zwischenstufen. Das dürfen wir so sagen.

Das bedeutet nicht, dass die Praktizierenden, die sich anlehnen an Unterweisungen zu einem schrittweisen Weg, dass die irgendwie aus dem Jetzt rausfallen und irgendwie ständig in der Zukunft leben oder in der Vergangenheit. Das wäre nicht der Weg. Der Weg vollzieht sich im Jetzt und man kann die Unterweisungen beschränken auf immer nur im Jetzt. Nur sollte man wissen, welche Unterweisungen es jetzt gerade im Jetzt braucht. Sonst gibt man einfach immer die seltenen Unterweisungen und verschiedene Praktizierende – je nachdem in welchem Öffnungsstadium ihr Lotus, ihr Geist ist – brauchen etwas unterschiedliche Hilfestellungen, um im Jetzt immer zu einer noch weiteren Erfahrung zu kommen, immer noch tiefer loszulassen da, wo die feinen Anhaftungen noch sind. Sie müssen ja darauf hingewiesen werden. Wenn wir Sie auf diese feinsten Anhaftungen hinweisen, wenn Sie noch im Anfängerstadium sind, die kriegen Sie ja gar nicht mit. Die nehmen Sie ja gar nicht wahr. Das geht ja gar nicht. Es ist viel zu früh, Sie auf diese feinen Anhaftungen hinzuweisen. Die sind noch gar nicht im Bewusstsein aufgetaucht. Die sind unbewusst. So geht es mit vielem, dass wenn wir zu früh darauf hinweisen, ja, das ist halt dann einfach zu früh. Es wird ja noch gar nicht wahrgenommen. Es kann auch deswegen nicht umgesetzt werden, was wir da hören. Es muss zur rechten Zeit darauf hingewiesen werden.

Ich bitte euch, das mitzunehmen in euer Verständnis der Mahāmudrā-Praxis, dass es eine ›schrittweise Beschreibung der Praxis im Jetzt‹ gibt. Das kommt bei Dakpo Tashi Namgyal so wunderbar durch. Das ist so ein Geschenk, dass dieser Meister das in sich integriert hatte. Deswegen sind die Zitate, die er jetzt rausucht immer auch so wählt. Das ist das sehr Besondere, dass sogar schon das Yoga der Einsgerichtetheit vom So-Sein spricht. Tatsächlich geht es von Anfang an darum – immer. Wir werden eingeladen, uns ins So-Sein im Jetzt völlig zu öffnen.

Da das noch nicht ganz klappt, landen wir in den verschiedenen Erfahrungen von Geistesruhe. Die vertiefen sich, je mehr wir im So-Sein ankommen. Was uns schlussendlich in den ganz ruhigen Zuständen der Geistesruhe hindert in der Einsicht zu sein, sind diese subtilen Anhaftungen, die dann noch aktiv sind. Die können sich aber erst bemerkbar machen, wenn die groben Anhaftungen sich schon mal aufgelöst haben.

So geht das dann weiter. Dann kommen die ersten Erfahrungen von non-dualem So-Sein. Die können auch zwischendurch jederzeit auftauchen. Das ist auch wichtig. Es gibt nie jemanden, der sagt, Erfahrungen des Dharmakaya – also des unmittelbaren Erwachens – die müssten warten auf später. Die können immer auftauchen. Nur, wenn sie spontan auftauchen, weiß die Praktizierende, der Praktizierende nicht, wie das dazu gekommen ist und was ich eigentlich tun kann, um es wieder zu ermöglichen. Das ist halt mal passiert.

Wer den Weg bewusst gegangen ist, der weiß genau, was es braucht und dass das nicht per Zufall auftaucht. Das taucht auf, weil gerade mal alles losgelassen wurde. Weil gerade mal durch einen Schock, durch Liebe, durch Vertrauen, gerade mal für einen Moment alles gelassen wurde, wie es ist. Dann kann es sich zeigen, weil es immer da ist.

So spielt man mit diesen beiden Darstellungen von immer im Jetzt der direkte Weg, und es ist nicht nur der direkte, es ist der einzige Weg, und die schrittweise Darstellung dieses einzigen Weges, um die wir leider nicht herumkommen, denn es ist eine Tatsache, dass wir noch so viel einen direkten Weg ins So-Sein lehren können und dass es kein bisschen schneller geht. Es sei denn, wir haben in früheren Leben schon enorm viel praktiziert, dann geht es in diesem Leben sehr schnell, wenn wir so ein paar direkte Hinweise bekommen. Aber ansonsten strampeln wir uns ab und denken, wie soll das gehen?

Das wollte ich euch noch mitgeben in die Lektüre dieser Passagen, wo es scheinbar um ein schrittweises Vorgehen geht, als ob man irgendwas zurückhalten müsste aus der kompletten Erfahrung des Erwachens. Da wird nichts zurückgehalten. Die kann sich jederzeit einstellen, jederzeit möglich und immer im Jetzt.

## 4.2 Weitere Zitate zu den Vier Yogas

*Unterweisung Donnerstag Vormittag Teil 2, S. 428-430 – Audio 4-2\_01*

Gehen wir weiter im Text.

Da wäre jetzt dann ein Zitat zu Ungekünsteltheit - also zweites Yoga. Das ist weiterhin aus dem Hevajra-Tantra. Es sind vier Zitate zu den vier Yogas.

**In der wahren Natur gibt es keine Form und niemanden, der sie sieht. Auch sind da keine Klänge und niemand, der sie hört. Dort gibt es keinen Beginn, keine Mitte und kein Ende, kein Samsara und kein Nirvana.**

Wenn ich diesem Zitat begegnen würde, ich wüsste nicht, in welches Yoga ich dieses Zitat reinstecken sollte. Das ist einfach eine Instruktion über wie es ist. Das entdecken wir mit dem Eintreten in die direkte Erfahrung des Erwachens – wie es ist in der wahren Natur. Wir sind völlig ungekünstelt. Wir sind zum ersten Mal oder die ersten Male in diesem non-dualen Gewahrsein.

Ihr wisst schon, da gibt es keinen Mittelpunkt. Also gibt es niemanden, der etwas sieht, der Formen wahrnimmt. Das wäre Subjekt-Objekt. Eine Form, ein Gegenstand, ein Ding, ist immer aus der Perspektive des Beobachters. Wenn das Erleben zu einem geeinten Erleben wird – ohne Mittelpunkt und ohne Distanz zu irgendetwas Wahrgenommenem – dann gibt es weder Dinge mit Formen, noch gibt es jemanden, der sie sieht. So gibt es auch keine Klänge, die ein Ich irgendwie hört. Wenn wir sagen, hörst du das? (Lama Tilmann schnipst mit den Fingern). Da gehen wir in die Trennung. Ich höre. Im Hören selbst, wenn es ohne Mittelpunkt stattfindet, gibt es keine vom Hören getrennten Klänge. Es ist einfach Hören. Genauso wie es im Gehen keinen Gehenden gibt und den Gang.

In jeder Handlung, in jedem Aspekt unseres Lebens verschwindet der scheinbare Mittelpunkt und das scheinbar andere, was wahrgenommen wird. Das löst sich auf. Das ist kompliziert. Wenn es ungekünstelt wird, wenn es einfach wird, dann lösen sich diese Trennungen zwischen Subjekt und Objekt auf. So könnt ihr das ganze Zitat verstehen.

Was dann auch aufhört ist, dass jemand vergleicht mit wie es vorher war, wie es jetzt ist, wie es nachher ist. Es gibt ein zeitloses Erleben, wo es weder Anfang, Mitte noch Ende gibt. Es ist dasselbe. Im ›ewigen Jetzt‹ – das ist damit gemeint – ›ewigen, zeitlosen Jetzt gibt es kein Vergleichen‹. Es ist die direkte Erfahrung, so wie sie ist, ohne dass sich jemand raus begibt und sagt: „Aber hoppla, das war doch anders. Wie wird es jetzt sein? Wann hat das angefangen?“

Das Aufgehen im So-Sein bedeutet auch, dass wir in diese zeitlose Dynamik eintreten, in diese ›ewige, zeitlose Dynamik‹. Ewig ist nicht eine *lange* Zeit. Ewig ist im Grunde genommen *keine* Zeit. Wenn ewig irgendwo einen Anfang hätte, dann wäre es nicht ewig.

Dort, in diesem direkten Erleben, gibt es auch kein Samsara und kein Nirvana. Das ist ein Gegensatzpaar. Wie sollte es Samsara geben, wenn es kein Subjekt gibt, das eine Trennung erzeugt? Samsara? Nicht zu finden, weil keine dualistische Trennung da ist. Wie sollte es da noch ein Nirvana geben, wenn es kein Samsara gibt, gegen das sich das Nirvana abheben soll? Gibt es auch nicht. Es ist einfach so. So könnt ihr dieses Zitat verstehen. Es beschreibt einfach das So-Sein – das Sein.

Heute Morgen fragte mich Evelyn, wieso sprichst du wieder vom So-Sein? Sag ich: „Weil es im Text steht.“ „Du hast doch immer vom Sein in letzter Zeit gesprochen.“ Sag ich: „Ja, das ist ein heikler Begriff. Wenn ich anfangs vom Sein zu sprechen, dann hört sich das für manche Ohren so an, als ob ich von etwas Existierendem sprechen würde – ›etwas ist‹. Dabei geht es um die Qualitäten des Seins, um das einfache, ganz natürliche, nicht getrennte So-Sein, was dann das natürliche Sein ist.“

Dann zum ›Einen Geschmack‹:

## **Meditation ist der ›Eine-Geschmack der Gleichwertigkeit‹.**

Man nennt diese Phase, die wir das ›Yoga des Einen-Geschmacks‹ nennen, auch den Weg der Meditation. Jetzt übersetzen wir uns das mal direkt. Meditation ist ja eigentlich die Übersetzung vom Wort *bhāvanā* oder *gom* auf Tibetisch - *bhāvanā* auf Sanskrit bedeutet vertraut werden. Das wäre gut, wenn ihr euch das notiert.

## **Vertraut werden ist der Eine-Geschmack der Gleichwertigkeit.**

Also was wir ›Meditieren‹ nennen – wenn wir jetzt doch täglich meditieren, wir haben ja jetzt irgendwie kapiert, morgens und abends und sogar zwischendurch auch noch, kleine Momente – was machen wir da eigentlich? Man könnte sagen, wir üben, ja aber was üben wir denn? Wir üben uns darin, vertraut zu werden mit dem, wie es ist. Wir werden vertraut mit dem sogenannten Geist, also mit dem Erleben, wie sich Erleben vollzieht.

Es ist ein zunehmendes Vertrautwerden. Und tiefer noch, hier wird es uns jetzt definiert, **Meditation** – also vertraut werden – **ist der Eine-Geschmack der Gleichwertigkeit**, wenn wir da hinzufügen – aller Phänomene. Alles Erleben, alle Phänomene, alle Dharmas sind eins und gleichwertig in dem grundlegenden Geschmack, nicht fassbar zu sein, keinen Wesenskern zu haben. Die sogenannten Phänomene, also alles, was wir erleben, die sind weniger fassbar als eine glitschige Seife in der Dusche. Die macht wenigstens noch einen Klang, wenn sie aufkommt. Da ist noch was und irgendwie kriegen wir sie auch und wenn ich sie pieken muss – da ist was. Aber was eigentlich gemeint ist mit Erleben – das, was im Geist vor sich geht – das ist nicht einmal glitschig. Es hat nichts. Eine Emotion, wenn du versuchst sie zu greifen, ein Gedanke... weg, nichts. Da ist nichts, was bleibt, es sei denn, wir erzeugen es neu. Ein bisschen anders, neu kann die Emotion wieder erzeugt werden, der Gedanke kann wieder hervorgebracht werden, der Gedanke kann auch in ähnlicher Form am Laufen gehalten werden. Aber in dem Moment, wo die Kräfte nicht mehr wirken, die dieses Phänomen, diesen Dharma erzeugen: fertig! restlos! spurlos! Deswegen sagen wir ja – dieses berühmte Mahāmudrā-Beispiel: **Phänomene, Gedanken sind wie Zeichnungen am Himmel** – gibt es nicht. Es ist nichts zu lesen am Himmel! Das ist damit gemeint.

Das ist der ›Eine-Geschmack der Gleichwertigkeit‹. Das ist, womit wir uns vertraut machen. Dass unsere Angst, genauso wie unsere Liebe – was auch immer wir für Bewegungen im Geist haben – den Einen-Geschmack in sich tragen. Genau darauf schauen wir von Anfang an in unserer Praxis.

Ich stelle euch mal eine rhetorische Frage, nur um euch einen Moment zum Überlegen zu bringen: „Wie hat denn der Buddha in den Lehren des Palikanons den ›Einen Geschmack‹ genannt? Der Ausdruck ›Eingeschmack‹ taucht da ja nicht auf. Wie hat denn er das beschrieben?“ – *anicca*, nicht beständig.

Wir nennen das oft Vergänglichkeit. Aber der Buddha hat darüber gesprochen als nicht ewig, nicht beständig, steter Wandel, überall Dynamik. Das sind einfach andere Begriffe dafür. Damit hat er die ganze Zeit über den Einen-Geschmack aller Phänomene gesprochen. Es ist die zentrale Unterweisung für die Meditation, für alles, was wir tun, in unserem Üben, in unserem Vertrautwerden – wir werden vertraut mit der Dynamik des Seins.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast vorhin von diesem stufenweisen Weg geredet und von der Gleichheit, dass es da nicht wirklich eine Stufe gibt, aber trotzdem eine Dynamik. Jetzt sprichst du von dieser equanimity – Gleichwertigkeit.*

Das ist nicht dasselbe wie Gleichmut - *equanimity* ist Gleichmut - das ist eine Art der Qualität, die sich aus dem Erkennen der Gleichwertigkeit ergibt.

*Ich bin sehr im mich selbst bewerten. Da ist ja unheimlich viel Unterscheiden dabei.*

Vor allen Dingen unterscheiden plus bewerten. Da ist eine Emotion mit im Spiel.

*Vergeht ein Moment, wo ich mich unangemessen verhalten habe, einfach?*

Ja, eindeutig. Das inadäquate Verhalten, was wir an den Tag legen – das kennt jeder von uns – das ist inadäquat in Bezug auf eine Situation und die Auswirkungen, die unser Verhalten in der Situation dann erzeugt hat. Das hat sich als nicht sehr geschickt herausgestellt.

Emotionales Denken, Verhalten ist inadäquat. Weil wir verstrickt sind, weil wir nicht entspannt genug sind, irgendwo in einer Identifikation landen und ab geht die Post. Das alles, diese ganzen Prozesse, auch des unangemessenen Verhaltens, genauso wie die Prozesse des angemessenen Verhaltens, sind alle vom selben Geschmack nicht fassbar zu sein. Wenn wir sie lassen, entpuppen sie sich als ohne Substanz. Wenn wir sie vergegenständlichen, dann kriegen sie zwar auch nicht mehr Substanz, aber die Illusion ihrer Dinghaftigkeit, dass da richtig was Krasses passiert ist, die nimmt immer mehr zu. Bis hin, dass man sich auf den Knien entschuldigen muss, ... und dass es irreparable Schäden unter Umständen gibt, weil alle Beteiligten so dran haften, was passiert ist. Kaum kommt das Thema auf diese Erinnerung, auf dieses Geschehen, schon geht es wieder los. Das ist das Vergegenständlichen von etwas, was eigentlich nie Substanz hatte, nie einen Wesenskern hatte, aber was wir denken, es hätte.

*Es ist ja auch so frustrierend, weil ich mich ja so anstrenge, es gut zu machen – jetzt meditiere ich da so viel rum und dann muss ich so unangemessen reagieren.*

Ja, das ist frustrierend. Das geht mir ja auch so. Ich weiß, dass ich in den Momenten, wo ich mich unangemessen verhalte, aus diesem entspannten, offenen Gewahrsein des Jetzt rausgefallen bin. Ich hatte was im Sinn. Ich wollte wohin und ich wollte was nicht haben und was anderes haben. Etwas hat mir gepasst, was anderes hat mir nicht gepasst. Ich war im Greifen. Das bin ich immer. Wenn die Sachen schief laufen, dann weiß ich, okay – unangemessen.

*Wenn da Gleichwertigkeit ist, dann wäre es ja theoretisch egal, dass man sich inadäquat verhält.*

Egal ist es ja nicht, bloß weil es keine Substanz hat, hat es ja dann nicht plötzlich keine Auswirkungen mehr. Mal ein ganz krasses Beispiel: unsere ganze Welt, inklusive unser Organismus, die Zellen, alles beruht auf feinen Potentialunterschieden. Wir nennen das Strom, Elektrizität. Elektrizität ist nicht fassbar. Aber alle Nervenleitungen, jegliche Zellproduktion, alles, unsere ganze Welt, alles beruht auf Anziehung und Abstoßung, auf feinen elektromagnetischen Kräften, die da wirken. Zu fassen sind sie nicht. Aber lass uns mal nicht die Auswirkungen von Strom vernachlässigen. Wenn da etwas durcheinander kommt, hat das extreme Folgen.

Das ist so ein gutes Beispiel, weil eigentlich die ganze Welt aus diesen Kräften besteht. Der äußere Strom, der aus der Steckdose kommt, ist nur ein sehr schönes Beispiel dafür. Aber der ganze Organismus, unser ganzes Nervensystem, alles beruht auf solchen Kräften. Die Anziehung zwischen Molekülen, zwischen Elektronen und so weiter - alles beruht darauf. Wow! Und das ist nicht fassbar und hat extreme Auswirkungen.

So ist das auch mit dem heilsamen und nicht heilsamen Verhalten. Sowohl das eine wie das andere sind nicht fassbar. Auch neutrale Handlungen sind nicht fassbar. Nichts hat Substanz und alles hat Auswirkungen. So lassen sich die Auswirkungen, die erzeugt worden sind, in einem relativ typischen Ostertreffen einer Familie – oder es könnte auch Weihnachten gewesen sein, oder es hätte auch ein 60. Geburtstag sein können, oder was auch immer – immer wenn Familie zusammenkommt, ist hohe Gefahr im Verzug, dass Wirkungen gesetzt werden, die man nachher nicht mehr einfangen kann. Plötzlich geht etwas in Resonanz und ab geht die Post und es war nicht die Resonanz, die wir erzeugen wollten.

Dass etwas gleichwertig ist – von gleichem Geschmack in seinem So-Sein als nicht solides, nicht substanzhaftes, nicht wirklich existierendes Etwas – bedeutet nicht, dass die Dynamik, die darin liegt, keine Auswirkungen hätte. Weil nichts Substanz hat, hat alles Auswirkungen und ist allen Auswirkungen von

anderem ausgesetzt. Wenn mein Sein solide wäre, dann könnte ich hier durch marschieren, ohne in Resonanz zu geraten und alles bliebe beim Alten.

Genauso wäre es auch in der Natur. Wenn ein Baum wirklich Substanz hätte, dann würde er nicht umfallen eines Tages. Dann würde er aber auch nicht wachsen. Versteht Ihr? Nur *weil* alles ohne Substanz ist, ist alles miteinander in Wechselwirkungen vernetzt. Alles, alles hat Auswirkungen aufeinander, weil nichts Substanz hat. Das ist das Leben.

Deswegen sage ich manchmal in anderen Unterweisungen, wir beginnen das Leben zu verstehen. Wir beginnen zu verstehen, dass erstmal alles Dynamik ist und alles miteinander in Wechselwirkung steht und dass *das* möglich ist, weil nichts von dem, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, was wir denken, was wir fühlen, *irgendeine* Substanz hätte. Deswegen kann es sich entwickeln. Deswegen gibt es Dynamik. Eben weil es nicht solide ist. Solide Dinge haben keine Dynamik. Aber es gibt halt keine soliden Dinge.

Zurück zum Text:

Nach der Meditation, dem Vertrautwerden mit dem Einen-Geschmack, kommen wir jetzt zur Nicht-Meditation. Wo es heißt: **da ist niemand, der meditiert und auch keine Meditation.**

Und auch kein Vertrautwerden mit irgendetwas. Nicht mehr vertraut werden? Alles ist schon vertraut. Der jemand, der bis dahin vielleicht noch meditiert hat, der kann jetzt endlich abtreten. Die letzten Zuckungen der Ich-Bezogenheit, wo noch jemand meditierte, sind jetzt dann auch vorbei. Das ist Nicht-Meditation. Mehr brauche ich dazu nicht zu sagen.

Jetzt kommt eine Serie von Zitaten von Saraha. Man nennt ihn ja den Ur-Ur-Ur-Großvater unserer Mahāmudrā-Linie. Er ist zumindest der Erste, von dem öffentliche Aussagen über Mahāmudrā bekannt sind. Seine Gesänge wurden dann auch niedergeschrieben. Er singt zu der Einsgerichtetheit folgendes:

**Gib Denken und Zu-Denkendes völlig auf und verweile nach der Art eines kleinen Kindes.**

Das ist doch jetzt mal eine Instruktion, mit der wir was anfangen können. Gib Denken auf und das Zu-denkende. Das sind etwas verschiedene Haltungen. Das Denken aufzugeben, bedeutet, diesen ganzen Prozess aufzugeben, wo wir Selbstbestätigung erlangen über unsere Denkprozesse. Genau was *Descartes* beschrieben, hat: „*Cogito ergo sum* - Ich denke, also bin ich“. Ich vergewissere mich meiner eigenen Existenz durch meine geistigen Prozesse – speziell durch das begriffliche Denken.

Der Durst zu Denken, der wurde schon vom Buddha vor zweieinhalb tausend Jahren angesprochen. Dieser Durst zu Denken findet sich beschrieben in den aller ältesten Schriften und ist die Sehnsucht des Menschen sich zu beweisen, dass ich bin. Das Denken zu lassen ist ein direktes Schwächen dieser elementaren, dem Samsara innewohnenden Muster, dem elementaren Muster, ein Ich durchs Denken zu bestätigen. Wir arbeiten daran, den Durst, den Hunger zu denken, zu entspannen. Das geht, wenn wir in der Fülle des Seins ankommen.

Das ist, was Śāmatha-Praxis eigentlich macht. Wir sind jetzt wieder bei der **Einsgerichtetheit**. Eigentlich ist Śāmatha-Praxis, immer mehr in der Fülle des Seins ankommen, immer wacher werden, immer feiner mit den Sinnen. Ihr kennt ja die typischen Erfahrungen von Śāmatha, zu atmen, als hätte man noch nie geatmet, einen Regentropfen zu sehen, als hätte man noch nie einen Regentropfen gesehen. Alles wird so frisch. Das Sein wird so befriedigend, so erfüllend, dass sich Langeweile total auflöst, dass sich Gefühle von Einsamkeit total auflösen. Gibt es nicht mehr. In Śāmatha – nie was gehört von Langeweile und Einsamkeit. Gibt es nicht mehr, weil die Trennung immer weniger wird. Śāmatha-Praxis ist – im Jetzt – der Prozess, aus den Trennungen heraus zu finden. Es wird immer weniger beobachtet, immer weniger kontrolliert und der Geist kommt immer mehr zur Ruhe. Denkprozesse sind nicht mehr notwendig. Es bleibt noch ein letzter, subtiler Rest dieses Kontrollbedürfnisses übrig. Den müssen wir auflösen, wenn wir aus

den Dhyānas in echte Einsicht, in echtes Mahāmudrā wechseln wollen. Da muss dieser letzte Rest der Kontrolle sich auch noch lösen.

Aber bis dahin haben wir schon einen ganzen Weg – immer im Jetzt – des Eintauchens in weniger Ich-Bestätigung. Immer weniger Ich-Bestätigung. Der größte Motor der Ich-Bestätigung ist das ständige Denken. Deswegen hat Meditation viel mit Nicht-Denken zu tun.

Aber – jetzt ganz genau hinhören – nicht die Abwesenheit von Denken, sondern, jetzt kommt der zweite Punkt von Sahara, dass es nichts zu Denkendes gibt. Das Ich muss nicht über irgendetwas nachdenken. Das ist die Vereinfachung des Seins. Geistige Prozesse können auftauchen. Ja, Gedanken können auftauchen. Aber es gibt nichts zu Bedenkendes, mit dem das Ich sich beschäftigen muss. Wir steigen aus, aus diesem Zirkus, wo das Ich immer über irgendetwas nachzudenken hat – irgendetwas zu bedenken hat.

Denn das Nicht-Denken im Mahāmudrā ist nicht die Abwesenheit von Gedanken. Da sagte Gendün Rinpoche immer: „**Na dann, wenn Abwesenheit von Gedanken Erwachen ist, dann ist dieser Tisch erwacht. Denn der hat keine Gedanken.**“

Das kann es nicht sein. Das ist kein ausreichendes Kriterium. Geistige Prozesse, die wir auch ›Denken‹ nennen können, finden in einem Buddha genauso statt wie bei uns. Erwachte, zum Beispiel der Karmapa, die wechseln auch zwischen verschiedenen Sprachen. Also soweit ich weiß spricht der Karmapa sehr gut Englisch. Seine Muttersprache ist Tibetisch und er kann, glaube ich, auch fließend Mandarin, also Chinesisch, sprechen. Was er sonst noch kann, weiß ich nicht. Aber das ist Denken, Sprache wechseln zu können, Fragen beantworten zu können, auf Themen einzugehen, einen roten Faden zu halten in einer Unterweisung. Das alles ist Denken. Aber dieses Denken dient nicht mehr der Bestätigung eines Ichs. Das ist ein Denken ohne Zentrum.

Das ist der Unterschied. Es ist nicht, dass sich das Gefühl eines Ichs verstärkt dadurch, dass dieses vermeintliche ›Ich‹ Gedanken hat, also *meine* Gedanken. Die tauchen auf, gehören niemandem, drücken sich aus, was auch immer dann die Situation braucht. Also *freies* Denken, nicht mehr ›Ich-bestätigendes-Denken‹.

Das ist nach der **Art eines kleinen Kindes**. Jetzt wissen wir natürlich heute nicht mehr, was Saraha damals mit dem kleinen Kind gemeint hat. Aber das Beispiel ist in die Mahāmudrā Tradition eingetreten und wird oft benutzt. Die Erklärung, die man dazu hört, ist: wie ein kleines Kind, was staunend in einen Tempel eintritt und keine Ahnung hat, was das da alles ist, aber ganz frisch, ganz offen diese vielen Farben erlebt, diese Atmosphäre. Wie ein kleines Kind, staunend in der Welt zu sein, ganz frisch, ohne vorgefasste Vorstellungen, Meinungen. Das ist – soweit es uns erklärt wurde – gemeint mit ›wie ein kleines Kind‹ – mit staunend, offenen, frischen Sinnestoren. Das ist doch schon mal ein guter Hinweis. So können wir Śāmatha praktizieren – wie ein kleines Kind.

Da schwingt etwas von dieser Entspannung mit. Ein unbedarftes, unbesorgtes Kind, was nicht traumatisiert ist, so ein Kind, das voller Vertrauen ist, dem braucht man nicht zu sagen, dass es sich entspannen soll. Das *ist* entspannt. Das nehmen wir uns als Vorbild für die Mahāmudrā-Praxis.

Dann lasst uns das doch mal tun. Lasst uns das doch mal praktizieren.

### 4.3 Geleitete Meditation nach Art eines kleinen Kindes

*Donnerstag Vormittag – Audio 4-2\_02*

**\* Meditation \***

Was regt sich da in euch, wenn ihr nach Art eines kleinen Kindes jetzt praktiziert oder seid ihr schon wieder erwachsen geworden?

Nein, nicht erwachsen werden – einfach so ...

Vertraut werden —

Staunend —

Während wir so staunend vertraut werden mit dem wie es einfach so ist, singt Saraha zum ungekünstelten Sein:

**Wer das wurzellose So-Sein kontemplier, dieses wurzellose, bodenlose So-Sein ...**

...und er singt weiter:

**Alles ist von der Natur des Geschmacks der Gleichwertigkeit**

Alles hat die Natur dieses einen, gleichen Geschmacks ...

Somit ist alles von Natur aus diese unübertreffliche Weisheit, dieses Gewahrsein, das alles Denken überschreitet.

Zur Nicht-Meditation singt Saraha: **Wenn wir frei sind von geistiger Konzentration, was gibt es dann noch zu kontemplieren?** Nicht mehr konzentrieren, nichts mehr kontemplieren ...

#### 4.4 Zusammenfassung und weitere Zitate zu den Vier Yogas

*Unterweisung Donnerstag Vormittag Teil 3, S. 429-430 – Audio 4-2\_03*

In Dakpo Tashi Namgyals gewohnt berühmter Manier fasst er uns die wesentlichen Punkte jetzt noch einmal zusammen und schreibt:

**Mit diesen Hinweisen aus dem Hevajra Tantra, von Saraha und dem Laṅkāvatāra Sūtra ergeben sich aus den Sūtras und Tantras und den mündlichen Unterweisungen vier Lehrinhalte, die man kennen muss - oder wo es gut wäre, die zu verstehen: Die Lehren zum einsgerichteten Verweilen in meditativer Ausgeglichenheit betreffen die Einsgerichtetheit. Die Lehren zum Nicht-Entstehen von Entitäten, sowie der Freiheit von Extremen, betreffen die Ungekünsteltheit - oder Einfachheit. Die Lehren zur Gleichwertigkeit der Phänomene, sowie deren Mangel an wirklicher Existenz, beschreiben den Eingeschmack. Die Lehren, dass es nichts gibt, was anzunehmen oder aufzugeben, zu beseitigen oder hinzuzufügen wäre, betreffen die Nicht-Meditation.**

Jetzt gehen wir noch einmal zurück, was ich heute zu Anfang am Morgen gesagt hatte, mit dem direkten Weg und dem stufenweisen Weg. Ihr erinnert euch noch, ich habe gesagt, ja, das alles ist der direkte Weg, aber so manche Unterweisungen, die können zu Anfang noch gar nicht verstanden werden, die können noch gar nicht richtig umgesetzt werden. Deswegen geht es zunächst einmal in den Lehren zum einsgerichteten Verweilen um diese meditative Ausgerichtetheit, dieses ausgeglichene Sein im So-Sein. Wenn jetzt Interessierte zu mir kommen, die zum ersten Mal was von Meditation hören und fragen: „Was soll ich denn tun? Gib mir doch mal eine kleine Meditation, irgendetwas, was ich tun kann.“ Na, und was mache ich? Ich sage zum Beispiel: „Ja, ok, setz dich einfach irgendwo auf eine Parkbank oder auf den Boden, angelehnt einen Baum oder auf deinem Sofa zu Hause und mach einfach mal fünf Minuten nichts.“ „Oh, das mache ich gerne, aber das ist ja gar nicht so einfach. Wirklich nichts tun?“ Sag ich: „Nein, nichts tun!“

Ich gebe die Unterweisung weiter, die mir damals mein Lehrer in der Schule vorm Abi gegeben hat. Ich habe die Geschichte schon häufiger erzählt. Hat sich bewährt. Der sprach aber von zehn Minuten nichts

tun. „Ja genau, nichts tun.“ "Aber das ist ganz schön schwierig" sagen manche dann. „Nichts zu tun, das weiß ich gar nicht, wie das geht.“

Irgendwann wird der Moment kommen, wo die Person eine gewisse Stütze braucht. Etwas, worauf sie sich ausrichten kann und was wie ein Anker für die Praxis des Nichtstuns ist. Um nicht völlig verloren zu sein im Nichtstun und überall hinzudampfen mit den Gedanken, gibt man einen kleinen Anker. Man geht vor Anker mit dem Atem. Man geht vor Anker mit einem äußeren Gegenstand. Man geht vor Anker beim Zuhören des Rauschens eines Baches und so weiter. Man nimmt sich etwas, was gut passt, was der Person auch gut passt, was sie gerne macht, was aber von der grundlegenden Qualität eher neutral ist. Atmen ist neutral, Bachrauschen ist neutral, ein äußeres Objekt sollte neutral sein. Wir meditieren nicht auf das Foto von Angehörigen, das ist nicht neutral.

Aber es sollte so sein, dass es in der Lage ist, unser Interesse zu fokussieren. So lernen wir das mit der einfachsten Art von Stütze. Zum Beispiel bewusst auch zu gehen, auf und ab zu gehen. Was wir da lernen – am Beispiel der Stütze – das wird dann im Sinne der Einspitzigkeit, der Einsgerichtetheit, immer wesentlicher. Wir können zu dem Zeitpunkt vielleicht noch nicht sagen, richte deinen Geist doch einfach auf die Liebe aus und verweile in der Liebe. Das wäre ja ein deutlich subtileres, ein wesentliches Ziel im Sinne von ein Wert, eine Qualität, auf die wir uns ausrichten, da kommen diese Vier Unermesslichen einem sofort in den Sinn – Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Das ist zu Anfang noch nicht so direkt zugänglich, bei manchen Menschen schon. Es sind eben nicht alle gleich.

Aber wir können zum Beispiel später dann eine Stütze geben wie die Visualisation eines Lotus, einer Blüte, die sich öffnet, oder wir können auch äußerlich auf Blüten meditieren. Wir meditieren im Grunde genommen damit auf die Reinheit des Geistes und dass es auf dem Weg darum geht, sich zu öffnen. Da kommt dann eine Symbolik rein. Die Stütze hat eine symbolische Bedeutung und öffnet uns noch mehr für die Qualitäten des Seins. So gibt es unterschiedliche Stützen, wo die Ausrichtung auf das Wesentliche immer deutlicher wird.

Es gibt in der Praxis der Einsgerichtetheit oder dieser Einspitzigkeit, zum Beispiel die Meditation auf den Raum. Raum ist nicht etwas, auf das man sich fokussieren könnte. Es geht also nicht um einen Punkt, sondern es geht um etwas, was als Stütze dienen kann. So bieten wir, zu Anfang der Meditation auf den Raum, Zwischenräume an. Zum Beispiel der Zwischenraum zwischen zwei Begrenzungen. Wir stellen manchmal einfach zwei Bücher hin, die stehen bleiben – Hardcover – und dazwischen entsteht ein Zwischenraum. Auf den Zwischenraum meditieren wir, nicht auf die Bücher, auf den Zwischenraum. Dann nehmen wir größere Zwischenräume, dann meditieren wir auf den Raum zwischen den beiden Türpfosten, ohne auf die Tür zu meditieren. Dann meditieren wir auf den Raum, zum Beispiel unseres Fensterrahmens. Oder wir sind draußen und meditieren auf den Raum zwischen den Blättern von einem Baum oder zwischen zwei Baumstämmen.

Mit der Zeit lernen wir – anhand dieser Stütze – uns zu entspannen im Gewahrsein von Raum. Mit der Zeit können wir dann praktizieren auf den Raum des Zimmers, in dem wir praktizieren. Wir können meditieren über den Raum eines ganzen Bergtales, wenn wir in den Bergen unterwegs sind. Wir können auf den Himmelsraum meditieren. Das sind Schritte, wie sich die Stütze verändert und das Ziel ist klar. Es geht darum, der raumhaften Natur des Erlebens gewahr zu werden und von dem Muster weg zu kommen, immer auf Dinge zu fokussieren. Wir sitzen hier in einem Raum mit vielen Menschen und der größte Teil der Aufmerksamkeit geht immer auf die Menschen – geht immer auf die Dinge. Dass mal jemand den Raum als Ganzes wahrnimmt oder die Zwischenräume zwischen den Menschen, ist eher eine Seltenheit. Das lernen wir.

Das wird dazu führen, dass diese Stütze, uns zum Beispiel darauf aufmerksam macht, dass es Räume zwischen Gedanken gibt. Dass Gedanken gar nicht ein kontinuierlicher Strom sind, sondern Lücken haben.

Wir beginnen nicht auf die Gedanken zu meditieren, was die normale Fixierung auf Inhalte ist, sondern auf den Raum in und um die Gedanken.

Das ist was mit Einspitzigkeit gemeint ist, es wird immer wesentlicher. Weil wir die vorherigen Schritte im Jetzt schon umgesetzt haben und Erfahrung damit haben, vertraut damit geworden sind, ist uns der nächste Schritt auch noch möglich. Und der übernächste auch. Manche Praktizierende brauchen nicht so kleinschrittige Anweisungen, sondern kriegen es in größeren Etappen. Können es vielleicht sogar zu Anfang schon machen – auf den Himmelsraum zu meditieren. Schlussendlich geht es um die raumhafte Natur unseres Erlebens.

Mal eine andere Sequenz, wir beginnen auf eine Blume zu meditieren. Aber die Meditationsanweisung ist, die Blume nicht wegzunehmen, wenn sie verwelkt. Wir meditieren auf eine verwelkende Blume. Einstieg in Kontemplation, Meditation über Wandel, über Vergänglichkeit.

Da können sich dann jede Menge Schritte anschließen, bis wir wie früher konkret in der Vorstellung über verrottende Menschenkörper kontemplieren. Die verrotten, die auseinander fallen, wo nur noch Knochen übrig bleiben und auch die verwesen.

Wir gehen vom Kleinen angefangen in immer Größeres. Auch da, egal in welchem Stadium, können wir immer auf die Geistesinhalte umlenken und auf die Vergänglichkeit, den Wandel allen Erlebens meditieren. Auch da gibt es jede Menge Sukzessionen von Stützen, über die wir meditieren können, um schlussendlich – und das war jetzt die Idee mit diesen beiden Beispielen – in der dynamischen, also sich wandelnden, raumhaften Geistesnatur ruhen zu können und tiefe Geistespräsenz zu erfahren, ohne noch eine konkrete Stütze haben zu müssen. Wir haben es gelernt, in den Qualitäten des So-Seins – dynamisch und raumgleich – zu verweilen.

So gibt es ähnliche Sequenzen mit Meditation, zum Beispiel über eine Flamme. Wir können da das Bewegte nehmen, um in die Vergänglichkeit zu gehen, aber auch das Lichthafte, um überhaupt mit Licht und Klarheit Kontakt aufzunehmen.

Innere Visualisation, zum Beispiel hier oder im Herzen, mit Lichtdimensionen. Allmählich werden wir uns der lichthaften Qualität des Geistes bewusst, dass unterscheiden von Erfahrungen nur stattfindet, weil sie klar und deutlich erscheinen. Wir werden mit der Klarheit, der Strahlkraft des Geistes vertraut.

So gibt es Sequenzen von schrittweisen Übungen, wo eigentlich schon in der ersten Übung alles enthalten ist. Es ist eigentlich schon alles da, nur haben wir es noch nicht entdeckt. Im ersten Raum ist schon der gesamte Raum. In der ersten Stütze ist schon die gesamte Dynamik des Seins drin. Alles schon da, die Vergänglichkeit ist auch immer da. Alles ist schon da, im Jetzt wäre es eigentlich möglich, vollkommen zu erwachen. Aber Praktizierende brauchen etwas Zeit, um vertraut zu werden.

Gehen wir noch einen Schritt weiter.

**Die Lehren zum Nicht-Entstehen von Entitäten sowie der Freiheit von Extremen betreffen die Ungekünsteltheit** – das zweite Yoga.

Also, wenn wir dann weitergehen von dem, was ich jetzt beschrieben habe, dann bleibt bei Praktizierenden noch so ein Gefühl, dass Gedanken entstehen und vergehen. Man hört so viele Meditationsinstruktionen: beobachte das Entstehen und Vergehen von Gedanken. Eine krasse Lüge. Was für ein Irrtum. Es ist noch nie ein Gedanke entstanden und noch nie vergangen. Er kann ja nur vergehen, wenn er mal entstanden ist. Wann beginnt denn ein Gedanke? Wo ist denn der Anfang? Gibt es ihn überhaupt irgendwo für einen Moment stabil, sodass man sagen kann, er ist entstanden? Nein, nein, nein. Entstehen und Vergehen sind gleichzeitig. Das sind nicht zwei verschiedene Prozesse, es ist derselbe Prozess, der aus dem einen Blickwinkel als Entstehen bezeichnet wird und aus dem anderen als Vergehen.

Schaut mal, wenn ihr an einem Fluss sitzt und ihr beobachtet den Fluss flussaufwärts, dann habt ihr das Gefühl, der kommt auf euch zu. Das Wasser kommt auf euch zu. Aber ist das wirklich wahr? Fließt es nicht schon, wenn es auf uns zukommt, von uns weg? Das ist nur eine Frage der Beobachtung. Wenn wir flussabwärts schauen, da fließt es irgendwie weg von uns. Wenn wir gerade schauen, macht es immer noch dasselbe. Es kommt und geht gleichzeitig. Eigentlich sind diese ganzen Beschreibungen von Entstehen und Vergehen einfach nur mittelpunktsorientierte, sehr fixierende Beschreibungen einer dynamischen Realität, wo *im Jetzt* ständiger Wandel stattfindet.

Das wichtige Eintreten hier in die Stufe des Erwachens ist, sich klar zu werden, dass nie etwas entsteht und nie etwas vergeht. Wir nennen das jenseits von Geburt und Tod und auch jenseits von Existenz.

Also das Nicht-Entstehen von irgendetwas zu erkennen, das ist dann möglich in dieser Phase, wenn wir da so vorbereitet haben. Wir haben uns mit dem Wandel schon gut vertraut gemacht. Jetzt müssen wir in dem Gewahrsein des Wandels auch noch klar kriegen, dass sich in diesem ständigen Wandel tatsächlich nie etwas Solides ergibt. Es kommt nie zum Entstehen von etwas, was wir ein bleibendes Ding bezeichnen können, einen bleibenden Gedanken, eine bleibende Emotion. Es gibt nichts, was plötzlich einen Wesenskern hätte. Alles bleibt Dynamik. Damit werden wir vertraut und das ist nur möglich, weil da die Meditation – also das Verweilen im So-Sein – keinen Mittelpunkt mehr hat. Deswegen gibt es keine Zu-Schreibung von kommt auf mich zu, geht von mir weg, entsteht und vergeht. Das alles ist nicht mehr da, weil wir mittelpunktslos wahrnehmen und die Dynamik des Seins sich manifestiert, ohne so ein getrenntes Wahrnehmen.

Das ist damit auch gemeint, wenn es hier heißt **Freiheit von extremen Anschauungen**. Diese Anschauungen betreffen, dass etwas existiert, oder dass es nicht existiert, beides zugleich und weder noch. Das sind die klassischen vier Extreme. Die Praxis hier kommt in einer Dimension an, wo die Praktizierenden sich nicht mehr positionieren müssen. Sie brauchen keinen Mittelpunkt zu erzeugen. Sie bleiben frei von einem Greifen danach, bin ich oder bin ich nicht. Es ist ihnen Schnurz, Pieps egal. Ob es mich gibt oder nicht gibt, die Evidenz ist, dass die Frage völlig am Leben vorbei geht. Das ist die Evidenz.

Das Leben an sich hat sich so enthüllt, dass man dieses dynamische Sein weder mit dem Begriff der Existenz gut beschreiben kann, noch mit dem Begriff der Nicht-Existenz und auch nicht mit irgendeiner Kombination der beiden und auch nicht mit einer Verneinung von beiden. All das trifft nicht zu.

Es geht völlig am Leben vorbei, solche Vorstellungen zu kultivieren von gibt es und gibt es nicht, existiert und existiert nicht. Es ist alles nur Wirkung. Es ist alles Dynamik. Die Dynamik ist nicht als solche zu finden, irgendwo versteckt. Es ist nur wieder ein Begriff, um vergegenständlichende Tendenzen aufzulösen. Das ist gemeint, was sich da in dieser Phase der Ungeköstlichkeit oder Einfachheit vollzieht.

### **Die Lehren zur Gleichwertigkeit der Phänomene, sowie deren Mangel an wirklicher Existenz, betreffen den Einen-Geschmack.**

Jetzt ist der Geist so weit vertraut geworden damit, dass es kein Entstehen und Vergehen von Dingen, von Entitäten gibt, von Phänomenen und die logische Konsequenz davon ist, dass sich dieses Verständnis ausdehnt auf alles und dass einem klar wird, dass das gleichermaßen für Leid gilt wie für Glück, für angenehme Erfahrung wie unangenehme Erfahrung – für alles.

Die Realisation dehnt sich aus und bewirkt, dass die Praktizierenden auf dieser Stufe frei bleiben von Anhaften und Ablehnen in immer mehr Bereichen ihres Seins. Es durchdringt ihr gesamtes Sein, es ist die Fortsetzung von dem Erkennen der Unbeständigkeit, dem Erkennen des Nicht-Entstehens, die Fortsetzung ist dieser Eine-Geschmack des Nicht-Entstanden-Seins, der Nicht-Solidität aller Phänomene, der raumhaften Natur aller Phänomene und so weiter. Das alles könnte man für den Einen-Geschmack anführen. Das dehnt sich aus.

Manchmal verfallen die Praktizierenden noch in ein gewisses subtiles Haften, sie müssen sich noch ein bisschen daran erinnern wieder hinzugucken, wie es tatsächlich ist, sich an das So-Sein erinnern und wenn

das nicht mehr der Fall ist, dann kommen wir ja in die Nicht-Meditation und da ist es wichtig, da geht es um die Lehren, dass es nichts gibt, was an zu nehmen oder auf zu geben ist, weil es ja alles von demselben Geschmack ist und sich von selbst auflöst, dass es nichts zu beseitigen oder hinzu zu fügen gibt in der jetzigen Erfahrung – immer im Jetzt –, um daraus vielleicht eine Art Erwachen zu machen. Es ist gar nicht nötig, irgendetwas zu kultivieren oder abzulehnen, hinzuzufügen oder weg zu nehmen. Also egal welche Erfahrung gerade ist – es gibt nichts zu tun. Das nennen wir Nicht-Meditation und das ist die Folge der Einsichten – jetzt muss ich ganz schön aufpassen, wie ich das sage – es ist dieselbe Einsicht, die immer tiefer geworden ist. Ich wollte schon sagen, die sich da sukzessive aufgebaut haben. Nein, nein, das klingt so, als ob das verschiedene Einsichten wären. Es ist immer die Einsicht in *anicca*, immer die Einsicht in die Unbeständigkeit. Es ist nur eine Einsicht und diese eine Einsicht beinhaltet das Nicht-Selbst der Personen, beinhaltet das Nicht-Selbst der Phänomene, beinhaltet bedingtes Entstehen, Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit, beinhaltet die leere Natur. Es ist *immer eine einzige Einsicht* in die dynamische Natur des Seins. Es gibt keine andere Einsicht. Aber die Relevanz dieser Einsicht, die nimmt zu. Die wird immer deutlicher spürbar und beginnt alle Bereiche des Seins zu durchdringen, bis wir von Allbewusstheit sprechen – das ist dann der Ausdruck für einen Buddha – in allen Situationen, immer, ohne Ausnahme bewusst der wahren Natur des Seins, ohne dass es jemanden gibt, der sich daran erinnern muss, sondern einfach, das ist jetzt einfach das freie Gewahrsein, eins im Erleben des Seins.

Konntet ihr dem folgen, dass es sich um eine einzige Einsicht handelt? Alles lässt sich so verstehen. Der gesamte Dharma wird total einfach. Der gesamte Dharma ist nur eine Beschreibung dessen, wie es ist, dieses dynamische Sein und die Wechselwirkungen, die da zu beobachten sind, was für Auswirkungen anhaftendes Verhalten hat, verstrickte Geisteszustände, was die für Auswirkungen haben und nichts von all dem ist solide und das Leben, das Sein wird durchschaut, wird erkannt, wie es ist. Deswegen spricht man dann von Allbewusstheit auf der Stufe der Nicht-Meditation.

Ich würde hier gerne jetzt mal eine Pause machen, da es ein wesentlicher Punkt ist, der gerade gemacht wurde. Diese Sukzession, diese vier Stufen des Yogas von Mahāmudrā, konntet ihr vielleicht als ein ganz natürliches Ausweiten unseres Verständnisses verstehen.

## 4.5 Geleitete Meditation

Audio 4-2\_04

### \* Meditation \*

Lasst uns einen Moment dazu meditieren – vertraut werden. Es bietet sich jetzt an, das Letzte, was ich gerade zusammengefasst habe, als Grundlage der Meditation zu nehmen.

Egal welchen Aspekt des Dharmas wir als Eintrittspforte nehmen, ob wir bei der Unbeständigkeit anfangen oder nicht fassbaren Natur des Seins ...

Ich bitte euch jetzt nicht eine Blase zu erzeugen – eine Vorstellung von der unfassbaren Natur des Seins –, sondern möglichst viel zu erleben in allen Sinnen. Den ganzen Körper zu erleben, dieses prickelnde Sein, vibrierend, zu hören, zu sehen ...

immer im jetzt – im jetzigen Erleben – ganz frisch, staunend —

Einige staunen mit geschlossenen Augen, die anderen staunen mit offenen Augen —

## 4.6 Abschluss 1. Unterkapitel: wie Sūtras und Tantras die Bedeutung der Vier Yogas lehren

*Unterweisungen Donnerstag Vormittag, Teil 4, S. 429-430 – Audio 4-2\_05*

Ich lese euch jetzt den Abschluss dieses Unterkapitels einfach vor, da gibt es nicht viel zu erklären. In diesem Kapitel, was wir jetzt gerade durchgenommen haben, war es Dakpo Tashi Namgyal ein Anliegen, uns zu zeigen, dass es sowohl in den Sūtras – ihr erinnert euch an das Laṅkāvatāra Sūtra –, in den Tantras – ihr erinnert euch an das Hevajra Tantra –, und in den mündlichen Unterweisungen zu Mahāmudrā – ihr erinnert euch an Saraha –, diese Einteilung der Vier Yogas gibt, dass man das finden kann.

Jetzt gibt er noch einen Überblick, wo überall das zu finden ist. Hört es euch einfach mal an, da gibt es eigentlich nichts zu erklären. Das ist einfach nur, dass er uns sagt, schaut mal, *so* breit ist das Spektrum der Unterweisungen zu diesen Vier Yogas.

**In diesem Zusammenhang sagen Yang Gönpa und andere Meister, dass diese Stufen der Vier Yogas dem Dharma der Verwirklichung von Dakpo Rinpoche – Gampopa – gleichkommen. Auch werden die Begriffe tatsächlich in den Tantra-Klassen gelehrt, und zwar mit derselben Bedeutung wie in den Sūtras. Den meisten Lesern sind diese Aussagen wohl bekannt. Doch die Unterweisungen vom Ehrenwerten Gampopa unterteilen die jeweiligen höheren und geringeren Grade, meditative Erfahrung und Verwirklichung der Vier Yogas, im Einzelnen noch feiner. Sie besitzen deshalb die große Güte, die Vier Yogas heutigen Praktizierenden leicht verständlich darzubieten. Eine grobe Definition der Vier Yogas ist uns bereits bekannt, und zwar entsprechend dem obigen Zitat aus dem Tantra des unermesslichen Geheimnisses. Auch der Ehrenwerte Atīśa erklärte die Vier Yogas. Dies tat er in seinen Unterweisungen zum Sahaja-Yoga, der Praxis des spontanen Vorhandenseins – diese Praxis von *Lhündrup* – das ist genau *Sahaja* auf Sanskrit - des spontanen Vorhandenseins von allem, was wir verwirklichen wollen, dass es alles schon da ist.**

**Diese Unterweisungen erteilte er Gönpawa. Auch in den Gesängen der Verwirklichung des großen Meisters Milarepa kommt eine schrittweise Darstellung der Vier Yogas vor. Wie auch immer, es gibt eine große Vielfalt früher und heute gelehrt Meditationsmethoden, die mit der Praxis verschiedener Formen von Śāmaṭha und Vipāśyanā aufgekommen sind - im Laufe der Jahrhunderte. Wenn sich mit deren Meditation Erfahrungen und Verwirklichung einstellen, lassen sich Einteilungen vornehmen im Hinblick darauf, welches Maß an Erfahrung erreicht wurde, welche Methoden zur Weiterentwicklung dann nötig sind und welche höheren und niedrigeren Stufen von Verwirklichung es gibt. Präzise Unterteilungen, wie sie hier vorgenommen werden, sind in anderen Übertragungslinien nicht zu erkennen. Sie zeigen eine besondere Qualität der Vertreter der Dakpo-Kagyü-Tradition, die wirklich unübertroffen ist.**

So viel als Überleitung von Dakpo Tashi Namgyal. Es gibt also viele, viele Hinweise auf diese Vier Yogas. Es ist nichts, was neu erfunden wurde. Aber in der Kagyü-Tradition wurde diese Einteilung viel benutzt, um Lehrenden auch an die Hand zu geben, was Praktizierende in welchem Stadium für weiterführende Unterweisungen brauchen. Es macht das Begleiten von Schülern in tiefer Meditation leichter, wenn die ehemaligen Lehrer unserer Linie schon ihre Erfahrung geteilt haben und das so übersichtlich dargestellt haben. Es ist eine sehr übersichtliche Karte entstanden - von diesem schrittweisen Prozess, diesem dynamischen Prozess - immer im Jetzt.

**\* Widmung \***

## 4.7 B) 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas

*Unterweisungen Donnerstag Nachmittag, S.430 - 432, F&A – Audio 4-4\_01*

Dies besteht aus zwei Teilen:

- a) **Das Identifizieren des Wesens der Vier Yogas**
- b) **Das Erläutern der besonderen Eigenschaften der Vier Yogas**

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

Wenn bei uns das Gefühl besteht, jetzt haben wir doch alles gesagt zum Thema der Vier Yogas, dann fängt es hier im Buch erst richtig an. Jetzt kommen wir zu einem weiteren Kapitel und das heißt:

## **B) 2) Die allgemeine Darstellung der Bedeutung der Vier Yogas**

Das lässt nichts gutes ahnen. Wenn da steht *allgemeine* Darstellung, gibt es dann später noch eine *detaillierte* Darstellung. Ihr könnt euch jetzt eigentlich zurücklehnen. Das Wichtige habt ihr gehört. Jetzt kommt vom Selben nochmal Feineres. Zwar heißt es immer noch allgemeine Darstellung, aber es wird nochmal das Wesen der Vier Yogas beschrieben und dann geht es in die detailliertere Beschreibung.

Denkt immer daran, was wir heute morgen miteinander geteilt haben. Das findet im Jetzt statt. Da gibt es immer den direkten Weg und wie weit uns diese Öffnung im Jetzt trägt – in welche Erkenntnis, in welche Offenheit sie uns bringt –, das hängt von Faktoren ab, die wir überhaupt nicht beeinflussen können. Das hängt im Grunde genommen davon ab, wie weit unser Geist schon bereit ist zuzulassen, dass sich dieses nicht fassbare, nicht kontrollierende Gewahrsein zeigt.

Das ist eine Zumutung für unseren samsarischen Geist, soweit aufzumachen. Das traut der sich normalerweise nicht. Da sind so viele schützende Muster aktiv, dass es trotz unserer Bereitschaft im Jetzt voll und ganz aufzumachen und da zu sein, das nur halt gerade so weit geht, wie im Moment die Muster noch aktiv sind. Das müssen wir akzeptieren. Da hilft keine Brechstange, die macht die Muster nur noch dicker – nur noch härter. Da müssen wir wirklich akzeptieren: das natürliche Sein, was ich jetzt erlebe, das ist es. Das ist das Geschenk des Augenblicks. Mit dem praktiziere ich.

Einige von euch erinnern sich an frühere Kurse, wo immer die Frage war: „Was nehme ich denn als Bezugspunkt für meine Praxis? Wann geht sie denn in die richtige Richtung?“ Die Antwort ist: wir nehmen immer das uns bekannte natürlichste Sein als unseren inneren Bezugspunkt. In die Richtung geht es und manchmal öffnet es sich noch mehr. Das ist wo wir so vertraut geworden sind mit dem natürlichen, entspannten Sein, was uns bis dato möglich war, dass die schützenden Muster ein bisschen nachgeben. Da gibts keine Angst mehr. Da wird mehr erlaubt. Dann zeigt sich dieses kleine Schrittlchen. Aber es ist gar kein Schritt, es zeigt sich eine noch größere Einfachheit und Weite in der Praxis. Damit müssen wir uns abfinden.

Das Einzige, wo wir ein bisschen beschleunigen können, das ist, wie oft wir es zulassen, so zu entspannen, uns so zu öffnen. Je häufiger wir es zu lassen, desto mehr gewöhnen wir uns daran. Desto vertrauter werden wir damit. Dann aufgrund der Erfahrung, dass es ungefährlich ist, lassen unsere schützenden Muster, die Ängste lassen nach, weil wir es jetzt wieder und noch wieder mal erlebt haben und merken, dass es ungefährlich ist. Es darf weitergehen. Das ist wo wir ein bisschen die Geschwindigkeit der Öffnung beeinflussen könne, indem wir sie möglichst häufig zulassen und dadurch schneller vertraut werden.

Jetzt mach mal mit dem Text weiter. Ihr lehnt euch zurück, auch wenn ihr so viel Worte schon gehört habt und eigentlich reicht es. Wenn ein oder die andere von euch umkippt und sich langlegt und einfach im Liegen zuhört, ist auch in Ordnung. Da braucht ihr jetzt nicht hier irgendwie durchzuhalten. Ich muss weitermachen und ich hoffe ein paar von euch unterstützen mich dabei.

Wir waren bei der allgemeinen Darstellung. Zuerst geht es darum, dass das Wesen der Vier Yogas definiert wird:

**Allgemein wird das Thema der Vier Yogas in zahlreichen mündlichen Unterweisungen behandelt. Wie etwa in den Unterweisungen des Ehrenwerten Gampopa für den Ehrenwerten Gomtsül.**

Ehrenwert, Ehrwürdig, das bedeutet, dass die Mönche waren. Das ist damit gemeint und was im Hintergrund mitschwingt. Gomtsül war der Neffe von Gampopa. Das ist also eine Familienlinie und der hat später das Kloster Daglha Gampo nach Gampopa weitergeführt. Das ist dieses Kloster, in dem Gampopa nie lebte. Er wollte in einer Höhle oberhalb des Klosters leben. Das Kloster war bebaut worden für die anderen Praktizierenden und er lebte mit seinem Koch und Assistenten in einer Höhle oben drüber und empfing dort auch seine Schüler.

**Ebenfalls in den Unterweisungen Gampopas für den Ehrenwerten Gomchung, den Ehrenwerten Pakmo Drupa, sowie in den Unterweisungen für den Ehrenwerten Schang - einem Schüler von Gomtsül und für den Ehrenwerten Tsangpa Gyare - einen Schüler des Mahasiddha Ling Repa, auch nochmal eine andere Linie - zusammen mit seinen eigenen Schülern.**

Da gibt es so viel mündliche Unterweisungen, wo sich diese Schüler zum Glück die Mühe gemacht haben aufzuschreiben, dass wir aus dem zwölften, dreizehnten Jahrhundert jede Menge Hinweise haben. Da haben die alle gelebt:

**Meine Erläuterungen werden sich im wesentlichen an den mündlichen Instruktionen der beiden Ehrenwerten Gompas orientieren** - also dem älteren Gomtsül und dem jüngeren Gomchung.

*Gom* ist Meditation, bedeutet dieses Vertrautwerden. Die hatten beide Namen, die damit zu tun hatten, wie sie meditieren.

## **B) 2) a) Das Identifizierten des Wesens dieser Vier Yogas, S. 430**

Der Ehrenwerte Gomchung lehrt:

**In lebhafter Klarheit zu ruhen ist ›Einsgerichtetheit‹.**

Das hatten wir vorhin. Könnt ihr euch erinnern? Das war diese Instruktion, wo ich sagte Staunen, lebhaft Klarheit. Wir erzeugen jetzt nicht Staunen die ganze Zeit, aber wir versetzen uns in einen so offenen, unvoreingenommenen Geisteszustand, dass man das am besten mit Staunen beschreiben kann. Wo wir diese prickelnde, lebhaft Klarheit erfahren - von egal welcher Situation.

**Das Beseitigen aller Missverständnisse - oder Missinterpretationen - ist ›Ungekünsteltheit‹.**

Dieser zweite Yoga der Einfachheit – der Ungekünsteltheit – bedeutet, irrige Annahmen über die Wirklichkeit aufzulösen, sie nicht mehr so wie vorher immer aus der Perspektive von Subjekt und Objekt zu interpretieren. Das ist die grundlegende Fehlinterpretation, dass es *mich* gibt, getrennt vom Anderen. Also die Sicht auf die Wirklichkeit, da gibt es ein Zentrum und das, was aus diesem Zentrum heraus wahrgenommen wird, das ist meine Umgebung. Das ist *die wichtigste* Fehlinterpretation des Seins, dass wir denken, um sehen zu können, braucht es einen Sehenden, getrennt vom Gesehenen. Das ist so die ganz grundlegende Fehlannahme. Zum Hören braucht es jemanden, der hört, und etwas zu Hörendes.

Das fragt ihr euch wahrscheinlich: „Wie soll ich denn da rausfinden?“ Ich bitte euch, das findet die ganze Zeit schon ohne euch statt. Jetzt zum Beispiel: ihr sitzt und fällt nicht um. Der Körper, der braucht kein *Central Headquarters*, um nicht umzufallen, das macht der von selber. Das findet statt, Körperwahrneh-

mung findet jetzt statt, während das ›Ich‹ scheinbar zuhört, kümmert sich alles andere um sich selbst. Auch zum Hören braucht ihr nichts zu tun. Ihr braucht nicht zu sagen, jetzt hör mal zu. Das müsst ihr euch nur innerlich sagen, wenn die Aufmerksamkeit woanders hingeht. Aber selbst ohne dass wir gezielt die Aufmerksamkeit richten, findet Hören statt, findet Spüren statt, und ihr wisst es inzwischen, findet auch Denken statt. Denken braucht gar kein Ich, um stattzufinden.

Das sind irrige Annahmen über die Wirklichkeit. – Wow! – Das sitzt tief, ihr spürt, wie tief das sitzt, und kriegt vielleicht eine Ahnung davon, was es braucht, damit in der Tiefe dort eine Transformation stattfindet, sodass wir in ein Wahrnehmen kommen, in dem es diesen Mittelpunktsglauben nicht mehr gibt.

**Wo es kein Aufgeben und Annehmen gibt ist ›Ein-Geschmack‹.**

Der Eine-Geschmack der einen Natur aller Dinge ist daran zu erkennen, dass diese Praktizierenden die Täuschung aufgegeben haben, sie müssten irgendetwas verändern. Etwas aufgeben oder etwas annehmen, das bedeutet auch kultivieren auf Tibetisch.

**Es gilt nichts anzunehmen - zu kultivieren - und nichts wegzustoßen, aufzugeben.**

Die Erfahrung, die gerade da ist – egal wie leidvoll oder wie freudvoll die genau ist – wo dieser eine Geschmack aller Phänomene erfahren wird und damit der leidfreie, offene Geisteszustand, der ganz bewegliche, geschmeidige Geisteszustand, das ist die Folge der Einsicht, dass wir nicht mehr an uns selbst herum doktern und auch nicht mehr an der Welt um uns herum, damit es uns besser geht, damit ich irgendwie ins Erwachen finde. Es gibt nichts an mir selbst und den anderen, der Umwelt, herumzudoktern, um ins Erwachen zu finden.

Wir können uns einsetzen dafür, dass in der Umwelt sich Dinge ändern, damit weniger Leid entsteht in dieser Welt, und das werden wir weiterhin tun. Das ist Teil unserer Praxis. Wir setzen uns für gute Bedingungen ein. Aber nicht in der Illusion, dass diese Bedingungen essentiell wichtig wären, um zu erwachen, sondern eigentlich nur, um den Geist freier zu machen, dass Menschen sich für den Dharma interessieren können, Zeit zur Praxis haben, üben können und nicht unter dem Druck der Umstände total dicht machen. Darum geht es eigentlich.

**Vierte Zeile: Geläuterte meditative Erfahrung ist ›Nicht-Meditation‹.**

Also Nicht-Meditation ist, wenn die meditativen Erfahrungen geläutert sind, gereinigt – bedeutet, dass es sie nicht mehr gibt. Geläuterte meditative Erfahrung bedeutet, dass keinerlei meditative Erfahrungen mehr auftauchen, weil alles zu Gewahrsein geworden ist. Da gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Meditation und Nicht-Meditation, Nach-Meditation und so weiter.

Die ganzen Erfahrungen, die entstehen dadurch, dass sich irgendetwas in uns löst und diese Lösung zu einer besonderen Erfahrung beiträgt, das alles ist vorbei. Das nennen wir ›Läutern der meditativen Erfahrung‹. Sie hört auf.

Das war ein wunderbarer Einstieg. Ich wiederhole noch mal:

**In lebhafter Klarheit zu ruhen ist Einsgerichtetheit.**

**Das Beseitigen aller Missinterpretationen ist Ungekünsteltheit.**

**Wo es kein Aufgeben und Annehmen gibt ist Ein-Geschmack.**

**Geläuterte meditative Erfahrung ist Nicht-Meditation.**

Der Ehrenwerte Gampopa, der Lehrer von all diesen, die da genannt wurden, der sagt (S. 431):

**Das augenblickliche Bewusstsein, das Gewahrsein im Jetzt, in ungehinderter Klarheit, das ist das Yoga der Einsgerichtetheit.**

Das üben *wir* jetzt. Immer wenn es Einsgerichtetheit heißt, da müsst ihr ganz genau hinhören, denn das ist genau, was wir praktizieren. **Das augenblickliche Bewusstsein**, das ist die Geistespräsenz im Jetzt. Das ist, was wir praktizieren, das ist, wo wir unterwegs sind. In ungehinderter Klarheit. Also nirgendwo den Dimmer einschalten! Ihr wisst doch, so Lampen, die wir haben bei uns im Wohnzimmer, wo es einen Dimmer gibt, das Licht runterschrauben. Schraubt die Klarheit des eigenen Geistes nicht runter, sondern lasst die volle Kraft des klaren, erhellenden Gewahrseins zu – Ja zum Wachsein!

Da begegnen wir einer Fehlhaltung beim Meditieren, wo doch so manche sich ein bisschen herab dimmen und in einen etwas dämmerigen Meditationszustand hinüber wechseln. Das ist nicht worum es geht. Das Zeichen ist nicht, ob die Augen zu sind, darum geht es nicht. Klar, auch das Schließen der Augen ist ein Schutz, aber das bedeutet nicht, dass innerlich das Bewusstsein gedimmt ist, sondern wenn da waches Interesse ist für das Erleben, wenn wir voll frisch und da sind, dann machen geschlossene Augen überhaupt nichts. Wenn wir uns innerlich wie desensibilisieren, wenn wir innerlich versuchen, weniger empfindlich zu werden, weniger mitzukriegen, möglichst *nichts* mitzukriegen, dann wird es schwierig, überhaupt noch irgendetwas zu verstehen. Dann kann eigentlich gar keine Erkenntnis mehr entstehen, weil uns die Klarheit des Geistes fehlt. Das könnte eine Sackgasse sein.

Weiter geht's:

**Zu realisieren, dass die nicht entstandene Essenz des Gewahrseins jenseits von Sein und Nichtsein ist, ist das Yoga der Ungekünsteltheit.**

Das hatten wir schon. Die Extreme von Glauben an Sein und Nicht-Sein, Existenz und Nicht-Existenz, die sind aufgelöst. Wir haben jenseits gefunden einer Beschreibung der Wirklichkeit mit den Ausdrücken von ›Sein‹ und ›Nicht-Sein‹. Wie ich heute Morgen erklärt habe, ist das der Grund, warum wir von So-Sein sprechen, um nicht in die philosophische Falle zu tappen, eine Existenz zu bejahen.

Es gibt diese Dynamik, wir kennen die Wirkungen, und Dynamik lässt sich am ehesten in Form von Eigenschaften beschreiben und nicht von substanziellen Merkmalen. Zum Beispiel die Wärme von etwas: Wärme ist ein abstraktes Konzept, aber wir spüren die Wärme – zum Beispiel die Raumwärme oder die Wärme einer Heizung – an der *Auswirkung*. Die Wärme selber lässt sich nirgendwo finden, das ist nur ein abstrakter Begriff. Aber dass es warm wird, das kriegen wir mit. Der Geist ist nirgendwo zu finden, aber dass Erleben stattfindet, dass eine Dynamik erlebbar wird, das kriegen wir mit. Das sind die Eigenschaften des Prozesses. Geist ist Prozess, kein Ding.

Und weiter geht es im Zitat von Gampopa:

**Zu realisieren, dass Mannigfaltiges erscheint, doch von der einen leeren Natur ist, ist das Yoga der Vielfalt als Ein-Geschmack.**

Ist euch auch schon vertraut. Die Praxis des **Ein-Geschmacks** ist das Verständnis, die Realisation, dass die ganze Vielfalt, das Mannigfaltige, was erscheint, dieselbe grundlegende Natur hat.

Schließlich zu realisieren, dass die untrennbare Einheit von Erscheinungen und leerer Natur ununterbrochen präsent ist, ist große meditative Ausgeglichenheit. Das ist sein Ausdruck für **Nicht-Meditation, die große meditative Ausgeglichenheit**.

Diese Nicht-Meditation, diese große meditative Ausgeglichenheit, die stellt sich ein, weil nicht nur beim Meditieren, sondern auch in der Aktivitätsphase, die sich daran anschließt – zwischen den Meditationen – weil auch dort alles, was wir erleben, alle Erscheinungen als untrennbar von ihrer nicht fassbaren, leeren Natur erfahren werden. Wenn das direkt erfahren wird, dann führen die Begegnungen in der Nach-Meditation – die Sinneseindrücke, die Herausforderungen – nicht mehr dazu, dass es zu einem Anhaften kommt oder einem Abneigen. Weil zugleich mit dem Erleben immer auch das Gewahrsein da ist, dass dieses Erleben so wie Regenbögen ist, so wie etwas, was zwar klar erscheint, aber nicht greifbar ist.

Deswegen sind diese Meister nicht in Reaktionen unterwegs. Sie reagieren nicht mit Anhaften und Abneigen. Es ist sehr beeindruckend, das zu sehen, dass bei größten Herausforderungen der Geist dieser Praktizierenden gleich bleibt, gleich offen, dass sie die innere Freude nicht verlieren, auch wenn Schwieriges passiert ist.

Ich erinnere mich an den Morgen, wo ich zu Gendün Rinpoche kam, und er hatte über Nacht einen Schlaganfall erlitten und eine Halbseiten-Lähmung. Er konnte noch einigermaßen sprechen. Das war vor allen Dingen eine Gesichts-Halbseiten-Lähmung und ein bisschen der Arm. Aber derselbe freudige Geist, derselbe entspannte, offene Geist. Sehr beeindruckend. Ich meine, das tut ja nicht weh, so ein Schlaganfall, aber jeder andere Mensch würde sich ein bisschen Sorgen machen. So gab es viele Situationen.

## 4.8 Weitere Zitate zu den Vier Yogas – Einsgerichtetheit

*Unterweisung Donnerstag Nachmittag S. 431 – Audio 4-4\_01*

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**Diese Zitate sind eine kurze Zusammenfassung. Im Folgenden seien die Hauptpunkte zusammengefasst, sowie zahlreiche Ausführungen sie darstellen.**

Ich verstehe das so, dass er uns jetzt eine Zusammenfassung gibt von all den Schülern von Gampopa, die er vorher erwähnt hat, dass er sagt, schaut, das ist so summa summarum worum es geht, wie sie diese sich entfaltende Lotusblüte unseres Geistes, wie sie diesen Prozess des Öffnens unseres Geistes beschreiben.

### Einsgerichtetheit

**Einsgerichtetheit bedeutet glasklar und lebhaft präsent in der Erfahrung der leeren Natur von Erscheinungen zu verweilen.**

Glasklar ist ein heutiger Ausdruck, damals gab es noch kein Glas in dem Sinne, aber in dieser prickelnden Frische – das ist damit gemeint – völlig präzise und klar, lebhaft präsent, in der Erfahrung der leeren Natur von Erscheinungen zu verweilen. Hey, und das ist der erste Yoga des Mahāmudrā. Da verweilen wir auf der Ebene von Śāmatha bereits im Gewahrsein, dass all das, was auftaucht, keine Substanz hat.

Das machen wir zuallererst, indem wir uns die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit dessen, was wir erleben, immer wieder vor Augen führen, sie immer wieder untersuchen, schauen, ob irgendetwas von dem, was wir erleben, Bestand hat. So kommen wir allmählich zu der *persönlichen* Gewissheit, dass wir noch nie etwas gefunden haben, das eine Ausnahme zur Regel des Wandels machen würde. Alles ist Wandel, ist Prozess – die Dynamik.

Das sind zum Beispiel wichtige Entdeckungen, wenn jemand traurig ist. Es war ein schwerer Verlust im Leben. Jemand ist tieftraurig, also sagen wir mal ›reaktive Depression‹. Die kann sehr, sehr tief gehen und die kann zu Geisteszuständen führen, wo man sich wie tot fühlt, leblos. Wo alles ein gegraut ist und man sich innerlich wie abgestorben fühlt. Der Dharma praktizierende Psychiater ist vielleicht in der Lage, oder es ist die Freundin, aus der Familie oder von nebenan, die vielleicht in der Lage ist, die Aufmerksamkeit dieser Person, die sich wie tot fühlt, so auszurichten, dass sie beginnt, ihre eigene Trauer zu untersuchen. Sich der Trauer *selbst* zuzuwenden und nicht mehr dem *Auslöser* der Trauer – zum Beispiel dem *Verlust* – sondern sich zu fragen:

Wie fühlt es sich eigentlich an, traurig zu sein?

Das ist die Voraussetzung dafür, damit ein neues Erkennen stattfindet. Denn solange wir uns mit derselben Intensität dem *Auslöser* zuwenden, sind dieselben Mechanismen in Gang, die eine scheinbar stabile Trauer erzeugen. Wenn wir uns nicht mehr dem Auslöser zuwenden, sondern dem Erleben depressiver Stimmun-

gen – Depression heißt ja nieder gestimmt, wir sind bedrückt – und dieses wie tote, wenn wir uns dem zuwenden, uns dafür interessieren, entdecken wir Schwankungen. Wir entdecken, dass es gar nicht stabil ist, dass es Schwankungen und Unterschiede gibt.

Ich hab ja schon von meinen eigenen Begleitungen gelegentlich erzählt. Da gibt es die Entdeckung, dass wenn ein kleines Kätzchen stolpert und einen Purzelbaum schlägt, dass plötzlich ein kleines Lächeln übers Gesicht huscht und innerlich einen Moment etwas anderes da ist. Ich hab euch von der Frau erzählt, die in dieser Art Depression war, die mir die Tür aufmachte und plötzlich sehr präsent war – ganz anders als in der Trauer vorher und nachher – und wir diesen Moment der Beziehung wahrnehmen konnten als einen kleinen Unterbruch in dem Gefühl wie tot zu sein.

So entdecken wir, wie in dem scheinbar stabilen Geisteszustand Fluktuationen stattfinden. Das ist alles Teil der Praxis. Wir wenden uns dem zu, was wir gerade erleben und *erforschen* es. Wir untersuchen es und wir merken, alles hat Fluktuation. Alles sind Schwingungszustände, die von Bedingungen abhängen, und zwar die wesentliche Bedingung ist, wo unsere Aufmerksamkeit ist. Wenn die Aufmerksamkeit auch nur einen Moment beim Kätzchen ist, passiert schon was anderes, weil die Aufmerksamkeit nicht mehr beim Verlust ist oder bei mir selbst als diejenige, die etwas verloren hat. Wir entdecken, wie sich bewegende Aufmerksamkeit, die unterschiedliche Dinge untersucht, sich für Unterschiedliches interessiert, immer gleich eine Veränderung des Geisteszustands zur Folge hat.

Das sind typische Prozesse in der Praxis der Einsgerichtetheit. Wir entdecken damit die leere Natur von Erscheinungen, dass die gar keine Substanz haben, dass eine Trauer nicht aus sich heraus bleiben kann – nicht einmal eine Sekunde. Trauer hat keine Dauer, außer so lange wie sie erzeugt wird. Das gilt für alle Emotionen. Sie können im Nu vorbei sein, wenn die Bedingungen sich ändern.

Das sind wesentliche Erkenntnisse auf dem Weg des Yogas der Einsgerichtetheit, weil wir einsgerichtet wirklich wissen wollen, wie entsteht eigentlich Leid und wie löst es sich auf? Wir sind auf das wesentliche Kernthema der Menschheit ausgerichtet: wo lässt sich wahres Glück finden und wie lässt sich Leid auflösen. Das interessiert uns. Wir merken, dass Glück und Leid damit zu tun hat, wie wir uns mit Erfahrungen in Beziehung setzten.

In derselben Situation – zum Beispiel eine überfüllte S-Bahn – sind die Einen genervt und die Anderen glücklich. Was macht den Unterschied aus? In derselben Situation – so ein Dharma-Unterricht, wo Texte erklärt werden – sind die Einen glücklich und die Anderen genervt. Was macht das Leid aus? Was macht das Glück aus?

Wir untersuchen das. Das ist genau der Weg. Wir untersuchen immer, wie kommt es zu den jetzigen Geisteszuständen? Wie kann ich durch ein geschicktes Lenken der Aufmerksamkeit den Geist meistern? Wir beginnen mit dem Geist vertraut zu werden und die Praxis im Yoga der Einsgerichtetheit besteht darin, zu lernen, den Geist unzerstreut, unabgelenkt im Heilsamen ruhen zu lassen.

Die Definition von Samādhi auf dieser Ebene von der Meditation im Rahmen der Einsgerichtetheit bedeutet ›den Geist unabgelenkt im Heilsamen ruhen lassen‹ – Definition von Gampopa.

Das ist wirklich wichtig sich klarzumachen. Das ist schon Meisterschaft des Geistes, wenn wir wissen, wie wir unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit innerlich richten können - auf so eine natürliche Art, dass wir schlussendlich gar keine Anstrengung mehr brauchen und der Geist von selbst im Heilsamen ruht. Weil es gut tut! Wir brauchen ihn dazu nicht zu zwingen. Zwang hat mit Śāmatha Praxis oder Einsgerichtetheit nichts zu tun. Es ist allein das natürliche Interesse, wirkliche Freiheit, wirkliches Glück zu finden. Das möchte unser Geist! Der ist froh, wenn er in gelöste Geisteszustände eintritt. Der hat gar kein Bedürfnis in angespannte Geisteszustände zu gehen. Sobald er kann entspannt er sich raus aus den angespannten Geisteszuständen. In den gelösten Geisteszuständen verweilt er, wenn nicht bestimmt Muster ihn wieder in eine Anspannung hinein bringen.

Das ist das **Yoga der Einsgerichtetheit**.

Ich setzte den Satz von Tashi Namgyal fort:

**Dazu gehört das Gewahrsein, dass Ruhe und Bewegung des Geistes in eins verschmolzen sind.**

Ruhe und Bewegung - der nicht denkende Geist, das ist Ruhe und der bewegte Geist ist der denkende Geist. Für jemanden, der tief in dieser Praxis aufgeht, spielt es überhaupt keine Rolle mehr, ob Bewegungen im Geist stattfinden oder nicht. Weil kein Anhaften an diesen Sinneseindrücken, an diesen Geistesbewegungen mehr da ist, deswegen stören sie auch nicht. Die Ruhe bleibt auch, wenn Bewegungen stattfinden. Wir müssen nicht extra eine Denkruhe erzeugen, um innere Ruhe zu haben. Wir können inmitten einer Vielzahl von Sinneserfahrungen innerlich völlig ruhig und offen sein.

Das ist viel tiefere Geistesruhe als diejenige, die davon abhängig ist, dass wir die Fenster geschlossen haben, die Rollläden runter haben und niemand in unser Zimmer kommt und so weiter – dass es uns gerade mal so gut geht, dass wir gerade sitzen können und, und, und. Die ganzen Bedingungen, die wir meinen, die zusammen kommen müssen, um gute Meditation zu erlangen. Ist überhaupt nicht nötig. Es ist dieses Nicht-Haften an den geistigen Bewegungen, wo Bewegung und Ruhe als eins erfahren werden, was das Entscheidende ist.

Die Zusammenfassung geht weiter:

**Ohne Grenzen und Mitte, wie der Himmelsraum.**

Da hab ich jetzt schon viel darauf hin gewiesen – also ohne dieses Mittelpunkts-Bewusstsein. Wo kein Mittelpunkt ist, gibts auch keine Grenzen. Das ist ein Paar was zusammen auftritt. Es wird ein mittelpunktloses, grenzenloses Gewahrsein erlebt.

Für diejenigen, die ein bisschen mehr studiert haben, möchte ich darauf hinweisen: ihr merkt an diesem Kommentar, der sehr tiefgründig ist, dass die Beschreibung von Einsgerichtetheit *so stark* schon den Geschmack des So-Seins und des Mahāmudrās hat, dass wir eigentlich eine Beschreibung der Verwirklichung hören. Das ist was wir eigentlich mitkriegen. Noch ist es das nicht ganz, aber es hat schon den Geschmack davon. Das haben wir ständig erlebt, wenn Gendün Rinpoche *Shiné* - das tibetische Wort für *śāmatha* - unterrichtete. Seine Erklärungen waren genau so. Wir dachten immer, er lehrt Mahāmudrā. Da sagte er: „**Nein, nein, nein, das ist der Anfang von Mahāmudrā, aber es ist eigentlich alles, was du schon im Rahmen der noch dualistischen Praxis erfahren kannst, wenn du sie aus dem Blickwinkel des Mahāmudrās angehst.**“

Er nannte das **Mahāmudrā-Shiné**. Das **Mahāmudrā-Śāmatha**. Das hat einen anderen Geschmack als Śāmatha, wie ihr es zum Beispiel in Vipāśyanā-Kursen gelehrt bekommt. Das ist ein anderer Geschmack. Es geht um dasselbe, aber die Art wie wir drangehen ist immer schon mit dem Vertrauen, dass all dies natürlicherweise da ist und sich natürlicherweise zeigen wird – am besten ohne Anstrengung. Nur gerade das, was es braucht mich zu erinnern, die Aufmerksamkeit immer auf das Höchste zu lenken. Auf das, was das Wesentliche ist und das Wesentliche hier ist die Unbeständigkeit, die Dynamik des Seins, die leere Natur des Seins – immer in diese Richtung hinein gehen.

Hierzu gibt es im Text dann ein Zitat des Ehrenwerten Pakmo Drupa, Schüler von Gampopa – derjenige, von dem diese acht sekundären Linien ausgehen, weil er acht Schüler hatte, die in verschiedenen Gegenden Tibets eigene Linien begründet haben.

**Zuerst, wenn Einsgerichtetheit im Geistesstrom entsteht, ist lebhaft präsenste Transparenz jenseits aller Worte. Sie ist klar, ohne ein Ding zu sein, wie der weite Raum.**

Lebhaft präsenste Transparenz, das ist diese Erfahrung in der Śāmatha-Praxis, dass alles wie durchscheinend erlebt wird, dass eine Ahnung auftaucht von der nicht greifbaren Natur des Seins. Das ist mit Trans-

parenz gemeint. Alles hat eigentlich einen lichthaften Charakter, einen Energiecharakter von Transparenz, von Nicht-Dinglichkeit, das ist eigentlich gemeint. *Dinge* hier im Unterschied würden als *mangelnde* Transparenz erlebt – das hat mit dem Verfestigen zu tun – und wenn kein inneres Verfestigen stattfindet, dann wird alles durchlässiger, transparenter wahrgenommen.

Der Ehrenwerte Schang sagt - Kyeme Schang, der auch vom 9. Karmapa sehr oft zitiert wird:

**Wenn das Yoga der Einsgerichtetheit aufkommt, verwirklichst du die Natur deines eigenen Geistes. Dieses lebhaft präsente Verweilen in leerer Klarheit, ungehindert, ohne Grenzen und Mitte, wie das Innere des reinen Firmaments – des reinen Himmelsraums – ist die meditative Versenkung des ersten Yoga.**

Da gibt es jetzt zusätzlich nichts zu erklären, höchstens vielleicht das Beispiel mit dem Inneren des reinen Firmaments. Das ist ein Hinweis, der sich auch in verschiedenen Sūtras findet: „Kontempliere, meditiere die Mitte des Himmelsraumes“.

Die gibt es natürlich nicht, aber so wie du versuchen kannst, die Mitte des Alls zu finden, die Mitte des Himmelsraumes zu finden und sie nie finden wirst, denn es gibt keine Mitte des Alls, genauso kannst du versuchen, die Mitte deines Geistes zu finden, das vermeintliche Zentrum, wo vielleicht das Ich zu finden wäre und da ist auch nichts zu finden.

Der Hinweis, wie das Innere des Himmelsraumes, wie das Innere des Alls, ist ein Hinweis auf eine *Unmöglichkeit*. So wie wenn ich jetzt in der Mitte des Himmelsraumes verweile, dann verweile ich im Unmöglichen, Ungreifbaren und genau das ist, worum es geht. In dem, was es nicht gibt, zu verweilen.

Ich hoffe, ihr könnt das Paradox dieser Rede verstehen. Die Brücke über die Mitte des Himmelsraums zu meditieren, ist eine Brücke, die in ein Loslassen führt, wo es gar nicht möglich ist und genau um dieses Loslassen geht es. Wir geben auf, eine Mitte zu finden und genau das ist gemeint.

Das waren die Erklärungen zur Einsgerichtetheit. Gibt es dazu Fragen?

## 4.9 Fragen und Antworten

**Teilnehmer/-in:** Was ist der Unterschied von Shine in *Vipaśyanā* zu Shine in *Mahāmudrā*?

Eigentlich gibt es keinen Unterschied. Es ist die *Art*, wie es unterrichtet wird. Im normalen *vipaśyanā* wie ich es kenne, wird zum Beispiel ganz viel über *anicca* gesprochen und natürlich auch über *anattā*, über Nicht-Selbst, also Unbeständigkeit und Nicht-Selbst. Da sind *Mahāmudrā* und *Vipaśyanā* eins. Da gibt es eigentlich keinen Unterschied. Im *Mahāmudrā* wird das aber so stark ausgedehnt – diese Kontemplation der Dynamik und das direkte Meditieren *in* der offenen Natur des Seins –, dass fast nicht mit Stützen gearbeitet wird. Also Stützen, Meditation *über* etwas, findet viel weniger statt, während wir im normalen *Vipaśyanā* die Vergänglichkeit der Klänge meditieren, die Vergänglichkeit der Körpererfahrung, die Vergänglichkeit der einzelnen Sinneserfahrungen, gehen wir im *Mahāmudrā* sehr schnell von dem Meditieren, dem Kontemplieren der Vergänglichkeit *in* bestimmten Erscheinungen weg, in das *Aufgehen* im Wandel selbst. Wir bleiben auch da nicht in der Objekt-Bezogenheit, sondern gehen direkt in die Eigenschaft des Seins, so selber zum Wandel zu werden und nicht den Wandel zu beobachten. Die Betonung liegt eigentlich auf dem *Vipaśyanā*-Element, das Einsichtselement im *Śāmatha*.

Ich würde nie sagen, dass das wirklich zwei grundverschiedene Ansätze sind, denn sie lehren dasselbe, aber der Akzent ist ein bisschen unterschiedlich. Im normalen, klassischen *Vipaśyanā* werden die Bausteine der Wirklichkeit untersucht, wahrgenommen, im Hinblick auf ihre Unbeständigkeit und Nicht-Selbst. Während man, sobald das klar ist im *Mahāmudrā*, so gut man kann in der *Erfahrung* dieses gelösten Seins

verweilt – was sich dadurch einstellt, dass es keinen Haften mehr gibt – und untersucht nicht mehr die Inhalte des Erlebens. Da ist eine Akzentverschiebung.

Man würde zum Beispiel im *Vipāśyanā* sagen, lass deine Achtsamkeit in der Phase der Einsgerichtetheit so schnell werden, so flink, dass du jede Geistesbewegung mitbekommst. Wir bemühen uns so klar und so prickelnd frisch zu werden, dass wir auch die kleinsten Geistesbewegungen mitbekommen im *Vipāśyanā*. Im Mahāmudrā gibt es diese Unterweisung über ein Erhöhen der Geschwindigkeit der Achtsamkeit nicht. Das wird gar nicht genutzt. Der Akzent liegt woanders.

Du brauchst deine Geschwindigkeit nicht zu erhöhen, die ist natürlicherweise gegeben, denn es sind ja die Bewegungen des Geistes selbst. Achte stattdessen darauf, wie der *Raum zu sein* – also ganz viel Raum zu machen –, sodass der Geist in ungebremsster Geschwindigkeit seine Vielfalt manifestieren kann, ohne dass ein Greifen stattfindet. Die Aufmerksamkeit ist nicht so sehr auf ein beobachtendes, feinstes, schnelles Wahrnehmen von allem was stattfindet, sondern mehr auf ein Eingehen in die Weite des Raumes, in dem das Spiel sich in egal welcher Geschwindigkeit oder auch Ruhe vollziehen kann, ohne dass das den geringsten Unterschied macht. Ich hoffe, ich kriege diese kleinen Akzentverschiebungen so ein bisschen erklärt.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast gesagt, egal was auch erfahren wird, freudvolle oder leidfreie Zustände beeinflussen nicht mehr den leidfreien Geisteszustand.*

Da hast du zwei Sätze in einen verkürzt. Was ich gesagt habe, ist, dass leidvolle und freudvolle Geisteszustände den Geist nicht mehr beeinflussen durch ihre unterschiedlichen Inhalte. Also, ob Schmerz erfahren wird oder etwas Angenehmes beeinflusst den Geist nicht mehr. Es entsteht keine Enge mehr. Es entsteht kein Leid mehr.

*Genau das verstehe ich nicht. Wenn Schmerz erfahren wird, leidet man.*

Nein

*Nicht, wenn ich einen befreiten Geisteszustand habe. Das verstehe ich intellektuell, aber...*

Der Schmerz entsteht, aber der Geist muss nicht leiden.

*Der Geist leidet nicht, aber es wird Leid erfahren.*

Es wird Schmerz erfahren. Vielleicht reite ich auf Worten rum, aber wenn ein Buddha auf einen Dorn tritt, dann erlebt er Schmerz im Fuß, aber sein Geist zuckt nicht zusammen.

Ich habe euch das schon mal erzählt, als der jetzige Karmapa Thaye Dorje, sich mit vollem Gewicht mit der Hand auf eine noch heiße Herdplatte lehnte und nicht die Spur zusammengezuckt ist. Einfach Hand weg und völlig unbeeinträchtigt von dem, was er da gerade an schmerzhafter Erfahrung an der Hand hatte. Sein Koch hatte gerade diese nicht sichtbare Herdplatte in der Küche, wo alles wieder wie schwarz aussieht und eine glatte Oberfläche hat, ausgeschaltet. Er kam rein und wusste nicht, dass das noch glühend heiß war.

Sowas ist gemeint. Der Geist erlebt den Einen-Geschmack von allen Erfahrungen als gleich und kommt deswegen nicht mehr ins Reagieren, wird nicht durch Angenehmes und Unangenehmes in verschiedene Geisteszustände geschleudert. Aber Schmerz und auch Tod wird immer noch erlebt. Etwas tut weh, aber es löst nicht die geistigen Reaktionen der Enge aus und des Greifens und so weiter, die sonst stattfinden. Macht das jetzt mehr Sinn?

*Könnte man bei sehr starken Schmerzen alternativ zu einer Schmerztablette greifen oder versuchen, den Schmerz als Meditationsobjekt zu verwenden?*

Also ich mache keine Wurzelbehandlung beim Zahnarzt ohne die entsprechende Spritze. Aber ich weiß von Meditierenden, zum Beispiel Gyaltsab Rinpoche ist einer von denen, die sich Wurzelbehandlung ohne

jegliche Spritze machen lassen. Das gibt es. Wir versuchen nicht, das zu machen. Lieber eine Schmerztablette.

*Bedingt kann man das ja schon bis zu dem Punkt üben, wo man es dann wirklich nicht mehr aushält.*

Genau! Wir haben auch schon mal darüber gesprochen, zum Beispiel beim stillen Sitzen, wenn ich aufrecht sitze und meditiere, tauchen natürlich im Körper Schmerzen auf. Bei manchen Schmerzen weiß ich nicht, ist das jetzt einfach so eine karmische Welle, die durch rauscht, oder muss ich mich bewegen? Gibt es wirklich einen Grund, meine Knie zum Beispiel zu bewegen, zu öffnen? Wer damit experimentieren möchte, der kann das so machen: zu praktizieren, ja, da kommt ein Schmerz in der Hüfte oder im Knie – okay, nicht reagieren, einfach durch rauschen lassen. Dann ist es tatsächlich vorbei. Dann kommt er aber wieder. Dann schaue ich, ob er sich vielleicht wieder auflöst – nicht reagieren, weiter meditieren. Meine Regel in meiner Praxis war, wenn derselbe Schmerz dreimal hintereinander aufgetaucht ist, nachdem ich die dritte Welle durch gegessen bin, dann bewege ich mich, wenn die Welle gerade im Wellental ist. Also ich reagiere nicht auf den nächsten Schmerz, der kommt, sondern aus Weisheit und Mitgefühl öffne ich den Sitz und bewege mich, wenn kein Schmerz da ist. Weil ich das Gefühl habe, da ist irgendwas los, der Körper braucht da Aufmerksamkeit. Das ist so eine Art, wie man üben kann, mit Empfindungen nicht in dieses Reagieren reinzugehen und das ist ein wichtiger Teil der Übung.

In manchen Traditionen ist das so wichtig – zum Beispiel in der Zen-Tradition, dass sie immer diese fünf- und zwanzig Minuten völlig bewegungslos sitzen – genau um das zu üben, mit den Empfindungen, den *Vedanās*, nicht ins Reagieren zu kommen, sodass sich das Karma zeigen kann, ohne direkt wieder in eine Reaktion des Ablehnens und Greifens zu führen.

Seid bitte da ganz fürsorglich mit euch. Wir üben in dem Bereich, wo es geht. Wenn der Nachbar anfängt den Rasen zu mähen, wenn ich gerade meditiere oder Mittagsschlaf mache, muss ich nicht gleich reagieren, ich kann vielleicht *auch damit* entspannen. Vielleicht geht das ja, ich übe. Ich nehme die weniger heftigen Sinneserfahrungen als Übungsfeld, und tatsächlich, wenn es heftige Erfahrungen sind, dann bitte nehmt die Schmerztablette.

Wir üben immer im Bereich dessen, wo wir das Gefühl haben, das tut mir noch gut. Nicht so irgendwelche Durchhalteparolen. Das tut gar nicht gut, da kommt nichts Gutes dabei raus. Es ist schlussendlich gar nicht wichtig, ob wir die Beine öffnen oder nicht. Es geht nur darum, nicht auf jeden Reiz zu reagieren. Nicht bei jedem kleinen Jucken auf der Haut, sich schon wieder zu kratzen. Nicht bei jedem kleinen Impuls, sich schon wieder die Haltung zu verändern. Da kommen wir nie in tiefere Geistesruhe, weil wir ja auf jeden Impuls reagieren. *Darum* geht es.

Dass wir dann, wenn Gedanken und Bilder auftauchen, auch gelernt haben, darauf nicht zu reagieren. Diese Bilder, das ist das ›karmische Feuerwerk‹, und das löst sich auf, wenn wir nicht in erneutes Reagieren einsteigen. Das ist schlussendlich, worum es geht, dass sich die vielen inneren abgespeicherten Inhalte zeigen können, ohne dass jemand sich erneut damit identifiziert. Dann kann sich diese Identifikation auflösen.

Der Weg der Mitte, ein mittlerer Weg, nicht die strenge Askese und alles von uns verlangen – nur ja, keine Schmerzmittel – aber auch nicht den Weg des Ausweichens und für jedes kleine Ding irgendetwas nehmen, sich ständig bewegen, und völlig unruhig sein, weil wir auf alles reagieren. Da der mittlere Weg.

**Teilnehmer/-in:** *Das konventionelle Bodhicitta, heißt es immer, würde die Erkenntnis einschränken, dass man, wenn man das nicht hat, nur zu einem beschränkten Leerheits-Verständnis kommt. Ich kann das gar nicht einordnen mit den vier Yogas.*

Das, was konventionelles oder relatives Bodhicitta genannt wird, das ist ein Bodhicitta mit Bezugspunkt. Relatives Bodhicitta ist ein Bodhicitta, wo jemand noch das Gefühl hat, Bodhicitta, also Mitgefühl zu entwickeln, den Weg zu gehen für real existierende andere. Das limitiert die Fähigkeit der Einsicht in die leere Natur, weil, wenn wir an diesem relativen Bodhicitta – ich muss doch zum Wohl der Lebewesen handeln

und praktizieren – an Standpunkten von Ich und Anderem festhalten. Deswegen limitiert das die Erkenntnis der leeren Natur.

*Meine Frage war genau umgekehrt gemeint, dass wir nur zum Nicht-Ich der Person kommen würden, wenn das konventionelle Bodhicitta fehlt.*

Das hat eine andere Begründung. Wenn das relative Bodhicitta fehlt, fehlt das Bodhicitta insgesamt. Also wenn unsere Motivation fehlt, wirklich für das Wohl aller da zu sein, dann haben wir gar keinen Impuls, uns mit den vielen verschiedenen Situationen im Leben auseinander zu setzen, weil unser Streben ist, aus dieser Welt auszusteigen und um aus dieser Welt, die wir für Samsara halten und für Verstrickung uns so weiter auszusteigen, reicht eine Verwirklichung des Nicht-Selbst der Person.

Deswegen wird in den Richtungen, in denen ein *Ausstieg* aus den ganzen Zyklen und der Beschäftigung mit Lebewesen und Welten und so weiter das wesentliche Ziel ist, immer der Fokus auf das Nicht-Selbst der Personen sein. Die Motivation, sich mit der wahren Natur von Sinneserfahrungen auseinander zu setzen und was Lebewesen eigentlich sind, was die Welt eigentlich ist, diese Motivation kommt aus dem Mitgefühl, das sich dafür interessiert. Wie kann ich denn nun tatsächlich unverstrickt in dieser Welt aktiv sein? Wie kann dieser Geistesstrom sogar wieder kommen, erneut eine Geburt annehmen und in dieser Welt aktiv sein? Dazu brauche ich das Durchschauen aller Sinneserfahrungen, von all dem, was vermeintlich Samsara ist. Ich brauche im Grunde genommen die Entdeckung, das Verständnis, der Einheit von Samsara und Nirvana.

Deswegen findet man in den Richtungen, die den Ausstieg aus Samsara als Ziel haben, nie die Unterweisung über die Einheit von Nirvana und Samsara. Das ist ein großer Unterschied. Das ist damit gemeint, als Folge vom relativen Bodhicitta für alle Lebewesen immer wieder zu kommen. Das hat zur Folge, dass man sich mit den Lebensbedingungen von Lebewesen beschäftigen muss. Man muss in den Kontakt treten, man muss in die Sinneserfahrung und muss diese mit dem Verständnis der leeren Natur durchdringen. So kommt man zur Erkenntnis der Einheit von Samsara und Nirvana. Das ist die volle Erkenntnis der leeren Natur.

*Und der Bezug jetzt zu den vier Yogas?*

Was ich jetzt gerade erklärt habe, das ist vor allen Dingen der Yoga des Einen-Geschmacks

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe noch eine Frage zu dem Beispiel über die Śāmatha-Praxis anhand von schwierigen Emotionen. Sagen wir mal, man hätte den Auslöser erkannt, also wir richten uns auf die eigentliche Emotion und merken auch, die Emotion geht weg. Was bei mir oft bleibt, ist trotzdem eine Erschöpfung danach. Kommt diese Anstrengung oder Erschöpfung nach schwierigen Emotionen, auch wenn die Emotion selbst eigentlich nicht mehr so präsent ist, weil immer noch subtile Muster sich doch darauf ausrichten oder ist es immer noch eine Auswirkung von der Emotion?*

Beides ist richtig. In meiner Erfahrung ist ein länger anhaltender Zustand des Greifens – was eine Emotion ja ist – einfach sehr anstrengend. Wir sind auch, wenn sie sich aufgelöst hat, noch erschöpft. Man kann also sagen, das ist die Folge eines länger anhaltenden Greifens. Dann ist es aber auch so, dass das, was wir für das Auflösen der Emotion halten, noch nicht das Auflösen der Subjekt-Objekt-Orientierung ist. Diese feine Ich-Bezogenheit geht weiter und ist mit verantwortlich für die Erschöpfung.

Wenn es im Erleben einer Emotion tatsächlich zu einem direkten Eintreten in das non-duale Gewahrsein geht, dann kommt damit auch eine ganz überraschende Frische in unser System. Weil die Faktoren, die Kräfte in uns, die diese Ermüdung aufrecht erhalten, nicht mehr subtil aktiviert werden. Also das, was wir in unserer Praxis oft für das sich Auflösen einer Emotion halten, ist tatsächlich zwar das Verschwinden dieser Emotion, aber noch nicht das Verschwinden der Dualität.

*Unsere Übersetzerin hat gerade nach dem Begriff »Ungekünsteltheit« gefragt, und wie man das am besten ins Französische übersetzt.*

Das tibetische Wort *trö drel* bedeutet ja Freisein - *drel* - von *tröpa*, von diesen *prapancha*, was wir eigentlich oft als »ausschweifendes Denken« nennen – also wir sind frei von allem Überflüssigen. In einer Definition von heute Vormittag, ist das das Freisein von allen Missverständnissen bezüglich der Wirklichkeit. Manchmal wird das auch als Projektionen übersetzt, aber es sind nicht nur emotionale Projektionen, sondern es ist die Projektion unserer Missverständnisse ins Erleben hinein. Wir meinen, dass es ganz natürlich und selbstverständlich sei, die Welt in Form von Ich und Anderen wahrzunehmen. Das ist für uns irgendwie selbstverständlich, es handelt sich aber um eine irrige Annahme.

Alle die Gedankenformen, die aus dieser irrigen Annahme kommen, die haben etwas gemeinsam: Wie setze ich mich in Beziehung zur Umwelt? Das alles wird *prapancha* genannt. Wie setzt sich eine Illusion, dieses vermeintliche Ich, in Beziehung zu einem vermeintlich Anderen? Alle daraus entstehenden Emotionen und Geistesvorgänge sind überflüssige, irrige Geistesvorgänge.

All das nennt man künstlich, überflüssig, weil es nicht zum natürlichen Zustand gehört, weil es nicht mehr zu finden ist in einem Geistesstrom, der sich im erwachten Bewusstsein befindet. Aus dieser Perspektive nennt man all das, was für uns selbstverständlich ist, Projektion, überflüssiges Denken, Ausschweifung, weg vom Wesentlichen. Ausschweifen bedeutet hier weg vom Wesentlichen, nicht mehr mit der Natur des Seins verbunden. Das ist also ein Ausdruck, der aus der Perspektive des Erwachens gewählt wurde, um uns aufmerksam zu machen, in welchem großem Maße wir dem Irrglauben aufsitzen und dass eigentlich fast alle unsere Geistesbewegungen damit etwas zu tun haben.

Das ist sehr schwierig zu übersetzen. Die Übersetzung von Trungpa mit Einfachheit hat sehr vieles für sich, ist leider sehr schwammig. Wenn Menschen hören, »Yoga der Einfachheit«, dann denken sie irgendwie an ein einfaches Leben in der Natur – einfach, natürlich, simpel unterwegs sein, nicht anmaßend und so weiter. Es werden ganz andere Assoziationen damit verknüpft, als das Freisein von all diesen immensen, neurotischen Projektionen der Ich-Bezogenheit, mit denen sich unsere innere Welt aufbaut. Das ist nämlich alles gemeint.

Seid ihr noch zurückgelehnt? Wollt ihr euch wieder mal zurücklehnen – so ein kleiner Touchdown!?

## 4.10 Ungekünsteltheit

*Zweite Unterweisung Donnerstag Nachmittag, S. 431 – Audio 4-4\_01*

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Ungekünsteltheit bedeutet, befreit zu sein von Vorstellungen, die sich auf das Entstehen, Bestehen und Vergehen von Phänomenen beziehen.**

Man ist frei von all diesen Vorstellungen, diesen *prapancha*, dass etwas existiert – inklusive Ich und alles andere –, dass es dingliche Phänomene gibt. Es gibt also keine Dualität von Objekt und Subjekt mehr, keine Aufspaltung in einen inneren Wahrnehmenden und etwas äußeres Wahrgenommene. Das ist vorbei. Wir treten ein in eine andere Sicht der Welt.

**Es ist auch, befreit zu sein von Vorstellungen auf die scheinbar substanzielle dingliche Existenz von Merkmalen.**

Das, was wir ein Ding nennen, ein Phänomen, das hatte ich euch an dem Beispiel der Thermoskanne erklärt – ihr wisst noch: Farbe, Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit, äußere Form und so weiter, die Merkmale dessen, was wir dann die »Thermoskanne« nennen. So hat alles, wie zum Beispiel Heiko, der vor mir sitzt, Merkmale, an denen ich den Heiko erkenne.

Wenn wir auf der Stufe der Ungekünsteltheit frei sind von diesen Projektionen, dann beinhaltet das auch, dass wir nicht nur wissen, erkennen, direkt spüren, dass die Dinge reiner Prozess sind, sondern dass auch jedes Einzelne ihrer Merkmale Wandel ist, Prozess ist – alles! Heikos Jacke ist genauso Prozess, Heikos Ohren ist genauso Prozess, sein Lächeln ist genauso Prozess. Alles!

Dieses Gewährsein dehnt sich also aus, es ist nicht nur, dass wir die Illusion des *Ganzen* als dinghaft aufgelöst haben, sondern auch alle Merkmale des vermeintlich Ganzen, auch das wird durchschaut als dem Wandel unterworfen. Nicht nur das ganze Haus kann zusammenstürzen, sondern jede einzelne Tür, jede einzelne Glühbirne, jedes einzelne Parkettstück – alles ist im Wandel.

Alle die Merkmale dessen, was wir Haus nennen, ist auch dem Wandel unterworfen. Nicht nur ich bin Wandel, das Gesamte, sondern jede einzelne meiner Geistesbewegungen, jede einzelne meiner Emotionen, jede einzelne Sinneswahrnehmung, alles ist Wandel, ist kein Ding. Es ist eine Verfeinerung der groben Erkenntnis der leeren Natur der Phänomene. Das ist eins. Dann die Unterkategorien, all die Merkmale, die ein Phänomen ausmachen, auch *die* werden in ihrer wahren Natur durchschaut.

**So sind dann** - beendet Tashi Namgyal den Satz - **alle diesbezüglichen Missverständnisse im Zustand der nicht entstandenen Leerheit von allem beseitigt.**

Kleine Nuance jetzt auch noch. Hier wird auch aufgeräumt mit einem falschen Verständnis der Leerheit. Sie wird hier beschrieben als die nicht entstandene Leerheit. Womit klar gemacht werden soll, die Leerheit ist auch kein Ding. Wir können die Leerheit nirgendwo finden. Sie ist nicht etwas, was wir verwirklichen können. Es gibt sie nicht, sie ist nicht entstanden, sie ist nicht geboren, sie ist nicht etwas, auf das wir meditieren könnten. Was ein ganz gewöhnlicher Fehler ist, wenn Menschen sich sagen, okay, ich habe jetzt kapiert, hier, immer aufs Höchste meditieren, ich meditiere jetzt auf die Leerheit. Wir meditieren dann auf unsere *Vorstellung* von etwas und das ist es nicht.

Das, was wir die ›leere Natur‹ nennen oder die ›Leerheit‹, ist eine Eigenschaft des Seins, die immer da ist, aber nicht dinglich zu machen ist. Wir können sie nicht finden als ein Etwas. Genauso war zum Beispiel diese Kanne hier oben warm, als ich sie angefasst habe. Die Wärme ist zwar eine Eigenschaft jetzt dieser Kanne mit dem warmen Wasser innen drin, aber als Wärme ist sie nicht zu finden, sondern nur als das Erleben von warmen Empfindungen in meiner Hand-Innenfläche. Da ist ein Erleben von Wärme zu finden. So ist die Leerheit nur als ein Erleben der nicht fassbaren Qualität des Seins zu finden und nicht als ein Ding.

Wir können die Leerheit nicht getrennt von den Erscheinungen finden. Das ist worum es jetzt gerade geht. Wir müssen sie *in den Erfahrungen* finden. Wir gehen hinein mit unserer Meditation in das Erleben und suchen nicht das Erwachen *getrennt* vom Erleben. Es ist *im* Erleben zu finden. Ganz wesentlich! Nicht weg, sondern hinein, um diese Eigenschaften des Erlebens tatsächlich mit der Zeit zutiefst zu verinnerlichen, zu erkennen. Ich hoffe, ich konnte das klar machen.

Pause

In der Diskussion in der kleinen Pause ging es nochmal um den Begriff der **Ungekünsteltheit**. Tatsächlich wäre eine gute Übersetzung ›frei von irrigen Vorstellungen‹ für das, was eigentlich ausgedrückt werden soll. Ich sehe, dass ich das in der nächsten Zeile auch schon so im Text stehen habe.

Der Ehrenwerte Pakmo Drupa erklärt: S. 431-432

**Sodann dämmert der Zustand frei von Vorstellungen** - also frei von irrigen Vorstellungen. **Ich habe die Essenz, die wahre Natur erkannt, sagen dazu die Erhabenen. Die nicht erzeugte Essenz** – diese essentielle wahre Natur – **ist der Raum, der Dhatu von Allem, von Samsara wie von Nirvana. Zwar spricht man bei Verwirklichung von Buddhas und bei Nicht-Verwirklichten von gewöhnlichen Lebewesen, doch dabei gibt es nur die eine ungekünstelte essentielle Natur.**

**Frei von den extremen Vorstellungen der Existenz und Nicht-Existenz, von Vorstellungen des Entstehens und Vergehens, ist da kein Annehmen oder Aufgeben, kein Äußeres und Inneres. All diese fabrizierten Extreme restlos los zu sein, ist der Mittlere Weg – Mādhyamaka.**

Das ist eigentlich nicht viel Neues. Wenn der Zustand frei von irrigen Vorstellungen dämmert, wenn uns der aufgeht, dann entsteht das Gefühl, ich habe die wahre Natur erkannt. Das, was da erkannt wird, ist der Raum, Dhātu – Dharmadhātu, der Raum aller Phänomene. Wir erfahren den Raum des Entstehens – die Dimension des Wandels. Darin findet alles statt, das was wir Samsara nennen – also was mit Leid verbunden ist – und das was wir Nirvana nennen. Alles ist dieser ›Dharmadhātu‹, dieser Raum aller Phänomene.

**Nun sagen wir zwar, dass bei voller Verwirklichung jemand ein Buddha ist, und die Nicht-Verwirklichten nennen wir gewöhnliche Lebewesen. Aber eigentlich ist das eine nicht relevante Unterscheidung, denn auch die Nicht-Verwirklichten erfahren denselben Geistesraum.**

Nur halt mit Greifen. Aber auch das Greifen hat die Natur des Dharmadhātu. Selbst das Greifen, selbst das Leid ist gekennzeichnet von der wahren Natur, von derselben Natur des Seins wie alles andere. Eigentlich gibt es nicht wirklich einen Unterschied zwischen Nicht-Verwirklichten und Verwirklichten. Es sei denn, man spricht vom Grad des Gewahrseins der wahren Natur dessen, wie sie es alle erleben. Das Erleben selbst ist kein anderes, es ist kein anderer Geist, es findet nicht anders statt, nur das Gewahrsein davon hat zugenommen.

So spricht man hier vom Freisein von den extremen Vorstellungen von Existenz und Nichtexistenz. Was sich wieder zurück bezieht auf dieses Freisein von irrigen Vorstellungen, was wir Ungekünsteltheit nennen, Einfachheit. Freisein von den irrigen Vorstellungen von Existenz und Nichtexistenz, von Entstehen und Vergehen. Deswegen gibt es kein Annehmen oder Aufgeben, kein Äußeres oder Inneres. All diese fabrizierten Extreme steht hier, all diese fabrizierten Standpunkte sind aufgelöst.

Was in der philosophischen Sprache des Buddhismus ein Extrem genannt wird, ist immer ein Standpunkt. Jeder Standpunkt ist ein Extrem. Das sind alles Extremisten. So ist das gemeint. Extremisten werden ja in unserer Gesellschaft diejenigen genannt, die eine extreme Geisteshaltung haben. Das heißt, sie sind aus der Mitte abgewichen in ein Extrem. Aus der Sicht des Erwachens sind wir alle Extremisten. Weil wir nicht im ›Mittleren Weg‹ – in der Schau der Einheit von Samsāra und Nirvāṇa verweilen –, weil wir immer in Existenz und Nichtexistenz, gibt es und gibt es nicht, immer zwischen Ich und Anderen, unterscheiden. Das sind alles extreme Geisteshaltungen.

Die Folge von dieser extremistischen Geisteshaltung ist die Zerstörung des Planeten – unendlich viele Kriege, unendlich viel Hungersnöte, unendlich viel Leid, alles ohne wirklichen Grund. Alles selbst geschaffen.

Aus dieser Sicht versteht ihr, dass wir Extremisten sind. Die Ich-Bezogenheit ist eine extreme Geisteshaltung, nicht die Mitte. So ist dieses Wort, was ja oft in den Texten auftaucht, zu verstehen.

Der Ehrenwerte Kyeme Schang sagt:

**Wenn das Yoga der Ungekünsteltheit - also des Freiseins von irrigen Vorstellungen – aufkommt, – oder von allen Vorstellungen - ist die essentielle Natur deines eigenen Geistes verwirklicht – Ungekünsteltes Gewahrsein – Gewahrsein frei von Vorstellungen, ununterbrochen. Das Verweilen im eigenen Geist als dem Wahrheitskörper – Dharmakāya –, ohne Entstehen und Vergehen, ohne Annehmen und Aufgeben, ist die meditative Versenkung des Zweiten Yoga.**

Jetzt haben wir diese zusammenfassende Beschreibung des Zweiten Yogas auch abgeschlossen.

Die letzten Minuten meditieren wir jetzt noch.

Meditieren, innere Übersetzung: vertraut werden. Zeit für einen Touchdown. Zeit, in dieses Sein einzutreten, das wir So-Sein nennen, weil wir es nicht vergegenständlichen.

**\* Stille Meditation \***

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des fünften Tages**

**\* Zufluchtsgebete \***

### **5.1 Vorbemerkungen**

*Unterweisung Freitag Vormittag, S. 432-435 – Audio 5-2\_01*

Auch heute möchte ich wieder darum bitten, dass die Meister der Linie mir ihren Segen geben, dass ich nicht allzu viel Unfug erzähle und entsprechend den Intentionen hier von Dakpo Tashi Namgyal unterrichte und auch ihren Segen, dass ihr alle mit tiefer Entspannung zuhört, voller Bodhicitta, wirklich mit dem Wunsch, was auch immer ankommt, es nicht nur für euch selbst zu lernen und für euch selbst aufzunehmen, sondern dass ihr es mit dem Wunsch aufnehmt, dass es allen zugutekommt, was auch immer hier an Verständnis entsteht. Diese entspannte Haltung eines offenen Aufnehmens mit dem Wunsch, das für alle zu tun, sind eigentlich die besten Voraussetzungen, um tatsächlich dann in der Tiefe etwas zu verstehen.

Ich weiß ja, wie schwierig das ist, den Worten zu folgen. Das sind Worte, Begriffe über etwas, was im Grunde genommen nicht beschreibbar ist und so weit weg von unserem gewöhnlichen Erfahrungsbereich. Deswegen lade ich euch ein, immer wieder hinter den Worten zuzuhören, euch nicht mit den Worten zu verheddern, sondern hinter den Worten zuzuhören und eventuell auch einfach mal zu sagen: „Ich steig mal für `ne Weile aus, ich gleite mal ins Nichtstun, ins nicht Lernen-wollen. Ich bin einfach da und offen und zum Glück gibt es ja die Audio-Aufzeichnungen und schriftliches Material und ich kann da später noch darauf zurückkommen.“ So, dass ihr euch wirklich in einen entspannten, inneren Bezugsrahmen begeben und sagt: „Die wesentliche Dharma-Übertragung findet jenseits der Worte statt.“ Das orientierende Intellektuelle, das Lernen, findet auf der Ebene von Begriffen statt. Es ist gut, da Struktur zu haben, Klarheit reinzubekommen. Aber es ist nicht das letztendlich Wesentliche.

Mit diesen Vorbemerkungen tauchen wir wieder ein in diese Themen der Vier Yogas, wo eigentlich das erste – diese Einsgerichtetheit – für uns das Entscheidende ist und die anderen sind so Beschreibungen von Landstrichen, durch die unsere Reise uns auch noch führen wird und wo wir im ›Jetzt‹ Erfahrungen von immer weiter zunehmender Öffnung machen werden. Das nehmen wir mit, das sind schöne Reisebeschreibungen von Gefilden, die uns noch offen stehen. Aber wir müssen jetzt nicht alles verstehen, was das angeht.

### **5.2 Ein-Geschmack**

Ich hatte gestern aufgehört, nach der Beschreibung des Wesens – der Essenz vom den ersten beiden Yogas – und komme jetzt zum ›Ein-Geschmack‹.

Dakpo Tashi Namgyal fasst zusammen und schreibt:

**Ein-Geschmack bedeutet, dass es keinerlei dualistisches Bejahen oder Verneinen mehr gibt, kein Annehmen oder Aufgeben, hinsichtlich aller sich zeigenden Phänomene, die als Samsara oder Nirvana erscheinen: etwa ein Unterscheiden von Entstehen oder Vergehen, von Vorstellungen oder Vorstellunglosigkeit, von Leerheit oder Nicht-Leerheit. Es ist ein Erkennen, dass die Phänomene im ursprünglichen Zustand völlig gleichwertig geworden sind.**

Es wird nichts wirklich Neues gesagt. Wenn es kein dualistisches Unterscheiden mehr gibt, bedeutet das, dass wir nicht mehr aus der Perspektive eines Subjekts all die Wahrnehmungen in Bezug auf dieses Subjekt unterscheiden. Es findet auch kein ich-bezogenes Bejahen und Verneinen – so ist es, so ist es nicht, all diese Standpunkte, das Einnehmen von Standpunkten – mehr statt. Die Irrtümer, dass etwas entsteht, besteht und dann vergeht oder dass erst ein Entstehen kommt und dann ein Vergehen, diese Irrtümer sind beseitigt.

Ich gebe euch noch mal ein kleines Beispiel dafür. Wir sagen immer, die Sonne geht auf und dann geht die Sonne unter. Das ist eine intellektuelle Täuschung. Die Sonne geht schon unter, wenn sie aufgeht. Versteht ihr? Wir können keinen Anfang vom Untergehen finden. Wo fängt denn das Untergehen an? Das ist alles sehr künstlich, das Entstehen und Vergehen, das ist immer gleichzeitig. Es ist halt Prozess und in einem Prozess ist es nur eine Frage des *Blickwinkels*, ob wir von Entstehen oder Vergehen sprechen. Aber eigentlich ist es ein dynamisches Sein, immer im Jetzt, wo es keinen Moment des Verweilens gibt. Deswegen können wir nicht einmal sagen, dass es ein Entstehen gibt, weil es das darauf folgende Verweilen von etwas Entstandenen nicht gibt und weil das Vergehen, was wir dann an diesen Moment des Bestehens anschließen, schon mit dem Entstehen beginnt.

Das sind so ganz grundlegende Missverständnisse über die Wirklichkeit, mit denen wir herumlaufen. Der Kurs hat schon am allerersten Tag angefangen aufzuhören. Das Ende des Kurses, das Vergehen, war schon zu Anfang da. Das ist auch nur künstlich: der Kurs hatte angefangen und war schon dabei zu vergehen, als wir ihn überhaupt geplant haben und, und, und.

Es ist eine unendliche Sukzession von Bedingungen, die alle dazu führen, dass wir uns jetzt im Moment hier treffen und es sind nur Blickwinkel, dass wir sagen, jetzt geht es gegen das Ende, weil wir meinen das Ende wäre Sonntag. Aber ist da überhaupt ein Ende? Da ist kein Ende, da ist nur eine Dynamik, die weitergeht. Vielleicht hört der Kurs ja nie auf. Versteht ihr? Die potenziellen Auswirkungen sind alles Ideen über Wirklichkeit, die tatsächlich, wenn man sie genauer anschaut, nicht zutreffen. Das kann der Intellekt begreifen und unser inneres Sein muss das auch noch begreifen. Da findet Verwirklichung statt, wenn solche Zuordnungen gar nicht mehr stattfinden. Plötzlich gibt es kein Lebewesen, was geboren wird und was stirbt. Geboren werden, Sterben und Tod entpuppen sich als Zuordnungen, die so gar nicht stimmen.

Schon mit der Empfängnis beginnt das Sterben. Ist die Empfängnis überhaupt der Beginn dieses Lebens. Vielleicht geht dem so viel voraus, dass wir den Beginn unendlich weit verschieben müssen und sagen, da hat so vieles dazu geführt, dass das und das und das jetzt stattfindet. Das nennt man Dynamik. Eine Dynamik, wo wir nicht sagen können, da entsteht klar etwas, dann besteht es und ab da fängt es an, sich aufzulösen. Gibt es nicht. All diese irrigen Annahmen über ein Ich, was es gibt, jemanden, der stirbt, jemand, der geboren wird. Situationen, die irgendwo anfangen, denen ein definitiver Beginn zugeordnet wird, ein definitives Ende, gibt es gar nirgends.

Alles ist bewirkt durch Faktoren, die weit über den vermeintlichen Anfang zurück reichen und alles hat Auswirkungen weit über das vermeintliche Ende einer Situation hinaus und während es stattfindet ist es pure Dynamik. Das ist alles mit ›Ein-Geschmack‹ gemeint und das hat zur Folge, dass Praktizierende im Erleben dieses Ein-Geschmacks in einer unglaublichen Frische dieses jetzigen Seins sind. Diese jetzige Erfahrung wird sich nie wiederholen. Geht gar nicht, weil nie wieder im ganzen Universum dieselben Bedingungen zusammenkommen wie jetzt, nie wieder.

Diese Einzigartigkeit des Erlebens ist ein Teil von dem, was ›Ein-Geschmack‹ ist. Das Nicht-Fassbare – dieses Jetzt, das Vorherige, was ich besprochen habe, ist schon längst vorbei – kann niemand aufhalten, niemand kann es festhalten. Es ist kein Ding. Die Welt, so wie sie eben noch war, niemand kann sie zurück holen. Sie hat sich schon unwiderruflich verändert und dieses Nicht-Fassbare, das nicht Anhaltbare des Erlebens, dem öffnen wir uns in der Praxis.

Wir *sind* dieses Nicht-Fassbare erleben. Wir sind nicht irgendwie gnädig als Subjekt, als stabiles Ich, uns jetzt auf den Wandel einzulassen. Nein, uns wird allmählich bewusst, dass wir das schon immer waren und dass jedes Sträuben dagegen nur Leid erzeugt.

Wandel ist durch und durch – wir *sind Wandel*. Wir sind dieses Leben, wir sind Teil dieser nie anhaltenden Welt, die sich ständig innerhalb der sich ständig verändernden Universen verändert. Es sind unendliche Dimensionen des Wandels auf allen Ebenen und das ist alles auch mit dem ›Geschmack der Gleichheit‹ gemeint.

Das ist, warum Dakpo Tashi Namgyal von dem Aufhören der Unterscheidungen von Entstehen und Vergehen schreibt, von Vorstellungen oder Vorstellungs-Losigkeit, Leerheit oder Nicht-Leerheit, all das sind Begriffe, die schlussendlich gar nicht mehr greifen. Wir finden nicht mal mehr eine Vorstellung. Was ist überhaupt eine Vorstellung? Auch wieder nur dynamisches Geschehen. Wir dachten wenigstens, die Ideen wären fix, aber selbst Ideen sind dynamisch.

Der ehrenwerte Pakmo Drupa lehrt zu Ein-Geschmack:

**„Was dies betrifft, erscheint durchs Meditieren der Eine-Geschmack der Vielfalt, in dem Geist – die leere Natur und alles Erscheinende und nicht Erscheinende, ob leer oder nicht leer – zu Leerheit werden als untrennbarer Ein-Geschmack.**

**Verwirklichung und Nicht-Verwirklichung sind von Einem-Geschmack – ohne Unterschied zwischen Meditation und Nach-Meditation. Meditation und Nicht-Meditation sind von Einem-Geschmack. Gekünsteltheit und Ungekünsteltheit sind Ein-Geschmack als Dharmakaya.**

Kommt mir vor, wie so ein Feuerwerk von Worten, die alle irgendwie dasselbe sagen: leer – nicht leer; erscheinend – nicht erscheinend, Meditation – Nicht-Meditation und so weiter.

In welchen Begrifflichkeiten wir auch unterwegs sind, in welchen Erfahrungen wir auch unterwegs sind, das, was wir den Einen-Geschmack nennen, ist immer da, in jeder Begrifflichkeit und in jeder Erfahrung.

Aus der Sicht der Verwirklichung ist es nicht relevant, was gerade die Begriffe sind, die wir gebrauchen oder was gerade die Erfahrungen sind, die wir machen. Es geht darum, in dieses nicht verdinglichende Erleben zu finden, wo wir nicht mehr versuchen, konkret existierende Entitäten – also Dinge wie Blöcke der Erfahrung, der Wahrnehmung, des Denkens – zu erzeugen. Es gibt nirgendwo etwas, was sich wirklich trennen lässt vom Rest. Alles durchwirkt sich gegenseitig.

Das ist die Erfahrung des ›Einen-Geschmacks‹. Ob gekünstelt oder ungekünstelt – wir hatten dieses als letztes – alles ist der ›Eine-Geschmack des Dharmakaya‹.

Damit beendet Pakmo Drupa seine Passage. Das bedeutet, dass auch den Erfahrungen von gekünsteltem Sein – also nicht authentischem Sein, das, was wir Samsara nennen – der Dharmakaya, das volle Erwachen, innewohnt.

Diese Dimension des non-dualen Seins, die wir Dharmadhatu nennen, ist immer in völliger Verwirrung bereits da und das nennt man den ›Einen-Geschmack‹. Zu sehen, dass während gerade eine Emotion auftaucht, ihre wahre Natur der Dharmadhatu ist – das was wir als Raum der Phänomene übersetzen.

Der Ehrenwerte Kyeme Schang sagt:

**Wenn das Yoga, das Ein-Geschmacks aufkommt, verwirklichst du das Wesensmerkmal deines Geistes und erkennst, wie aus dem ungekünstelten Dharmakaya deines Geistes, die ganze Vielfalt von Samsara und Nirvana entspringt. Denn Denken und Nicht-Denken, Erscheinen und Nicht-Erscheinen, Ruhe und Unruhe, Leerheit und Nicht-Leerheit, Klarheit und Unklarheit in ihrer ganzen Vielfalt sind sie Ein-Geschmack in lichter Klarheit, dem Dharmakaya.**

Was Meister Schang hier als zusätzlichen Aspekt beschreibt ist, dass wir vereinfachend sagen können, dass wir einen kreativen Geistesraum erfahren, dass unser Erleben eigentlich ein Raum aller Möglichkeiten ist. Potenziell ist das, was wir Geist nennen, ein Raum, in dem alle möglichen Erfahrungen von Verstricktsein und Erwachen entstehen kann – Samsara und Nirvana – alles kann in diesem Raum entstehen.

Diese Potentialität, dieses Potenzial, dass eigentlich alles entstehen kann, ist nicht ein *leerer* Raum, sondern ein Raum, in dem eine kreative Dynamik wirkt. Wir nennen das auch Saṃbhogakāya und Nirmāṇakāya, die beiden Form-Körper. Es ist eine gestaltende Kraft der Geistes. Der Geist ist nicht irgendwie einfach nur Raum, sondern ein *Gewahrseinsraum*, ein Raum, in dem ein Gewahren, ein Bewusst-Werden stattfindet, was sich als diese vielen unzähligen möglichen Inhalte manifestiert.

Die ganze Vielfalt von Samsara und Nirvana entspringt dem Dharmakaya – synonym Dharmadhatu – diesem offenen Geistesraum. Dieser Geistesraum hat eine innewohnende Dynamik, die manchmal zu Denken führt, dann ist wieder Nicht-Denken, manchmal ist Ruhe, manchmal ist Unruhe. Manchmal sehen wir die Dinge als leer, manchmal als nicht leer, je nachdem – das sind nur Beispiele. Manchmal ist der Geist unklar, dumpf, manchmal ist er ganz klar und diese ganze Vielfalt ist von Ein-Geschmack, und zwar von genau dem Geschmack der Dimension, in der diese Vielfalt entsteht.

Diese Dimension raumgleichen, bewussten Gewahrseins – dieses auch unterscheidenden Gewahrseins –, diese Dimension ist die ureigene Natur des Geistes und die ist auch die Natur unserer Verwirrung, unterschiedslos. Sie ist kein bisschen mehr die Natur unserer Klarheit. Sie ist *gleichermaßen* in *gleichem* Umfang total die Natur von allem, was wir erleben.

Das ist ein ganz besonders hilfreicher Ansatz, wenn wir das auch nur intellektuell verstehen, dass Mahāmudrā so großen Wert darauf legt, uns zu zeigen, dass unsere Verwirrung bereits dieselben grundlegenden Eigenschaften hat – die Grundnatur des Geistes ist in der Verwirrung, im Leid identisch mit der Grundnatur des Geistes in der Befreiung, in dem befreiten Geisteszustand. Da nimmt nichts zu und da nimmt nichts ab. Das lässt uns in der Verwirrung den Blick auf die wahre Natur der Verwirrung lenken, statt mit der Verwirrung zu kämpfen. Sie löst sich auf, indem wir den Blick in die Angst selbst richten, in die Wut selbst, in die Gier, in die Eifersucht, in den Stolz, in die Scham, in die Trauer, was auch immer gerade der einengende Geisteszustand ist.

Wir richten die innere Aufmerksamkeit – dieses innere Spüren nennen wir ›Blick‹ –, diesen inneren Blick direkt in das ›Wie‹. *Wie* ist es denn wirklich? *Wie* ist denn Trauer? *Wie* ist denn Wut? *Wie* ist das mit dem Denken? Wir versuchen immer wieder die Aufmerksamkeit ins Zentrum dieses dichten Geschehens zu lenken und entdecken darin – und das haben viele von euch schon erfahren – wir entdecken in dem Moment, dass da, wo die höchste Dichte zu spüren war, sich ein unbeschreibbarer Raum auftut – immer, immer wieder, jedes Mal.

Zu unserer großen Überraschung und sicher auch zu unserem großen Entsetzen, weil wir ja echt unsere Emotionen geglaubt haben. Aber wenn wir in ihr Zentrum gehen ist Raum und keine Emotionen mehr. Das ist die befreiende Entdeckung. Das ist, worum es beim Erwachen geht, dass da, wo etwas eng wurde, sich eng anfühlte, eigentlich Weite ist. So gibt es die Möglichkeit, dass unser Geist immer in dieser Weite ist, während gleichzeitig das Wahrnehmen stattfindet, Interaktion mit der Welt und so weiter und dass wir immer mit diesem inneren Raum verbunden sind.

## 5.3 Nicht-Meditation

*Unterweisung S. 433*

Seid ihr noch zurückgelehnt? Lasst euch nicht faszinieren von den Worten. Das sind unglaublich viele Schallwellen und sie bedeuten immer dasselbe – Om Mani Padme Hung –. Man könnte die ganze Unterweisung eigentlich mit Om Mani Padme Hung geben oder jedem anderen Mantra. Diese Weisheit, die hier jetzt mit so vielen Worten ausgedrückt wird, das schwingt alles mit, wenn wir so ein Mantra benutzen.

**Nichtmeditation bedeutet, dass die Schleier aller vorangehenden meditativen Erfahrungen gereinigt wurden.**

So weit, so klar. Alle Schleier aufgeräumt. Keinerlei Haften an Meditation. Keine meditativen Erfahrungen mehr, weil auch all die subtilen Energien durchgereinigt sind. Da kommt es nicht mehr zu Blockaden, die dann zu solchen meditativen Erfahrungen führen.

**Die Verwirklichung des Pfades verschmilzt mit dem eigentlichen natürlichen Seins-Zustand, sodass es weder Meditation noch Nach-Meditation gibt, weder Geistesgegenwart noch Ablenkung.**

Der Ehrenwerte Pakmo Drupa lehrt:

**Ist man damit vertraut, manifestiert sich die Vollendung. Gewahrsein geht auf in bares, ungestütztes Einssein – eine Erfahrung von Einheit oder Nicht-Getrennt-Sein – und dieses einfache Gewahrsein wird zur Meditation – das nennen wir dann die Nicht-Meditation. Ohne Bezug zu nehmen auf außen und innen, auf zu Meditierendes oder einen Meditierenden, löst sich das zu meditierende Bewusstsein im Zustand lichter Klarheit auf – alles wird zu dieser erhellenden Klarheit, alles wird zum klaren Licht. Dies ist die eigentliche Essenz – oder wahre Natur –, unvergleichbar, jenseits des Intellekts.**

Vergleichbar bedeutet hier auch, dass einem die Worte, Bilder, Vergleiche fehlen, um wirklich beschreiben zu können, was das ist. Ich mach lieber auch nicht mehr Worte. Das ist wunderbar ausgedrückt hier und besser geht es auch nicht.

Der Ehrenwerte Schang erklärt dasselbe:

**Wenn das Yoga der Nicht-Meditation aufkommt, ist die Essenz des Gewahrseins – also die essentielle Natur des Gewahrseins – ohne Stütze – ist in der Lage, ohne Stütze einfach zu verweilen. Für den Yogi gibt es nichts mehr zu meditieren. Da ist keine Meditierende.**

**Alles löst sich auf und du weißt, dass von nun an auf dich die Aussage wirklich zutrifft: ›Buddhaschaft mit den drei Körpern und den fünf Aspekten zeitlosen Gewahrseins‹ ist in dir selbst vollständig vorhanden.**

Es entsteht ein Wissen, ein Gewahrsein, wie damals beim Buddha unter dem Bodhi-Baum, dass der Weg vollendet ist, dass es nichts weiter zu suchen, zu praktizieren gibt und man beschreibt dies als die Buddhaschaft mit den drei Kayas, mit den drei Körpern. Ich hatte Sie vorhin schon mal kurz erwähnt: *Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya – Wahrheitskörper, Freudenkörper, Ausstrahlungskörper.*

So wie Gendün Rinpoche uns das erklärte und wie es viele Kommentare beschreiben, ist der Wahrheitskörper, diese offene Dimension, dieser Raum aller Möglichkeiten, dem eine Dynamik innewohnt – das ist kein Nur-Raum wie ein Nichts, sondern ein dynamischer Raum des Gewahrens, des Bewusstseins. Dieses Bewusstsein, dieses Gewahren ist in ständiger Resonanz – da hatten wir auch schon drüber gesprochen – in ständiger Resonanz mit allem, nicht trennbar von allem. Diese Resonanz in einem freien Geist ist völlig frei von selbst den subtilsten Schleiern der Ich-Bezogenheit. Deswegen ist diese Resonanz Mitgefühl, weil sie mitschwingt. Resonanz schwingt mit allem mit und da gibt es keine Bremsen, keine Filter der Ich-Bezogenheit mehr. Das ist eine völlig befreite Resonanz dieses dynamischen Gewahrseins im Raum aller Möglichkeiten.

Diese Resonanz manifestiert Bewegungen, sie manifestiert sich in einer Dynamik. Diese Dynamik kann sich auf der subtilen Ebene als Freudenkörper manifestieren und auf der mehr konkreten Ebene als Ausstrahlungskörper – als Manifestation in dieser Welt –, während mit subtiler Ebene, das auf der geistigen oder Licht-Körper-Ebene gemeint ist. Das ist Buddhaschaft mit den drei Körpern: offener Raum, voller Gewahren in mitfühlender Resonanz, die sich dann manifestiert, so wie die Situation, mit der in Resonanz gegangen wird, es braucht.

Spürt ihr eure natürliche Resonanz, wenn da so ein Klang von draußen hörbar wird? (Das Martinshorn eines vorbei fahrenden Fahrzeuges ist zu hören). Das könnte ein Krankenwagen sein. Geräusche, die einen gewissen Bedeutungsgehalt für uns haben, haben eine stärkere Resonanz als Geräusche, die wir noch nicht kennen. Aber auch Geräusche, die wir noch nicht kennen, haben eine Resonanz. Eine Resonanz des Nicht-Wissens, vielleicht des Wissen-Wollens. Das ist gerade nur ein schönes Beispiel gewesen. Mit allem gehen wir in Resonanz. Auch wenn wir dicht machen und nicht hinhören wollen, ist auch eine Resonanz. Aber das ist ich-bezogen. Also eine nicht ich-bezogene Resonanz auf der ganz kleinen, einfachen Ebene ist zum Beispiel, so etwas zu hören und zu denken, das könnte ein Krankenwagen sein – Om Mani Padme Hung – kleiner guter Wunsch – Om Mani Padme Hung – möge alles gut gehen. Aber so simpel ist die Resonanz bei Buddhas nicht. Das ist dann doch etwas subtiler.

Als weitere Beschreibung der drei Körper heißt es, dass die ›Fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins‹ vorhanden sind. Die hatte ich schon beschrieben: raumgleich – offen, spiegelgleich – unbehindert, gleichwertig im Geschmack der leeren Natur aller Erscheinungen, fein unterscheidend und alles vollendend – das sind diese fünf Aspekte.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Es gibt noch sehr viele weitere Ausführungen der Vertreter der Praxislinie zum Wesen der Vier Yogas. Doch da diese weitgehend mit den hier vorgestellten Zitaten im Einklang stehen, werde ich nicht weiter darauf eingehen.**

Damit haben wir dieses kleine Kapitel zum Wesen der Vier Yogas – also zur zusammenfassenden Beschreibung – abgeschlossen. Jetzt kommt dann ›Das Erläutern der besonderen Eigenschaften der Vier Yogas‹.

## 5.4 Fragen und Antworten

**Teilnehmer/-in:** Unterscheidung von So-Sein und Nirvana?

Eine unmittelbare Erfahrung des So-Seins bedeutet, dass wir im non-dualen Erleben sind. Das ist das wirkliche So-Sein, das annähernde So-Sein ist immer so natürlich, wie es gerade geht. Da sind wir in Richtung des eigentlichen So-Seins in einem Öffnungsprozess. Wenn die Öffnung vollständig ist, dann nennt man das die Erfahrung des eigentlichen So-Seins – *tathātā* – und das ist auch die Erfahrung von Nirvana – von wirklicher Befreiung, von einem Erlöschen aller Kräfte des Anhaftens.

**Teilnehmer/-in:** Wie folgt uns Karma, das ja keine Soheit besitzt, ins nächste Leben?

Die Annahme, dass Karma keine Soheit besäße, stimmt nicht. Was wir so landläufig ›Karma‹ nennen, unterscheiden wir in die ›karmischen Samen‹ – die unbewusst in uns ›latent‹ sind, noch nicht zur Reifung gekommen – und in das ›Zur-Reife-gekommene-Karma‹. Das ›Zur-Reife-gekommene-Karma‹ ist das was wir in unseren *vedanā*, in unseren Empfindungen erfahren. Das ist die Gefühlstönung von angenehm, unangenehm und neutralen Erfahrungen, in denen sich unsere karmischen Eindrücke zeigen. Das taucht in unserem Geist auf, oft vermittelt durch den Körper – also wenn die karmischen Eindrücke heran reifen, tauchen sie in unserem Erleben auf.

Subtil dynamisch wirkende Eindrücke, die unser früheres Erleben hinterlassen hat. Zum Beispiel ein karmischer Eindruck einer früheren Handlung: ich habe in einem früheren Leben voller Hingabe mein ganzes Hab und Gut dem Buddha geopfert. Das war eine starke Handlung, die, auch wenn sie nicht mehr erinnert wird, eine karmische Kraft hinterlassen hat. Wo diese karmische Kraft wirkt, sprechen wir von dem Modell des ›Speicher-Bewusstseins‹, dem ›achten Bewusstsein‹. Jenseits der Emotionalität, dem siebten Bewusstsein gibt es eine noch weniger bewusste Dimension des Geistes, in der die ganz tief unbewussten Wirkkräfte weiter wirken.

Diese Kräfte, die da wirken, die sind auch So-Sein. Sie sind auch von leerer Natur. Sie haben keine Substanz. Das ist von Glück so, denn wenn sie Substanz hätten, könnten sie uns eben nicht ins nächste Leben folgen. Anstatt uns als Ding zu folgen, kann es uns viel besser folgen als Kräfte, die wirken. Der Bewusstseinsstrom, der von einem Leben ins nächste weiter geht, verlässt nie diese Dimension des *ālaya*, des Grund-Gewahrseins. Solange dieses Grund-Gewahrsein dualistisch eingefärbt ist nennt man das *ālayavijñāna* – Grund-Bewusstsein und nicht einfach nur die Basis von allem. Diese Kräfte, die da weiter wirken, die zeigen sich sofort wir wieder klaren Geistes sind im Bardo, nachdem sich Körper und Geist getrennt haben und wirken dort offenbar weiter – was zum Beispiel diese vorhin erwähnte Handlung der Großzügigkeit an den Buddha angeht – als ein spontan erwachendes Vertrauen im Bardo, dass der Eindruck entsteht: „Ah Buddha!“ – Ausrichtung auf die Zuflucht. Das war solch ein starker Eindruck aus dem vorher gehenden Leben, dass dieses Karma aufgrund seiner dynamischen Natur tatsächlich in der Lage ist, sich dann zu manifestieren, wenn Raum dafür ist. Es kann sich auch jedes andere Karma manifestieren. Die stärksten Eindrücke haben natürlich die stärkste Möglichkeit, sich zu manifestieren. Wenn etwas ganz stark Heilsames da war, hat das die dominante Kraft. Wenn etwas ganz starkes Nicht-Heilsames da war, ist das auch dominant.

Das hat tatsächlich mit abhängigem Entstehen zu tun, wobei es ja verschiedene Formen von abhängigem Entstehen gibt. Karma entsteht abhängig in der ›traditionellen Kette der Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens‹ mit dem Faktor des mangelnden Gewahrseins, der Unwissenheit. Wenn Unwissenheit da ist, dann entsteht Haften an *nāma rūpa*, den Daseinsfaktoren – ein Gefühl von ›Ich‹ entsteht. Es entstehen Sinneswahrnehmungen, die mit einem Subjekt, einem Ich-Gefühl in Bezug gebracht werden. Dadurch entsteht ein Ablehnen oder Greifen in Bezug auf die Sinnesempfindungen und *das genau* ist das Reif-Werden von Karma.

Wenn keine Unwissenheit und keine Illusion von Ich-Bezogenheit auftritt, dann kann das entsprechende Karma der Ich-Bezogenheit auch nicht reifen. Das braucht die entsprechenden Bedingungen, um abhängig von Unwissenheit, Identifikation, im Auftauchen von Sinneserfahrungen reifen zu können, um zu unserem speziellen karmischen Film heranzuwachsen und sich als solches zu manifestieren.

Ja, Karma manifestiert sich abhängig von den Bedingungen. Wenn die Bedingungen für das Reif-Werden von Karma nicht da sind und die Grundbedingung ist Dualität, Ich-Bezogenheit, dann wird sich Karma nicht zeigen. In Momenten des nondualen Gewahrseins sind wir außerhalb der Wirkzone von karmischen Kräften. Sie brauchen als eine notwendige Bedingung das Vorhandensein von mangelndem Gewahrsein. Sonst kann sich keine Illusion aufbauen. Das ist jetzt vereinfachend dargestellt.

### ***Teilnehmer/-in: Bedeutung des Wortes »Yoga«?***

*Naldjor auf Tibetisch, Yoga auf Sanskrit* – ehrlich gesagt deutet hier jeder gerne etwas hinein in dieses Wort. Jeder hat so seine Lieblingsinterpretationen. Die Definition, mit der ich in der tibetischen Tradition groß geworden bin, bedeutet: ›zwei Dinge zu einer Einheit zusammen bringen‹.

Das Wort *Joch auf Deutsch, yoke auf Englisch, joug auf Französisch*, hat alles denselben Wortstamm und hängt mit dem Wort Yoga aus dem indischen Sprachraum zusammen. Da hat eine Übertragung stattgefunden. Das waren ursprünglich zwei Hölzer, mit denen ein Ochse geführt werden konnte. Aus diesen zwei Hölzern wurde eine Einheit gemacht, die man um den Hals des Ochsen machen konnte. Aus Zwei mach

Eins. So ist Yoga im tieferen Sinne die Praxis des ›Aus-der-Dualität-in-die-Einheit‹, oder im Guru-Yoga, den Geist des Schülers mit dem Geist des Gurus vereinen, oder in der indischen Yoga-Tradition den Geist des Weltlichen mit dem Göttlichen vereinen. Immer bedeutet Yoga aus einer Trennung, einer Dualität, einer Zweiheit, in eine Einheit zu finden. Das ist die Definition, die ich von unseren tibetischen Lehrern bekommen habe. Die Mahāmudrā-Lehrer verwenden diesen Begriff so, dass von der existentiellen Erfahrung des Getrennt-Seins von der Natur des eigenen Geistes in die Erfahrung der Einheit hinein gefunden wird. Im vorletzten Zitat von Pakmo Drupa war das Thema: **Gewahrsein geht auf in bares, bloßes, nacktes, ungestütztes Einssein.** Das ist die Einheit, da wo alles hingeht, ein nicht mehr getrennt sein.

**Teilnehmer/-in:** Ist mit der ›ungekünstelten Hingabe‹ im Guru-Yoga das gleiche gemeint, wie mit der Ungekünsteltheit hier?

Das ist ein Problem mit der Übersetzung. Das was im Tibetischen im Guru-Yoga steht, ist *chö min*, *ungekünstelt*, *nicht fabriziert* im wörtlichen Sinn. Es ist nicht dieselbe Ungekünsteltheit, die wir als *trö drel auf Tibetisch* für den zweiten Yoga benutzen. Da empfiehlt es sich besser als ›Freisein von irrigen Vorstellungen‹ zu übersetzen. Das Wort *tröpa* oder *prapancha* bedeutet, dass etwas nicht wirklich, unauthentisch ist, fabriziert wurde. Die wirkliche Bedeutung ist das Wegfallen dieses ausschweifenden Denkens, was vorher das typische Zeichen von Ich-Bezogenheit und Subjekt-Objekt-Dualität ist. All die Geistesbewegungen, die Ausdruck dieser Dualität sind, die fallen alle weg. Dadurch werden wir ungekünstelt und natürlich, aber das Wegfallen dieser Geistesbewegung ist das, was der Name eigentlich ausdrücken soll.

**Teilnehmer/-in:** Unterschied von Dharmadhatu und Dharmakaya?

»*chö ying* und *chö ku*« auf Tibetisch sind eigentlich Synonyme. Wenn wir von Wahrheitskörper – Dharmakaya – im Unterschied zu Wahrheitsraum – Dharmadhatu, Wahrheitsdimension – sprechen, dann liegt die Betonung ein wenig anders. Bei Dharmakaya, Wahrheitskörper, liegt die Betonung darauf, dass die Dimension des Erwachens absolut verlässlich ist. Die Betonung liegt auf *Verlässlichkeit*. Deswegen wird der Ausdruck *kāya* - Körper, benutzt, dass es ganz verlässlich so ist.

Wenn wir den Ausdruck *Dharmadhatu* benutzen, dann liegt die Betonung auf *raumhaft*, auf der *Weite* dieses non-dualen Seins. Es wird dasselbe non-duale Sein beschrieben, aber es ist eine leichte Verschiebung in der Betonung, welcher Aspekt dieses erwachten Seins von demjenigen gerade betont wird. Ansonsten sind sie wirklich identisch. Das ist die Erklärung, die ich während meiner Ausbildung erhielt. Die kann ich euch weiter geben und sie hat für mich bis jetzt gut funktioniert.

**Teilnehmer/-in:** Speicherbewusstsein und Grundbewusstsein (Alaya) sind nicht das Gleiche richtig?

Fast. Wir unterscheiden ālaya und ālayavijñāna. *Alaya* bedeutet ›Grund von allem‹. *Alayavijñāna* bedeutet das grundlegende Bewusstsein. Wir beschreiben damit eigentlich dieselbe grundlegende Dimension unseres Geistes, nur ist diese grundlegende Dimension im nicht erwachten Zustand von dualistischen Regungen geprägt. Dann nennen wir es Grund-Gewahrsein, Grund-Bewusstsein. Dann hängen wir das Wort Bewusstsein oder Gewährsein an.

Wenn diese dualistischen Muster aufgelöst sind, dann wird dieses selbe ehemalige Grund-Gewahrsein dann einfach die Basis, der Grund von allem genannt. Dann fällt das Wort Bewusstsein weg. Das ist eine sehr geschickte Art, wie im Yogācāra – diese Beschreibung der Wirklichkeit, die auf Asaṅga, Maitreya und so weiter zurückgeht und für Mahāmudrā sehr relevant ist – beschrieben wird, dass wir im Erwachen nirgendwo anders hingehen. Das dualistische Bewusstsein, was selbst in den unbewussten Dimensionen von Dualität geprägt wird, dieses selbe Grund-Gewahrsein – in dem die dualistischen, karmischen Muster auch wirken – wird von der Illusion der Subjekt-Objekt-Beziehung gereinigt und in dem Moment wo diese Täuschung nicht einmal mehr in den tiefsten unbewussten Schichten vorhanden ist, offenbart sich derselbe Geist als die Basis von allem. Es ist kein neuer Geist, der entsteht.

Diese Dilemma hat zum Beispiel Patanjali – das ist jetzt ein kleiner Ausflug in die Yoga-Philosophie –, der einen anderen Geist postulierte als den verwirrten. Das hat Yogācāra durch diese Darstellung gelöst, dass es derselbe Geist ist, der in seinen tiefsten Schichten von den letzten Schleiern befreit wird und sich dann in seiner wahren Natur offenbart. Das wird durch diese beiden Ausdrücke unterschieden.

## 5.5 Erklärung zur Zuflucht

Es gibt eine Tradition, an die ich versuche mich zu halten, dass man Erklärungen zur Zuflucht einen Tag vor der Zuflucht gibt, damit das überschlafen werden kann.

Aber da wir die ganze Zeit im Dharma unterwegs sind und die ganze Zeit über Buddha und Dharma sprechen – Nicht-Meditation ist dann schlussendlich Buddhaschaft –, ist das eigentlich schon geschehen. Aber wenigstens jetzt möchte ich ein paar Sätze zu Buddha, Dharma und Sangha sagen.

Wenn Gendün Rinpoche sie erklärte, war es für ihn wichtig hinzuweisen:

Wir nehmen Zuflucht, also wir *gehen* eigentlich in die Zuflucht? Wir richten uns mit Hilfe des äußeren Buddha, der uns als Vorbild dient, auf den inneren Buddha aus. Die eigentliche Zuflucht ist nicht der Buddha, der getrennt von uns ist, sondern der Buddha, der in uns selbst die Natur des Geistes ist. Das ist der Unterschied zwischen äußerem und innerem Buddha. Diese Ausrichtung aufs Erwachen führt dazu, dass der Buddha *in uns* erwacht und das ist die eigentliche Zuflucht.

Dieselbe Unterscheidung trifft die Tradition auch beim Dharma. Ihr habt schon von dem ›Dharma der Worte‹ und dem ›Dharma der Verwirklichung‹ gehört. Der äußere Dharma ist der ›Dharma der Worte‹ und der Erklärungen der Texte, auf die wir uns als Ratgeber stützen – all die Unterweisungen, die wir von Meisterinnen und Meistern bekommen, die uns übermittelt werden. Auf das stützen wir uns als äußere Anleitung, damit der innere ›Dharma der Verwirklichung‹ in uns erwachen kann. Das ist die eigene Erkenntnis, das ist die Seins-Erkenntnis. Das ist die eigentliche Zuflucht auf der Ebene des Dharma.

Was die Sangha angeht, da haben wir als äußere Sangha die Sangha der vollkommen erwachten Buddhas. Wir haben die Sangha der Verwirklichten, die schon in den Strom der Verwirklichung eingetreten sind und wir haben die monastische Sangha derer, die voll entschlossen in den Fußstapfen des Buddhas unterwegs sind und die als Gemeinschaft den Dharma weiter tragen und eine Referenz für uns sind als Helfer auf dem Weg. Auch da gibt es einen inneren Aspekt, weil jeder und jedem, die sich auf die Zuflucht ausrichtet, kann es passieren, irgendwann selbst zur Sangha zu werden. Irgendwann sind wir selbst in der Lage, anderen Unterstützung und Hilfe auf dem Weg zu geben und da zeigt sich die in uns wohnende Sangha-Fähigkeit als Liebe und Mitgefühl – vor allem diese Qualität von Freundschaft, von Wohlwollen gegenüber allen Lebewesen. Diese Bereitschaft, den Dharma mit anderen zu teilen, was die Sangha ja charakterisiert, ist eigentlich Zuflucht zu der Qualität von Liebe und Mitgefühl, zur Qualität von Freundschaft in uns.

So wird Zuflucht nehmen äußerlich und innerlich verstanden – Buddha, Dharma, Sangha – äußerlich und Buddha, Dharma, Sangha – innerlich. Damit wir das gut verstehen, dass es also nicht um eine Zuflucht geht, die äußerlich bleibt, sondern eine Ausrichtung, wo uns jeder Aspekt dieser drei Juwelen, dieser dreifachen Zuflucht, in die innere Dimension führt.

## 5.6 Geleitete Meditation

*Audio 5-2\_02*

**\* Meditation \***

Das ist der Moment, wo jeder von uns so seinen Touchdown vornehmen kann. Jeder von uns erinnert sich an das Wesentliche ... und wir erlauben uns in diesem Wesentlichen aufzugehen. —

Das ist eine Form von Nichts-Tun bei vollem Gewahrsein und wenn das Gewahrsein abdriftet, dann geben wir uns eine kleine Stütze. Etwas, worauf wir die Aufmerksamkeit richten können. Zum Beispiel die Empfindungen des Atmens. —

## 5.7 2) b) Das Erläutern der besonderen Eigenschaften der Vier Yogas

### 1. Besonderheiten in ihrer Verwirklichung

*Unterweisung S. 434 ff – Audio 5-2\_03*

Der Ehrenwerte Gomchung sagt:

**Zur Zeit der Einsgerichtetheit wird die Essenz – die essentielle Natur – des Geistes realisiert.**

**Zur Zeit der Ungekünsteltheit wird dessen Natur realisiert.**

**Zur Zeit des Eingeschmacks wird dessen Wesensmerkmal realisiert.**

**Nicht-Meditation ist Allgegenwärtigkeit der Verwirklichung.**

**Was nun dieses Zitat betrifft, so sollten die Darstellungen zu den ersten drei, Essenz, Natur und Wesensmerkmal, allgemein bereits von früheren Erklärungen her bekannt sein. Doch sie seien hier noch ergänzt.**

Also es geht dreimal auf verschiedene Art um ein sich vertiefendes Verständnis der Natur des Geistes. Da werden jetzt die Begriffe ›Essenz, Natur und Wesensmerkmal‹ benutzt. Das ist immer eine Frage der Wahl der Übersetzer, welche Begriffe uns da am besten vorkommen. Es geht darum jetzt zu verstehen, welche innere Erfahrung damit gemeint ist.

Deswegen erklärt Tashi Namgyal:

**In dieser Phase der Einsgerichtetheit, da gelangt die Erfahrung zur Reife, dass der Geist frei von Konzepten, frei von Denken, frei von Vorstellungen, dass dieser Geist Klarheit ist und nicht identifizierbar. Mit dem Entstehen absoluter Gewissheit in dieser Erfahrung wird die Essenz des Geistes realisiert.**

Nehmen wir uns einen Moment Zeit zu schauen, worum es da geht. Es ist nicht so schwierig. Eine Erfahrung gelangt zur Reife, die ihr schon habt. Eine Erfahrung, die erkennt, dass, wenn ihr gerade nicht in Gedanken gefangen seid, dass der Geist ziemlich klar ist. Je weniger wir gefangen sind und je länger wir nicht gefangen sind, desto klarer wird der Geist. Das ist eine Erfahrung, die wir machen, wenn wir beginnen Geistesruhe zu praktizieren, dass jedes bisschen mehr an Entspannung, wenn wir wach bleiben, eine zunehmende Klarheit erfahren lässt. Das ist genial. Das ist eine *ganz wichtige* Entdeckung. Ich fühle mich nicht klar. Ich fühle mich verschleiert. Ich fühle eine Dumpfheit, ich fühle dieses und jenes, also praktiziere ich diese gute Mischung von Anspannung und Entspannung, diesen Wechsel von Konzentration und Loslassen.

Ich übe mich herauszufinden, wo diese entspannte Wachheit zu finden ist, mit der ich ganz im Jetzt bleiben kann, ohne Vorstellungen über das Jetzt zu erzeugen. Dieses *Freisein* von Vorstellungen – *Freisein* von Denken, über was gerade passiert oder was passiert ist –, das ist die Voraussetzung dafür, dass wir vertraut werden mit dem Geist, wie er ist, wenn er nicht von Emotionen verschleiert ist. Vorstellungen bedeutet hier übrigens auch Emotionen. Das ist nicht nur einfach irgendein abstraktes, begriffliches Denken, sondern, wenn es hier heißt, dass der Geist frei von Konzepten ist, dann sind das auch alle *emotionalen* Konzepte, alle Vorstellungen, wie etwas, wie ich bin, wie andere sind und so weiter. Da ist all diese extra Aktivität gemeint und die kommt ja in der Śāmatha-Praxis zur Ruhe.

Dadurch zeigt sich der Geist als natürlicherweise klar. Gleichzeitig wird immer deutlicher, dass das, was wir ›Geist‹ nennen, nicht zu finden ist. Überall, das gesamte Erleben ist Geist, aber *der Geist als solcher*, lässt sich nicht finden. Ihr merkt hier wieder, wie all diese Beschreibungen von den verschiedenen Zitaten, die Tashi Namgyal anführt und jetzt seine eigene Zusammenfassung, immer schon den Einsichts-Aspekt mit in die Geistesruhe hinein holt.

Eine Praktizierende ist dabei, sich dafür zu interessieren, was ist denn eigentlich der Geist und merkt, der ist nicht identifizierbar, der ist kein Ding und trotzdem ist dieser Geist natürlicherweise klar. Diese Dynamik des Gewahrens, des ›Geistelns‹, ist von einer natürlichen Klarheit. Insbesondere dann, wenn der Geist nicht aufgewühlt ist. Wir entdecken dann auch, dass der Geist *auch* klar ist, wenn er denkt und *auch* klar ist, wenn er aufgewühlt ist, bloß etwas anders klar.

Aber auch ein schnell laufender emotionaler Film ist Ausdruck der Klarheit des Geistes. Alles Wahrnehmen, auch das Bemerken, dass ich sehr schläfrig werde, das ist die Klarheit des Geistes, die das bemerkt und die Erfahrungen der Schläfrigkeit tauchen dank der Klarheit des Geistes auf und werden wahrnehmbar. All das ist Klarheit, aber zu Anfang wird es deutlich, dass der Geist besonders deutlich klar ist, wenn er ruhig wird. Wer dann dafür das Gespür entwickelt hat, der merkt, dass diese Klarheit auch dann nicht verschwindet, wenn anderes los ist, wenn Vorstellungen da sind.

Das nennen wir also Essenz. Essenz ist, dass Geist von Natur aus wahrnimmt, dass er in diesem Sinne klar ist, dass von Natur aus ein Erleben stattfindet und dass er nicht identifizierbar ist. Das ist so die erste Phase der Entdeckungsreise. Dann geht die Entdeckungsreise weiter.

**Zur Zeit von Ungekünsteltheit, da wird man gewahr, dass der Geist, der ohne Entstehen, Bestehen und Vergehen ist, kein bedingtes Phänomen ist und keine Eigennatur besitzt. Dieses Gewahrsein realisiert die Natur des Geistes.**

Gar nicht so viel anders als das, was vorher gesagt wurde. Aber es geht halt ein bisschen weiter, wird ein bisschen subtiler. Wir sind nicht mehr in diesem ausschweifenden Denken unterwegs. Die Vorstellungen, wie es ist und zu sein hat, werden weniger und damit lösen sich Vorstellungen von Entstehen, Bestehen und Vergehen auf. Das haben wir schon erklärt.

Diese erste Erkenntnis, dass der Geist nicht identifizierbar ist, vertieft sich und wir entdecken, dass der Geist an sich nicht bedingt ist. Das bedeutet, wir entdecken etwas im Erleben was nicht mehr abhängiges Entstehen ist, nicht mehr bedingt durch andere Faktoren, sondern etwas, was immer da ist. Das ist diese Qualität des Erlebens, des Gewahrens, dass dieser Raum der Phänomene, dieser Dharmadhatu, nicht bedingt ist, er ist immer da. Dieser Gewahrseinsraum ist immer da. Das Gewahren in diesem Gewahrseinsraum findet *auch* immer statt, es gibt keine Ausnahmen. Auf der Stufe sind wir auch in der Lage zu verifizieren, ob es nachts Ausnahmen gibt und merken auch, da gibt es keine Ausnahmen.

Es vertieft sich die Erkenntnis und wir merken, zur Natur des Geistes gehört, dass, sie selber, diese Grundeigenschaften des Geistes, nicht von Bedingungen abhängen. Im aufgewühlten Geist, wie im nicht aufgewühlten Geist, immer ist dieser *Raum* die Natur des Geschehens. Egal, ob wir Panik erleben oder ob wir Vertrauen erleben. Immer ist Gewahren da, Erleben ist immer da und dass es da ist, dass Gewahren stattfindet, ist von keinerlei Bedingungen abhängig. Erleben findet auf die eine oder andere Art immer statt.

Das ist das Entdecken der nicht bedingten Grundnatur unseres Seins, während alle Inhalte bedingt sind, ist die Grundnatur nicht bedingt. Deswegen kommt es zu Aussagen von Buddha – zum Beispiel im Pali Kanon –, dass Nirvana nicht bedingt ist, keinen Bedingungen unterliegt, ist kein bedingtes Phänomen, weil Nirvana das Eintreten in das So-Sein, in die Grundnatur des Geistes ist – also dieses Gewahrens und diese Grundnatur ist nicht bedingt. Das ist mit Nicht-Bedingtheit des befreiten Seins gemeint: sie ist immer da, immer vorhanden, aber wir sind uns dessen leider nicht bewusst.

Hier haben die verzweifelten Sucher nach Stabilität einen Anhaltspunkt – es ist nicht ganz so hoffnungslos. Die Natur des Geistes ist durch nichts bedingt, ist nie entstanden durch Bedingungen und vergeht auch nicht aufgrund von Bedingungen, ist einfach die Qualität des Seins, des Lebens, wie es immer schon ist.

Die Entdeckungsreise geht noch weiter. 12:40

**Zur Zeit des Ein-Geschmacks gehen die Erscheinungen, die als mannigfaltige durch subtile Gewohnheitsmuster geprägte Reflexionen des eigenen Geistes erlebt werden, im Lichte ihres nicht Entstanden-Seins, im gleichen Geschmack auf. Man wird gewahr, dass sie der unaufhörliche spielerische Ausdruck der leeren Natur sind, zugleich aber durch die Gesetzmäßigkeiten wechselseitiger Bedingtheit als vielfältige Erfahrungen auftauchen. In diesem Gewahrsein wird das Wesensmerkmal des Geistes realisiert.**

Wir können auf Deutsch sagen, Essenz, Natur und Wesen, das sind einfach drei Begriffe, die Platzhalter sind für etwas, was sich da an Erkenntnis vertieft. Deutet nicht an diesen Begriffen herum. Das führt nicht weiter, kümmert euch um das, was beschrieben wird als Essenz der Erfahrung. Ich wiederhole jetzt noch mal diesen Absatz erklärend.

Wir haben es mit mannigfaltigen Erfahrungen zu tun – der Vielfalt unseres Erlebens. Wir sind jetzt so viele Menschen hier im Saal. Jeder hat eine Vielfalt von Sinneseindrücken, ganz viele Gedanken dazu, Assoziationen, Erinnerungen, die in dieses Erleben hinein wirken. Eine unglaubliche Vielzahl und diese Vielzahl ist nicht nur jetzt, sondern das ganze Leben über aktiv, die ganze Zeit, bei allen von uns. Das ist mit Vielfalt gemeint und was uns da unterscheidet, ist, dass jeder von uns etwas andere Prägungen mitbringt.

Man nennt es Karma. Karmische Muster, Gewohnheitsmuster, wie wir aufgrund unserer Prägungen die Welt interpretieren, welche Assoziationen wir mit welchen Eindrücken verbinden. Dadurch sind unsere subjektiven Welten so verschieden. Diese subtilen Gewohnheitsmuster, die ständig aktiv sind, werden nun entdeckt als Reflexionen, Spiegelbilder im eigenen Geist – also als auftauchende Filme, Bilder, Projektionen, die unsere persönliche Welt ausmachen, als ob wir uns nicht nur im 3-D Kino, sondern in einem multidimensionalen Kino erleben würden – mit den entsprechenden Gerüchen, Geschmäckern dazu, mit den entsprechenden Emotionen dazu, unser multidimensionales karmisches Kino.

Der Glaube an dieses Kino, an unsere persönliche innere Welt, der ist inzwischen aufgelöst. Wir entdecken, dass all diese Spiegelungen, unsere karmischen Eindrücke, substanzlos sind – von leerer Natur. Das wird hier ›Śūnyatā‹ genannt, ›leere Natur‹, ›Leerheit‹.

Wir bemerken in dieser sich vertiefenden Entdeckungsreise, dass die verschiedenen Situationen in unserem persönlichen Film – das, was ich mein Leben nenne, dass dieses Leben, egal ob ich jetzt etwas ganz Schwierigem ausgesetzt bin, wie einer Scheidung oder einer Klage vor Gericht mit Gerichtsverhandlungen oder einem Unfall oder etwas ganz tolles erlebe, wie frisch verliebt sein oder Geschenke bekommen oder endlich mal ein gelungener Urlaub, was auch immer unsere Erlebnisse sind – dass all diese Erfahrungen, nicht für einen Moment stabil sind.

Wenn da kein Greifen ist, und das ist jetzt auf dieser Ebene der Entdeckungsreise nicht mehr der Fall, enthüllt sich alles als ein dynamisches Schauspiel. Das ist so ein typisches Wort aus den Mahāmudrā Belehren, das ›dynamische Schauspiel unseres Geistes‹. Damit ist all das gemeint, was durch diese Gewohnheitsmuster, diese karmischen Prägungen in uns wahrgenommen wird und was jetzt auf dieser Ebene durchschaut wird, als nicht fassbare, in sich leere Projektionen des Geistes, auf die kein Anhaften, kein Greifen mehr stattfindet.

Das ist die Freiheit. Freiheit entsteht dadurch, dass wir die leere Natur dieser Erscheinungen entdecken und auf dieser Ebene wird jetzt auch ganz deutlich, dass diese Erscheinungen, dass diese Welt, in der wir leben, Gesetzmäßigkeiten unterworfen ist. Wir entdecken das abhängige Entstehen dieser Welt des Erlebens. Alles Erleben entsteht aufgrund von Bedingungen, von Faktoren, von Kräften, die zusammen wirken und die

in uns ganz persönlich – aber auch um uns herum im Geist von allen Lebewesen, in allem, was wir wahrnehmen – ganz nachvollziehbar und deutlich, Wirkungen hervorrufen. Bedingungen, Faktoren, Kräfte führen zu Auswirkungen, die wiederum sich gegenseitig weiter beeinflussen und wir haben es nicht mit Ursache-Wirkungs-Ketten zu tun, mit so etwas Linearem, sondern diese Ursache-Wirkungs-Beziehungen sind eben auch ganze multidimensionale Felder, in denen Auswirkungen stattfinden.

Schaut mal, wenn ich so in die Hand klatsche. Das ist nicht eindimensional, dass die Schallwelle *eine* Richtung hat und bei *einem* Satz Ohren ankommt und dort *eine* Reaktion hervorruft, sondern der Schall geht in *alle* Richtungen, erreicht *alle* Ohren und im Geiste von all denen, die das wahrnehmen, entstehen *vielfache* Assoziationen und Reaktionen, nicht *eine*.

Das wird uns deutlich auf dieser Ebene von Ein-Geschmack, bei der der Geist frei ist von Ich-Bezogenheit, dass dieses multidimensionale Geschehen tatsächlich Ursache und Wirkungsbeziehungen aufweist, aber so komplex, dass es sich dem normalen Auge verhüllt und wir in Ermangelung besserer Erklärungen oft von Zufall sprechen. Aber Zufälle gibt es da nicht. Echte Zufälle gibt es nicht. Irgendwas passiert ›*at random*‹ (im Englischen), also ohne dass dem eine Ursache vorausgegangen wäre, ohne dass verschiedene Bedingungen dazu geführt hätten – das gibt es gar nicht.

Dieses Entdecken der wechselseitigen Bedingtheit von allem Erleben vollzieht sich auf dieser Stufe der Erkenntnis, die wir ›Ein-Geschmack‹ nennen, dank der Erkenntnis, dass alles dynamisch ist, dass nichts Substanz hat. Diese Erkenntnis hat sich jetzt so ausgeweitet, dass jeder Bereich des Seins von diesem Ein-Geschmack der leeren Natur dieser Erkenntnis durchdrungen ist und sich dadurch auch zeigen kann, wie all diese Wirkkräfte miteinander in Verbindung stehen.

Da kommt das zusammen, was wir ›letztendliche‹ und ›relative Wirklichkeit‹ nennen. ›Letztendlich‹ ist alles leer, völlig klar, ohne Substanz und ›relativ‹ beobachten wir eine Menge Wirkungen, eine Fülle von Erfahrungen.

Das Leben prickelt, es ist eine prickelnde Fülle, ohne dabei irgendeine Substanz zu haben, und wir merken, dass es, *weil* es keine Substanz hat, so lebendig sein kann. Wenn es Substanz hätte, wäre es tot. Wir sehen, dass relative und letztendliche Wirklichkeit zusammen gehören müssen und untrennbar sind, dass sie füreinander wechselseitig die Bedingungen sind. Weil alles leer ist, kann es sich im abhängigen Entstehen ständig verändern, weil es sich ständig verändert, ist alles leer von einem Wesenskern. Das sind eigentlich nur zwei Beschreibungen desselben. Das wird auf dieser Ebene sowas von klar und es wird auch offenkundig, dass dieser Geistesstrom ein Faktor in diesem abhängigen Entstehen ist und es öffnen sich jede Menge Tore für Bodhisattva-Aktivität.

Wir können hinein wirken in dieses multidimensionale Geschehen durch unser Denken, unser Sprechen, unser physisches Verhalten und können tatsächlich unglaubliche Wirkungen erzeugen. Wir können in die Gesellschaft hinein wirken, wir können mit dem Geist von Lebewesen arbeiten. Es gibt ganz viele Möglichkeiten und jetzt endlich, weil diese umfassende Einsicht da ist, können wir auch relativ geschickt damit umgehen – also relativ geschickt wirken –, dass möglichst wenige negative Seitenwirkungen entstehen. Nebenwirkungen, die unvermeidbar sind. Wandel hat immer auch kollaterale Effekte, auch heilsamer Wandel, angestoßener Wandel von einem Bodhisattva ist nicht ohne Reibung zu erzeugen, genauso wie jetzt gerade diese Unterweisung manchmal eure Hirne zum Knirschen bringt.

Salopp gesagt, also nicht nur befreit, sondern manchmal legt sich erstmal was in Knoten und manchmal wird etwas angerührt, was vielleicht leidvoll ist. Das geht nie ohne ab. Das ist nicht so, dass man dann ein Wirken machen könnte, ohne dass irgendwo etwas anderes in diese ganzen Wechselbeziehungen sich anpassen müsste, ein bisschen auch gegen den eigenen Willen. Es findet eine Aktivität statt zum Wohle aller und diese Aktivität, die muss möglichst behutsam mit der gerade notwendigen Energie am richtigen Ort ansetzen, damit es die Wirkungen erzeugt, die erwünscht sind, ohne allzu viel andere Wellen in Bewegung zu setzen, die nicht erwünscht sind.

Das braucht einen ganz freien Geist. Diese Bodhisattvas auf diesen hohen Stufen der Verwirklichung sind in der Lage, so zu wirken, dass es nicht ganz so aufwühlend und konfrontierend ist, wie unser normales Wirken – das, was wir so im verwirrten Zustand an den Tag legen.

Das ist die hohe Kunst der erwachten Aktivität, die möglich wird, wenn wir die Einheit von Relativem und Letztentlichem *erfahren*, wenn uns das völlig klar ist.

Gendün Rinpoche sagte immer so: „**Wenn uns völlig bewusst ist, dass der Geist so weit ist wie der Himmelsraum – Mahāmudrā pur, völlig nicht identifizierte Weite – und das Handeln ist so präzise wie das Einfädeln eines Fadens durch ein Nadelöhr, um feine Stiche zu setzen.**“

Dieser Moment des Einfädelns ins Nadelöhr, sagte er, ist das beste Beispiel, um das Behutsame und Präzise zu verdeutlichen, wie ein Bodhisattva oder eine Bodhisattvi handelt. Ganz weite Geist und total präzise im Handeln in der relativen Welt – also im ethischen Verhalten und so weiter. Wenn ihr euch das mitnehmen könnt – die anderen Erklärungen könnt ihr vergessen –, **weit wie der Himmelsraum und beim Handeln so präzise wie beim Einfädeln einer Nadel.**

**Zur Zeit der Nicht-Meditation wird die Verwirklichung des großen ursprünglichen Zustands – des Grundzustand dieser Grundnatur – allgegenwärtig, wo alle Erfahrungen in Gleichheit aufgehen, ohne dass zwischen einem Objekt der Erfahrung und einem Erfahrenden – also Objekt und Subjekt –, einem Objekt – einem Gegenstand – der Verwirklichung und einem Verwirklichten unterschieden wird.**

Keine Unterscheidung mehr zwischen Subjekt und Objekt, keine Verwirklichung mehr und kein Verwirklichter. Das wäre dann Nicht-Meditation.

Jetzt kommt noch ein Zitat vom Ehrwürdigen Gampopa:

**Von den drei Aspekten des Geistes – Essenz, Natur und Wesensmerkmal – bedeutet Essenz, dass der Geist klar ist und dabei von Natur aus ohne Vorstellungen. Natur bedeutet, dass er ohne Entstehen, Bestehen und Vergehen ist und Wesensmerkmal bedeutet, dass er als Samsara wie auch als Nirvana erscheint – also dass, je nachdem, wie die Bedingungen wirken, Leid erfahren wird oder Freiheit, im selben Geist.**

**Zudem findet die Verwirklichung seiner Essenz zur Zeit der Einsgerichtetheit statt. Die Verwirklichung seiner Natur, zur Zeit der Ungekünsteltheit und die Verwirklichung seines Wesensmerkmals zur Zeit des Ein-Geschmacks.**

Eine weitere Variante wird von den Ehrwürdigen Pakmo Drupa, Schang und anderen Meistern gelehrt, wonach in der Einsgerichtetheit die Natur realisiert wird und in der Ungekünsteltheit die Essenz. Doch ist das kein wirklicher Unterschied, denn die Essenz des Geistes und dessen Natur werden bloß als verschiedene Aspekte derselben wesentlichen, essentiellen Natur erläutert.

Man könnte sich nun fragen, ob Einsgerichtetheit und Ungekünsteltheit dann nicht auch mit derselben Verwirklichung einher gehen? Doch das ist ganz und gar nicht der Fall. Aus den weiteren Erklärungen wird klar hervor gehen, dass diese beiden Yogas – diese zwei Yogas – sich lediglich darin ähneln, wie sich Gewahrsein tatsächlich als solches manifestiert. Doch es gibt einen riesigen Unterschied insofern, als im Yoga der Einsgerichtetheit, das Anhaften und Klammern an meditative Erfahrungen noch nicht bereinigt worden ist, während es im Yoga der Ungekünsteltheit – oder dieses Freiseins von Vorstellungen – aufgelöst ist.

Also das Anhaften an meditativen Erfahrungen, das ist der Schleier im Yoga der Einsgerichtetheit, das gilt es aufzulösen und dass die Verwirklichung des nicht entstanden Seins aller Phänomene – also das es gar keine Phänomene als abgrenzbares Etwas gibt – in der Einsgerichtetheit noch nicht stattgefunden hat. Während dies bei der Ungekünsteltheit der Fall ist.

In der Phase der Geistesruhe haben wir immer noch den Eindruck, einen Gedanken zu haben, und das ist ein Gedanke. Da ist eine Sinneswahrnehmung, wir haben immer noch das Gefühl, da ist ein Phänomen, da ist ein etwas, was gerade aufgetaucht ist und was ich jetzt wahrnehme. Diese Illusion von etwas, was irgendwie dann doch getrennt ist, was irgendwie ein Objekt der Wahrnehmung ist, die kennzeichnet den ganzen ersten Teil der Entdeckungsreise. Da sind wir uns noch nicht klar darüber geworden, dass diese vermeintlich abgrenzbaren Phänomene, nur Schwankungen in einer Dauerdynamik sind und keinen Anfang und kein Ende haben. Das wird erst später klar und das macht tatsächlich dann den Unterschied aus.

Lasst uns widmen.

**\* Widmung \***

**\* Zufluchtsgebete \***

## **5.8 2) b) 2. Das Feld meditativer Erfahrungen**

*Unterweisung Freitag Nachmittag S. 435-436 – Audio 5-3\_01*

Wir kommen jetzt in den Erklärungen zu einem Abschnitt, wo es um das ›Feld meditativer Erfahrungen‹ geht. Also im Grunde genommen, um die meditativen Erfahrungen, die es zu reinigen gilt, aufzulösen gilt. Es heißt ja immer, dass sich schlussendlich in der Nicht-Meditation alle meditativen Erfahrungen aufgelöst haben. Ich habe euch schon erzählt, dass es nicht nur diese schönen, faszinierenden Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken gibt, sondern jede Menge andere Erfahrungen, auch schwieriger Natur, emotionaler Natur, die auf dem Weg auftauchen. Hören wir mal zu. Da werden jetzt für jeden dieser Yogas typische Erfahrungen beschrieben.

### **Yoga der Einsgerichtetheit**

Vom Ehrenwerten Gomchung stammt folgendes Zitat:

**Einsgerichtetheit wird übermannt inmitten von Finsternis. Ungekünsteltheit schweift ab in konstruierte Leerheit. Eingeschmack wird weg getragen von der Welle des Verschmelzens. Die Sonne der Nicht-Meditation wird von Wolken verdunkelt.**

Klingt herausfordernd. Tashi Namgyal erklärt uns das.

**In Bezug auf Einsgerichtetheit bedeutet dies, dass, solange man die Essenz des Geistes nicht erkannt hat, lediglich ein Ruhen in hellwacher, lebhafter, leerer Klarheit des Geistes stattfindet.**

Also solange wir nicht im non-dualen Gewahrsein sind, findet einfach ein Ruhen statt. Dieses Ruhen allerdings ist hellwach, lebhaft und von einer leeren Klarheit begleitet – einer Klarheit, die von uns als substanzlos erfahren wird. Da gibt es Meditationserfahrungen, die sind so inspirierend, dass wir schon denken, das wäre das Erwachen. Dabei ist es nur eine Meditationserfahrung mit stark ausgeprägter Klarheit oder Freude oder eben einem Erahnen der leeren Natur, die im noch dualen – also noch im beobachtenden – Geisteszustand stattfindet.

**Wenn sich dieser Geisteszustand dann jedoch durch die verschiedenen damit einher gehenden meditativen Erfahrungen verdunkelt.**

Durch Anhaften an dieser Klarheit kommt es zu einem Verdunkeln der Klarheit, zu einem Anhaften an der Freude, hört die Freude auf und es ziehen trübere Geisteszustände ein, dunklere Geisteszustände, das ist hier mit Finsternis gemeint.

**Wenn das stattfindet, dass durch Anhaften an diese Zustände, meditative Erfahrungen den Geist verdunkeln und dadurch keine Überzeugung und Gewissheit im ungehinderten Bewusstsein der kla-**

**ren Essenz des Gewahrseins entsteht, dann ist es, als wenn man von Finsternis übermannt wird und man erkennt nicht, was zu erkennen ist.**

Um es mit einfacheren Worten zu sagen, in den Śāmatha-Erfahrungen verdunkelt jedes Anhaften an den Qualitäten, die da beginnen sich zu zeigen, es verschleiert den Geist und verhindert weitergehende Erkenntnis.

Die Aufgabe für uns Meditierende ist, die auftauchenden Qualitäten des Geistes, die sich zeigen – als allererstes die gewisse Ruhe, die weiter geht in weniger und weniger gedankliche Aktivität, dann nicht einmal mehr Nicht-Begriffliches-Denken – wenn diese Formen des Nicht-Denkens auftauchen, sie nicht für etwas Besonderes zu halten.

Wenn Klarheit auftaucht – die Fähigkeit ganz präzise und fein wahrzunehmen, ganz fein zu denken, alles zu visualisieren und zu kontemplieren, wo wir überhaupt noch den Geist darauf richten und der Geist bleibt dabei unabgelenkt – ist die Aufgabe, dieser Faszination mit diesem Geisteszustand wirklich zu entsagen und das für nichts Besonderes zu nehmen. Es sind einfach Qualitäten des Geistes, die sich zeigen.

Genauso auch die Erfahrungen von Wohlgefühl im Körper und von Wohlbefinden im Geist. Alles, was wir mit den Worten von Freude, Glück, Glückseligkeit beschreiben könnten, das alles, was wir ja so gerne haben, genau das als völlig natürlich zu sehen und null Reaktion darauf zu zeigen, keinerlei Anhaften. Dadurch wird der Geist noch freier und es kann sich ein Erkennen dieser Zustände einstellen.

Wir kommen gleich noch mal drauf, wie die Ungekünsteltheit abschweift. Bereits bei Śāmatha -Erfahrung auf der Phase der Einsgerichtetheit sind die Erfahrungen, die am schwierigsten von einem tatsächlichen Erwachen zu unterscheiden sind die, wenn uns alles als leer und nicht greifbar vorkommt, wenn uns alles als transparent vorkommt, als ob wir durchschauen können. Das sind ganz typische Śāmatha-Erfahrungen und sie haben noch nichts mit dem non-dualen Gewahrsein zu tun. Es sind aber Erfahrungen, die wir leicht damit verwechseln, weil unsere begriffliche Vorstellung von dem, was wir gehört haben über das Erwachen, irgendwie vermuten lässt, dass könnte es sein. Bitte verlasst euch da nicht auf euer eigenes Dafürhalten, sondern geht bitte zu kompetenten Lehrern und klärt das ab.

Ganz oft ist das, was wir *tong nyam* – Leerheitserfahrungen auf Tibetisch – nennen, Erfahrungen einer wie leer sich anfühlenden Wirklichkeit, die aber noch nicht die wirkliche Leere sind, von der wir in den Unterweisungen sprechen, sondern eine Aktivität des Geistes, die nur dann eigentlich möglich ist, wenn ein relativ geringes Haften besteht, die aber den Leerheitsaspekt überbetont und konkretisiert, sodass wir eine Leerheit, ein leeres Gefühl meinen wahr zu nehmen – also immer noch im Beobachten, Erleben von etwas Leeren sind.

Da gibt es ganz viele verschiedene Ausprägungen von diesem *tong nyam*, diesen Leerheitserfahrung, das sind diejenigen, die am ehesten verwechselt werden. Manchmal auch die Zustände von anhaltender Klarheit, Freude, Nicht-Schlafen-Müssen und so weiter, all diese verschiedenen Erfahrungen, die da auftauchen, die im Grunde genommen einfach nur Schleier sind.

### **Yoga der Ungekünsteltheit**

Jetzt gehen wir zum nächsten Yoga, dem ›Yoga des Freiseins von irrigen Vorstellungen‹ – **Ungekünsteltheit**.

**Auch bei verschiedenen Formen von Ungekünsteltheit ist es möglich, dass man unter den Einfluss der Erfahrung einer konstruierten Auffassung von Leerheit hinsichtlich äußerer und innerer Phänomene gerät, über die man vermeintlich Gewissheit hat, und dass man den Aspekt der Erscheinungen, die Wechselwirkung von Handlungen und deren Auswirkungen völlig außer Acht lässt. So wird man gleichgültig und verächtlich gegenüber den Erscheinungen. Man schweift ab in eine willkürliche Auffassung von Leerheit, das heißt in einer von Nicht-Existenz geprägte, nihilistische Sicht.**

Es kann also sein, dass wir schon echte, authentische Erfahrungen von völlig offenem, non-dualen Sein gemacht haben, uns im Nachhinein aber doch mit diesen Erfahrungen identifizieren und sie in unserer Vorstellung reproduzieren. Also wir konstruieren aufgrund eines Erähnens dessen, was mit leerer Natur gemeint ist oder tatsächliche Erfahrungen der leeren Natur, ein Abbild von dem, an was wir uns erinnern – entweder aus den Unterweisungen oder aus der persönlichen Erfahrung.

Wir sind nicht mehr im *direkten Erleben*, wie wenig fassbar, wie unfassbar, das Jetzt ist, sondern meditieren uns hinein in eine nicht fassbare Wahrnehmung der Wirklichkeit. Der Geist ist unglaublich trickreich. Ich glaube nicht, dass ihr drum herum kommt, das zu versuchen. Ich glaube echt, dass ich noch keinen Meditierenden erlebt hab, der es geschafft hat, diese Sackgasse völlig zu umschiffen.

Es ist wichtig zu wissen, was mit ›Erwachen‹ gemeint ist, und unser unbewusstes, halb bewusstes Streben möchte das gerne möglichst schnell erfahren und konstruiert sich sein Erwachen. Ihr kennt das auch aus anderen Traditionen, wo sich Praktizierende in ein Erleben von *Maya*, von Illusionen, hinein denken, hinein meditieren und überhaupt nichts von Maya verstehen, also von dem, was wirklich mit illusorischen Erscheinen gemeint ist. Dasselbe gilt für die buddhistischen Unterweisungen, die wir erhalten. Jeder Begriff, der hier verwendet wird, ist eine Vorstellung und kann auf irri-ge Weise benutzt werden, um sich in so etwas hineinzumeditieren, statt es zu entdecken.

Das Wichtigste ist eben, dass man nicht solch eine konstruierte Auffassung von Leerheit in sich erzeugt und die dann stabilisiert. Da haben die Praktizierenden dann eine vermeintliche Gewissheit. Charakteristisch ist, und daran erkennt man es auch sehr leicht, dass im selben Maße des Anhaftens an diese vermeintliche Leerheit ein Abwerten der Erscheinungen stattfindet. Also ein Abwerten der Wechselwirkungen in der Welt des abhängigen Entstehens. Ein Abwerten von formeller Praxis, ein Abwerten von ethischem Verhalten, ein Gefühl ›Ich stehe doch über den Dingen‹ – subtiler Stolz schleicht sich ein. Das sind ganz typische Folgeerscheinungen einer nihilistischen Haltung, die sich einschleicht durch ein konstruiertes Verständnis oder eine konstruierte Meditation der Leerheit.

Das gilt es so schnell wie möglich aufzulösen, um eben nicht den Aspekt der Erscheinungen zu vernachlässigen und nicht gleichgültig oder gar verächtlich gegenüber den Erfahrungen des normalen Lebens zu werden, beziehungsweise verächtlich gegenüber denjenigen, die sich noch um so etwas Triviales wie Karma kümmern. „Ich bin ja in der Leerheit, für mich spielt Karma keine Rolle mehr. Ich brauch nicht mehr aufzupassen, was ich tue und lasse. Das ist alles sowieso in seiner Natur leer.“ Das sind so typische Sätze, wenn man sie ein bisschen übertreibt. Aber das ist die Denke, wenn Menschen an einer konstruierten Leerheit festhalten, und das ist gar nicht so selten.

Deswegen schreibt er hier von gleichgültig und verächtlich. Man schweift ab in eine willkürliche Auffassung von Leerheit. So will man es sehen, eine von Nicht-Existenz geprägte, nihilistische Sicht. Gut zu hören, das es das gibt. Vielleicht haben wir in uns selbst schon mal solche Tendenzen entwickelt, entdeckt und dann gilt es, das zu korrigieren, indem wir nie etwas versuchen nachzustellen, nachzuerleben, was wir mal gehört oder gelesen haben.

Das Korrektiv ist, dem Jetzt, der Erfahrung, wie sie ist, total treu zu bleiben. In kein Denken über die Erfahrung ab zu weichen, nie zu versuchen, irgendetwas, was als eine Erfahrung auftaucht, zu stabilisieren, beizubehalten. Das ist schon das Konstruieren, wenn wir irgendetwas erleben, irgendetwas öffnet sich, und etwas in uns meint, das ist es. Schon sind wir auf dem Abweg. Das ist das Vergegenständlichen von der subtilen Erfahrung, die sich gerade zeigt. Also seid wachsam.

Das sind natürlich unvermeidbare Gedanken, und wie oft ist das bei mir aufgetaucht, dieses, das ist es. Ich hab euch in früheren Kursen schon erzählt, dass ich zweimal zu meinen Lehrern gerannt bin und gedacht habe, das ist es, das ist das Erwachen und glücklicherweise gab es da kompetente Lehrer, die sehen konnten, dass es das eben *nicht* ist. Ich weiß, wovon ich spreche, was das für wirklich halten solcher subtiler Erfahrung alles beinhaltet, welche Kraft einem das gibt, welche Energie daraus resultiert, welche Gewiss-

heit man meint zu haben, welche Überzeugung, welches Charisma man auch nach außen hat und so weiter. Da kommt jede Menge an den Stolz aufblähenden Eigenschaften im Schlepptau.

Daran kann man eigentlich nur erkennen, dass jemand gerade der Faszination erlegen ist. Seien wir da miteinander auf der Hut. Das Erwachen ist so etwas – also diese wirklich offenen Geisteszustände – sind so etwas unscheinbares und sind eine *Kur* für das Anhaften. Da findet kein Anhaften am Erwachen statt, da hat es niemanden, der haften könnte. Das gehört zu den authentischeren Zeichen von, wie es wirklich ist.

Ich gehe noch weiter, wir gehen immer wieder durch diese Vier Yogas durch, wir deklinieren die immer von unten nach oben, einmal durch, einmal durch und noch mal durch, ich komme mir vor wie in der lateinischen Grammatik. Aber das machen wir und das ist gut. Es wird immer klarer, was eigentlich gemeint ist, indem wir die Landkarte auf verschiedene Arten durchwandern.

Das ist so, als wenn wir so eine Landkarte hätten, die zuerst sehr rudimentär ist, wo der Weg einfach nur mit Strichen gezeichnet ist, und dann kommen Höhenmeter dazu und dann kommt Begrünung und Wälder dazu und dann kommt Besiedlung dazu, und dann werden die Hindernisse eingezeichnet. Da sind wir jetzt gerade. Wie man mit denen umgehen kann. Die Landkarte gewinnt immer mehr an Substanz, an Profil, an Geschmack und wird in unserem inneren Verständnis lebendiger. Dann lassen wir sie los und eines Tages werden wir die Erfahrungen selber machen.

### **Yoga des Ein-Geschmacks**

**Im Ein-Geschmack – schreibt Dakpo Tashi Namgyal – kann es wiederum sein, dass man im Zuge der Erfahrungen Erscheinungen und Geist eins sind und durch die entsprechende Verwirklichung kein Tätigkeitsfeld für Hingabe, Mitgefühl und dergleichen mehr findet. So wird man dumpf gegenüber dem Aspekt der Methode – dem Entwickeln von reiner Sicht, Mitgefühl und dergleichen – und verfällt, wie es heißt, in die Haltung der geringeren Fahrzeuge. Es ist, als würde man von Wogen davongetragen. Eine große Gefahrenzone.**

Das lässt sich intellektuell nachvollziehen. Der Ein-Geschmack bedeutet – ob Leid oder Freude, angenehm oder unangenehm – wir erleben alles in derselben gleichen Grundnatur und dadurch werden Glück und Leid wie eingeebnet. Es spielt nicht mehr so die Rolle, ob die Sonne scheint oder ob der Sturm pfeift. Der Eine-Geschmack der Erfahrung wird so dominant, dass das Greifen nach den Unterschieden wegfällt. Wenn man wirklich schon auf dieser Stufe angelangt ist, dann fällt der weg, dann lässt er nicht nur nach.

Das kann zur Folge haben, dass wir für eine Weile nicht mehr dieselbe Feinfühligkeit haben für wie stark andere leiden. Wie stark Menschen, Tiere und eventuell andere Lebewesen um uns herum im Leid gefangen sind. Durch unser eigenes Nicht-mehr-Leiden – nicht mehr gefangen sein in diesem vermeintlichen Unterschied, der so wichtig erscheint zwischen Glück und Leid und mal geht es mir gut im Körper, mal nicht so gut – spielt das alles keine so eine Rolle mehr für uns. Dadurch wird man unsensibel für das Leid bei anderen in unserer Umgebung und hat auch das Gefühl, dass es überhaupt keinen Sinn macht, diesem Leid entgegenzusteuern, weil es ja sowieso von leerer Natur ist, weil es ohnehin, einfach nur vom Geist geschaffen ist – *mind made*.

Dann kann es dazu kommen, dass aufgrund der wahren Erkenntnis der gleichen Natur aller Phänomene das Mitgefühl erstmal verloren geht. Da braucht es ein bewusstes Meditieren, ein Gegensteuern über den relativen Aspekt der Wirklichkeit, über das bedingte Entstehen und wie real Dinge erfahren werden, wo ein Greifen stattfindet und was das genau bedeutet und in wirkliche Resonanz zu gehen.

Was sich da reinschiebt ist, dass die Erfahrungen der gleichen Natur aller Dinge von einer gewissen Ignoranz, einem Abschotten des Gewahrseins begleitet wird, dass meine jetzt sich einstellende Erkenntnis der immer selben Natur aller Dinge, mich wie davon entlastet, wirklich in Resonanz zu gehen mit meiner Umgebung und das muss ich wieder herstellen. Ich darf es nicht zulassen, dass dieser Wunsch mich vor dem auch schmerzhaften Mitgefühl – da, wo ich in Resonanz gehe und merke, wenn ich das alles spüre, dann

muss ich ja eigentlich handeln, da muss ich ja was tun – schützen zu wollen, denn dann gehe ich in diese Ignoranz und diese Gleichgültigkeit gegenüber Leid und in das mangelnde Mitgefühl.

Da gilt es gegenzusteuern und in eine wirkliche Resonanz zu gehen und in dieser vollen Resonanz die eine leere Natur aller Phänomene zu meditieren, so dass die Durchlässigkeit genauso total wird wie die Resonanz, das ist das Heilmittel. Dann ist es möglich, alles zu spüren, mit allem mitzuschwingen, mitfühlend zu sein, ohne das innerlich als irgendwie bedrängend zu erleben, weil es sich tatsächlich auflöst, aber die Resonanz wird gespürt und führt zu entsprechenden Antworten. Die Situation wird beantwortet, wir sind nicht in einer *splendid isolation*, in einem Rückzug.

Dieser Rückzug wäre – wie es hier im Beispiel heißt – als würden wir von einer Woge der Ich-Bezogenheit davon getragen. Damit ist diese schützende Unwissenheit, dieses Abschotten gemeint. Das ist die Woge, die tatsächliche Erkenntnis, dass die sich dann so gestaltet, dass es maximal noch ausreicht für die eigene Befreiung, aber nicht mehr für irgendein Engagement in der Welt. Das ist dann nur die persönliche Befreiung, maximal das Höchste, was danach erlangt werden kann. Wenn wir diese volle Resonanz-Fähigkeit nicht wieder herstellen, wenn wir uns nicht bemühen, tatsächlich auf die Erscheinungen einzugehen, so dass wir uns nicht mehr vor ihnen abschotten, sondern sie durch und durch durchschauen als von leerer Natur, *während* wir es spüren.

Einige von euch haben Recht viel Trungpa gelesen und das ist das, was Trungpa mit dem *sore spot* bei den Bodhisattvas meinte, mit dem wunden Herzen, wunden Flecken im Herzen von Bodhisattvas. Obwohl sie hohe Erkenntnisse haben, sind sie so angerührt von dem Leid, was sie um sich herum wahrnehmen – von den ganzen Anspannungen, der Verzweiflung der Lebewesen –, dass sie das nicht unbeteiligt lässt. Da entsteht eine Wechselwirkung. Die entsteht in Freiheit und bewirkt aber, dass diese Bodhisattvas nicht die Augen schließen können vor dem Leid in dieser Welt, auch wenn sie selber nicht mehr leiden und sich dann tatsächlich, wenn sie dann die Bedingungen finden, auch engagieren in dieser Welt, also den Dharma weitergeben.

### Yoga der Nicht-Meditation

**Bei verschiedenen Formen von Nicht-Meditation kann es passieren, dass zwar Verwirklichung aufkommt als Abwesenheit dualistischer Vorstellung – Abwesenheit von Meditationsobjekt und Meditierenden –, doch wenn man noch nicht frei ist von illusionsgleichen dualistischen Erscheinungen, dann ist es, als würden Wolken die Sonne verdunkeln. Das bedeutet, dass die Faktoren, welche die Verwirklichung verschleiern, nicht bereinigt worden sind.**

Was das jetzt noch genau sein soll, weiß ich gar nicht so genau. Es kann eigentlich nur so sein, dass irgendwelche illusionsgleichen, illusionsähnlichen dualistischen Erscheinungen immer noch ein feines Haften auslösen und dass es noch nicht zur vollkommen Nicht-Meditation gehört. Ich mag darüber gar nichts weiter sagen, weil sich das auch meinen Ahnungen, nicht nur meinem Wissen, entzieht.

Ich weiß nur aus den Texten, die ich gelesen habe, dass es auch auf den Stufen der Nicht-Meditation eben noch subtile Verschleierungen gibt, wo etwas so scheint, als ob und dass ein kleines Anhaften an diese Als-ob-wirklich-Erscheinungen stattfindet. So viel kann ich sagen, mehr weiß ich dazu auch nicht. Aber ich denke, wenn wir dem näher kommen, dann verstehen wir das ein bisschen besser.

## 5.9 Fragen und Antworten zum Feld meditativer Erfahrungen

*Audio 5-3-01*

**Teilnehmer/-in:** Frage zu *Śāmatha*?

Wir können mit unserer Einstellung allmählich in eine andere Art der Meditation wechseln. Zu Anfang ist das supergut mit einer Achtsamkeit zu meditieren, die wahrnimmt: „Da ist Denken“ oder „Ich bin abgelenkt.“ Das ist hilfreich, weil es in dem Moment eine gewisse Distanz zum Inhalt des Denkens schafft. Ich bin mit dem Phänomen des Denkens beschäftigt und kann vielleicht direkt nach diesem zusätzlichen Gedanken loslassen und denke nicht unbedingt neu. Ich habe mich schon mal wenigstens nicht mit dem Inhalt des Gedankens verstrickt.

Dieses Labeling von ›Denken‹ oder ›Gedanke‹ erübrigt sich mit der Zeit und es wird ein nicht begriffliches Labeling. Man kann feststellen, dass auf einen auftauchenden Gedanken oder ein Bild eine zweite Geistesregung folgt, die sehr deutlich wahrnimmt, dass da eben ein Denken war, aber jetzt nicht mehr das Wort produziert: „Da ist ein Gedanke.“ Es produziert keinen Begriff mehr, aber es ist dieselbe Geistesbewegung, die mich wissen lässt ›Denken‹, ohne dass ich es sage. Diese beobachtende und auch distanzierende Funktion ist nicht mehr so stark aktiv, erzeugt keinen Gedanken mehr von derselben Intensität wie vorher, wird schwächer und ist immer noch wirkungsvoller. Das fühlt sich deutlich subtiler an und das Benennen wirbelt nicht mehr so viel auf. Es ist nur noch eine kleine Regung wie in einem Gespräch, als wollte ich etwas sagen, aber ich sage es nicht.

Es wird subtiler und dieses feine Beobachten des Denkens wird immer feiner, bis es so wird als würde ein Tropfen Wasser auf einer Kochplatte verzischen. Im Erleben des Gedankens ist genug Entspannung, sodass er sich gleich auflöst, es ist immer noch dualistisch. Dieses Wahrnehmen des Denkens wird immer feiner, bis wir so im Gewahrsein der raumhaften Natur aller Prozesse sind, dass es dann non-dual wird, dass es kein Beobachten aus der Distanz mehr gibt – bei gleichbleibend nicht vorhandener Identifikation. Da gehst du mit deiner Sāmatha-Praxis einen Weg in immer größere Subtilität.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast heute Morgen gesagt, dass wenn man in die Natur der Emotionen guckt sich überraschend viel Raum auftut. Ich habe jetzt aber oft gar nicht so starke Emotionen, sondern eher so ein schwaches, unterliegendes Gefühl von Frustration oder so ein bisschen Depression. Es fällt mir schwer, da in die Natur reinzugucken, weil ich das nicht so greifen kann wie eine Wut oder wie Zorn.*

Genau, das ist dieses deutlich andere Umgehen mit Stimmungen. In Stimmungen kann man nicht so leicht hinein gucken wie in Emotionen. Was wir da machen, ist, dass wir versuchen, den Anfang der Stimmung zu finden. Das hat mich auch beschäftigt, dieses, wie gehe ich mit Stimmung um, ich hatte damals Jigme Rinpoche gefragt und ich hab mir seinen Rat sehr zu Herzen genommen. Den gebe ich dir jetzt weiter.

Bei einer leichten Verstimmung zum Beispiel, die ich bemerke, nachdem ich ein paar E-Mails beantwortet habe. Was ist los? Dann spüre ich hin, was ist es für eine Stimmung? Ein bisschen ärgerlich, ein bisschen genervt, vielleicht ein bisschen traurig, ein bisschen verstimmt. Wo ist das entstanden? Dann kann ich es immer mehr einmengen. Das war dort, das war der Satz, das war genau diese Bemerkung, dieses Wort. Da hat es angefangen und wenn ich an dem Punkt bin, dann kann ich in eine frisch erlebte Emotion hinein spüren, wo die Stimmung eigentlich nur die Auswirkung, der lange Schweif dieser Emotion ist. Wenn sie da spürbar wird und ich den Trigger finde mit der verbundenen initialen Emotion, da gelingt es leichter hineinzuspüren.

**Teilnehmer/-in:** *Wie merke ich, wenn ich vom Bodhicitta, vom Mitgefühl, abkomme? Gibt es da Frühwarnzeichen im Geist?*

Interessante Frage. Die ist mir noch gar nicht so gestellt worden. Da muss ich gerade mal hinspüren. Also bei mir ist ein Frühwarnzeichen, dass ich merke, wenn andere mir ihr Leid erzählen oder mitteilen, dass irgendwie bei mir wenig Schwingung entsteht, dass ich irgendwie wie ein bisschen stumpf bin. Es gibt verschiedene Gründe, warum ich vielleicht stumpf bin, hier wäre ein Beispiel, dass bin ich stumpf aufgrund einer inneren Abwertung. Ich kritisiere die Person noch dafür, dass sie so leidet. Dieses typische Abwerten, diese Verächtlichkeit, ist zum Beispiel ein krasses Zeichen für mangelndes Mitgefühl.

Ein weiteres Beispiel wäre, dass ich gar nicht richtig zuhöre. Das ist auch ein Anzeichen dafür. Normalerweise, wenn Mitgefühl da ist, führt die Resonanz dazu, dass ich spüre, was das Anliegen oder die schwierige Situation der Person ist und dass diese Resonanz in mir einen Prozess auslöst, dass ich mit meiner eigenen Praxis in diese Herausforderungen hineingehe, als ob es meine eigene wäre. Ich lasse das Leid der anderen in meinem eigenen Erleben ganz zu und versuche innerlich zu spüren, wie ich mit dieser Herausforderung umgehen würde.

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn man vertraut ist mit so etwas, gibt es meistens mehr als nur eine Möglichkeit, damit umzugehen. Diese Fülle von mehreren Möglichkeiten, zumindest eine, stelle ich dann mitfühlend wieder der Person zur Verfügung. Aber es ist nach einem Prozess, wo ich das Leiden der anderen in mir erlebt habe, damit innerlich für ein paar Momente praktiziert habe und dann kommt ein Hinweis, wie es gehen könnte. Wenn ich merke, dass ich nicht bereit bin, mich auf diesen Prozess einzulassen, also nicht bereit bin, das Leid anderer in mir zu spüren und es in mir ein wenig zu bearbeiten, – es löst sich ja sowieso dann auf, aber dass ich träge bin in dieser inneren Bearbeitung dessen, was andere mir mitteilen – das ist für mich auch ein Warnzeichen mangelnden Mitgefühls.

*Zweite Frage: Wie kann man überprüfen, ob eine Erfahrung authentisch ist oder ob man in eine vorgestellte Authentizität von der Erfahrung rein driftet?*

Alles was nicht authentisch ist, da entsteht ein Gefühl, etwas genervt zu sein, wenn unvorhergesehene Dinge passieren, wenn jemand auf uns zukommt und was will oder wenn Geräusche auftauchen oder wenn einfach das Leben sich zeigt. Immer wo wir unauthentisch an etwas festhalten, und dann entsteht etwas, was wir als Herausforderung, als schwierig erleben, da wissen wir, da waren wir nicht ganz natürlich. Das ist eigentlich das einfachste Zeichen, der Widerstand gegenüber der Veränderung.

### 5.10 3. Wie das nachmeditative Bewusstsein in den Vier Yogas auftritt

*Unterweisung S. 436-437 – nach wie vor Audio 5-3\_01*

Es geht darum, wie sich die Momente der Meditation auswirken in unserem Handeln, unserer Aktivität. Da geht es um die Pausen im Retreat und die Aktivität in der Welt.

Der Ehrenwerte Gomchung lehrt:

**Das nachmeditative Bewusstsein der Einsgerichtetheit ist solides Für-wahr-Halten von Erscheinungen.**

Das kennen wir doch, dass kaum sind wir aus der einigermaßen gelösten natürlichen Meditation draußen, dass wir wieder alles für ganz wahr und wirklich halten und an uns selbst verzweifeln und an der Welt und dann entsteht vielleicht doch ein kleiner Moment von Touchdown. Wir erinnern uns und das ist dann wieder ein kleiner Moment der Meditation. Denn plötzlich, mitten in der Verstrickung, ist wieder ein kleiner Moment des Sich-Erinnerns und dann ist das Solide Für-wirklich-Halten für einen Moment unterbrochen und wir haben einen Moment der Freiheit genossen.

**Das nachmeditative Bewusstsein der Ungekünsteltheit – also des Freiseins von Abschweifungen, von Vorstellungen – nimmt Erscheinungen als illusionsgleich wahr.**

Da ist ein echter Fortschritt zu spüren. Wenn wir in diesem zweiten Yoga ankommen, da ist dann auch im Erleben von den Sinneswahrnehmungen, in der Aktivität, in den Pausen, ist ein Wissen darum, dass all das im Geist passiert, dass all das ohne Substanz ist, dass es keine Wirklichkeit hat. Jetzt beginnen sich die Früchte auch in der Nach-Meditation, in der Aktivität, zu zeigen.

**Das nachmeditative Bewusstsein des Eingeschmacks ist dann noch eine Verstärkung davon, und zwar ist das die Leerheit.**

Nicht nur, dass es illusionsgleich ist, sondern dass in dem Erleben von all den verschiedenen Situationen, in der Aktivität, in der Begegnung mit anderen, die leere Natur kontinuierlich erfahren wird – also immer ein Gewahrsein davon vorhanden ist, dass die Erfahrungen, die Erscheinungen keinerlei Substanz haben.

Das ist richtig weit fortgeschritten. Das ist schon eine unglaubliche Freiheit. Wenn dieses Gewahrsein da ist, gibt es kein Verstricken mehr mit den Herausforderungen. Wenn dieses Gewahrsein nicht da ist, dann verstricken wir uns immer wieder, dann haben wir vielleicht Momente, wo es uns dann als illusionsgleich oder leer erscheint, aber zwischendurch sind wir wieder mächtig verstrickt. Das ist vorher.

### **Das nachmeditative Bewusstsein der Nicht-Meditation ist Mitgefühl.**

Das finde ich richtig cool – cool im Sinne von inspirierend, weil jetzt kommt das zum Tragen, was ich vorhin erklärt habe. Echte Nicht-Meditation ist ja die höchste Stufe der Verwirklichung, ist volle Resonanz, weil alle Schleier mangelnden Bewusstseins aufgelöst sind und deswegen ist das nachmeditative Bewusstsein Mitgefühl – also ein Mitschwingen. Es gibt nichts mehr hier beim Praktizierenden, bei der Praktizierenden aufzulösen, sondern das gesamte Erleben steht den Situationen zur Verfügung, steht der Resonanz zur Verfügung und ist von daher Mitgefühl. Alles Gekünstelte ist, alles ich-bezogene, unnatürliche ist gereinigt – von daher ist das der freie Zustand.

Jetzt wird das noch von Dakpo Tashi Namgyal erklärt:

**Da in der Einsgerichtetheit das Fixieren und Anhaften in Bezug auf die inneren meditativen Erfahrungen noch nicht geläutert worden sind, ist auch im nachmeditativen Bewusstsein das für Wahrheiten von Entitäten – von dinglich Wahrgenommenem im Sinne einer Beziehung von Subjekt und Objekt – nicht beseitigt. Deshalb werden Erscheinungen als solide, substanzielle Dinge, Phänomene wahrgenommen.**

Ist klar, wenn wir in der Meditation noch an unseren Erfahrungen haften, wie soll es dann in der Nachmeditation besser sein? Geht ja nicht. Die Nachmeditation ist immer die schwierigere Phase der Praxis, weil wir da in der Aktivität sind, weil wir uns bewegen, weil wir aufstehen, zur Toilette gehen, mit jemandem sprechen, einkaufen, kochen, was auch immer. Wir haben etwas zu tun und wir sind nicht in einem so entspannten Zustand, dass es uns leicht fällt, die Natur der Dinge zu erkennen.

Wir sind aktiv, wir müssen eingehen, reagieren auf Situationen, wir müssen unseren Weg finden, wir müssen das Salz finden und das und jenes und genau da entsteht natürlich das Greifen. Deswegen ist Nachmeditation immer die schwierigere Praxis.

Ich erinnere mich an Trungpa, denn ich habe ihn früher auch sehr viel gelesen, damals im ersten Retreat. Trungpa sagt immer, meditieren, das ist, wie wenn der Scheinwerfer angeht. Großes, starkes Licht in der Welt der Erfahrung. Wir sehen ganz deutlich, wie es ist. Dann wäre es in der Nachmeditation gut, wenn wir wenigstens eine Taschenlampe hätten. Das ist so ganz klares, helles Gewahrsein und dann wenigstens noch ein bisschen sehen von dem, wie es tatsächlich ist in den Herausforderungen der Aktivität.

Hören wir mal weiter:

**Dadurch, dass in der Ungekünsteltheit alle Phänomene als nicht entstanden und leer realisiert werden – in der Meditation – manifestieren sich im nachmeditativen Bewusstsein, zwar die bloßen Erscheinungen von Objekten – also die Objekte werden wahrgenommen, es ist immer noch das Gefühl, dass da etwas erscheint, mit einem wahrnehmenden Subjekt –, doch es gibt kein Für-wahr-Halten mehr. Sie werden als illusionsgleich erlebt.**

Das scheint eine Beschreibung zu sein, dass wir es in diesem Übergangs-Yoga der Ungekünsteltheit, wo wir schon auf den Pfad des Sehens in das Sehen der Natur der Dinge eingetreten sind, dass wir immer noch schwanken und tatsächlich Subjekt-Objekt-Erfahrung noch sehr dominant ist – also dass ein Ich das Gefühl hat, etwas zu erleben, aber dieses Ich erlebt nicht mehr in derselben Art und Weise. Es nimmt weder

sich selbst für so wirklich noch das Wahrgenommene. Das wird immer stärker, sodass es immer häufiger dazu kommt, dass Subjekt und Objekt eben nicht mehr getrennt erlebt werden.

Das ist diese Übergangsphase, wo dieses Nicht-für-wirklich-Halten illusionsgleich genannt wird. Es ist wie ein Traum, wie in einem Traum zu erleben, dass ich träume. Das bedeutet noch nicht, dass ich non-dual im Traum bin. Das ist einfach, dass ich luzide träume und den Traum als Traum erkenne, aber es ist immer noch ein Beobachter, der das erkennt. Aber auch der Beobachter erkennt sich selbst als traumgleich. Dann geht da die Entwicklung weiter.

Manchmal kommt diese künstliche Trennung zum Erliegen und das ist dann ein Moment des non-dualen Gewahrseins oder eine Zeitspanne des non-dualen Gewahrseins.

**Im Eingeschmack passiert es einigen Praktizierenden, dass sie im nachmeditativen Bewusstsein nicht erkennen, dass alle Erscheinungen – also alles was wir erleben –, eine non-duale Einheit von Erscheinen und Leerer Natur darstellen. Da ihr früheres Anhaften an Leerheit noch nicht bereinigt ist, nehmen sie einseitig die Leerheit wahr und erleben deshalb ihr nachmeditatives Bewusstsein als Leerheit.**

Das hier ist jetzt wieder mehr aus der Perspektive der *Einschränkung* des nachmeditativen Gewahrseins beschrieben. In der Meditation werden all die auftauchenden Erfahrungen erlebt als ungeboren, nicht entstanden und leer, nicht fassbar. Wir sind in der Meditation wirklich wie dieser heiße Stein, auf dem sich keine Verdinglichung mehr niederlassen kann. Es lässt sich kein Schnee mehr nieder, alles löst sich in diesem Gewahrsein auf.

Aber in der Nachmeditation, da ist es nicht immer gegeben, dass wir das was auftaucht direkt in seiner non-dualen Einheit mit der leeren Natur erkennen. Es ist keineswegs so, dass das dann schon die ganze Zeit in der Nachmeditation durchgeht. Da wären wir dann ja schon in der völligen Realisation des Einen-Geschmacks.

Was die Praktizierenden da offenbar als Korrektur inhaltlich vornehmen ist, weil sie dieses subtile Anhaften in der Nachmeditation bemerken, ist, dass sie den Aspekt der leeren Natur stärker ins Bewusstsein holen. Das ist Ausdruck des früheren Anhaftens an Leerheit als das Wichtige, was jetzt zu erkennen gilt. Das kommt hier als Korrektiv mit rein und führt zu einer Überbetonung des leeren Aspektes aller Erscheinungen, was durchaus wirkt, aber es ist noch nicht ganz ausgewogen – wie es hier heißt, dass sie in der Nachmeditation die Leerheit etwas einseitig wahrnehmen. Das führte zu dieser Bemerkung in einem früheren Zitat, dass man da abgleiten kann in mangelndes Mitgefühl aufgrund der Überbetonung der leeren Natur. Das wird jetzt korrigiert, das löst sich in der Nichtmeditation auf, wo es heißt:

**Zur Zeit der Nichtmeditation sind meditative und nachmeditative Phasen miteinander verschmolzen, sodass es kein nachmeditatives Bewusstsein im eigentlichen Sinne mehr gibt.**

Man müsste eigentlich alles jetzt meditatives Bewusstsein nennen, aber auch Meditation als solche gibt es nicht mehr. Als Gendün Rinpoche uns das erklärt hat, hat er gesagt, diese Praktizierenden jetzt, die setzen sich nicht mehr hin, die brauchen sich nicht hinzusetzen, um zu meditieren. Das gibt es nicht mehr. Es gibt kein Üben mehr. Das ist miteinander verschmolzen. Da ist immer, überall, alles dieses Gewahrsein.

**Es gibt kein nachmeditatives Bewusstsein im eigentlichen Sinne mehr, doch gibt es im nachmeditativen Erlangen – also in der Verwirklichung der Nachmeditation – und nur dort die Erfahrung von Mitgefühl ohne Bezug.**

Es gibt eine nachmeditative Erfahrung, die sich noch etwas unterscheidet von den Momenten, wo die Praktizierenden ganz still und für sich sind. Wenn sie ganz still und für sich sind – was wir normalerweise Meditation nennen – da entstehen um sie herum ja keine Situationen, wo sie in Resonanz gehen, es sei denn über übersinnliche Fähigkeiten. Im Konkreten entstehen da keine Situationen. Wenn sie sich in die Nach-

meditation begeben, das bedeutet in die Aktivität, begeben sie sich in den Kontakt mit der Umwelt, in einen viel stärkeren Kontakt. Und in diesem Kontakt kommt es dann zu diesem Phänomen der Resonanz, über die wir schon gesprochen haben, wobei dieses Mitgefühl – das habe ich noch nicht gut genug erklärt –, dieses Mitgefühl der Buddhas – also dieser Bodhisattvas auf der allerhöchsten Stufe der Verwirklichung –, ist ein Mitgefühl ohne Bezug. Das bedeutet, es gibt in diesem Mitfühlenden kein Ich, das mit etwas anderem oder jemand anderem Mitgefühl erlebt. Es gibt kein Gegenüber, das vergegenständlicht wird und das als eine solide Entität, ein solides Lebewesen wahrgenommen wird.

Wenn ich vorhin über Mitgefühl gesprochen habe, habe ich vermutlich die Täuschung erzeugt, die Illusion, es würde sich dann bei diesem Resonanzphänomen um ein Mitgefühl handeln, so wie wir es kennen. Die Frage da war ja auch auf der Ebene der jetzigen Praxis – also nicht über die Stufe der Nicht-Meditation. Das kann uns also zum Beispiel so passieren mit jemandem wie dem Karmapa. Das Mitgefühl des Karmapas zeigt sich auf andere Weise, als wir Mitgefühl gewohnt sind. Das Mitgefühl auch von Gendün Rinpoche zeigt sich auf andere Weise, als wir das gewohnt sind. Da ist keine Spur von Sentimentalität mehr drin. Da ist niemand, der ein Mitgefühl als sein Mitgefühl erlebt, in dem Mitgefühl ist auch kein Vergegenständlichen des Gegenübers, sondern nur das Mitschwingen damit, dass das Gegenüber noch nicht seine wahre Natur erkannt hat. Das einzige Anliegen dieser Resonanz, dieses Mitfühls, ist es, diese Illusionen aufzulösen, und zwar spontan, ohne ein Anliegen im wörtlichen Sinne – also das Eigentliche, worum es geht, ist, in diesem Mitgefühl in uns als Empfänger dieses Mitfühls, unsere Illusionen von der eigenen Wichtigkeit aufzulösen, dass wir selber das Zentrum der Welt sind.

Es geht in diesem Mitgefühl ohne Bezug nicht darum, speziell mitfühlend zu sein und und und in den normalen Kategorien von Mitgefühl, sondern es ist ein Mitgefühl, was spontan schaut, wie in uns dieser Prozess der Erkenntnis entstehen kann, dass wir unsere eigene wahre Natur erkennen.

Deshalb spricht man üblicherweise davon, dass hier das nachmeditative Bewusstsein in Form von Mitgefühl auftritt.

**In der zusammengefassten Version der Prajñā Pāramitā heißt es: „Wisse, dass diese Skandhas –diese Daseinsfaktoren, mit denen wir uns normalerweise identifizieren – von je her leer und ungeboren sind. Wo du nicht in Meditation ruhst, praktiziere Mitgefühl im Reich der Lebewesen. Lasse in der Zwischenzeit auch den Buddha-Dharma ganz unbehelligt – also erzeuge keine Vorstellungen über den Buddha-Dharma.**

Der große Brahmane Saraha sagte entsprechend:

**Der erhabene Baum des non-dualen Geistes – stellt euch einen großen Baum des non-dualen Geistes vor – durchdringt restlos die Gesamtheit aller drei Daseinsbereiche. Er trägt die Blüten des Mitfühls in der Nicht-Meditation – die Blüte des Mitfühls bei voll entwickelter Resonanz – und die Früchte des Wohles anderer – also dieser Baum der non-dualen Gewahrseins-Praxis trägt die Blüten des Mitfühls, des tiefen Verständnisses, der Befindlichkeit aller Lebewesen – und drückt sich dann aus in der Aktivität zum Wohle anderer. Diese Haltung ist Wohlwollen in seiner höchsten Form.**

Vom Ehrenwerten Tsangpa Gyare stammt folgendes Zitat:

**Im Übergang von Ungekünsteltheit zur mittleren Nicht-Meditation – das ist eine Riesenspanne der Praxis: Ungekünsteltheit, zweiter Yoga, mittlere Nicht-Meditation, fast das Ende des Weges schon –Erscheinen die Reste dinglichen Für-wahr-Haltens als illusionsgleich.**

Wir haben es bereits mit der Erkenntnis der leeren Natur der Phänomene zu tun. Deswegen Ungekünsteltheit, Freisein von irrigen Vorstellungen. Dann erscheinen auf dem ganzen Weg der Praxis, – immer im Jetzt, wir sind immer in der Praxis des Jetzt – die Limitierungen unserer inneren Öffnung als subtile Fixierungen des Für-wahr-Haltens. Irgendetwas verdinglichen wir gerade wieder. Irgendetwas halten wir für wahr. Irgendein subtiles Greifen ist wieder da.

Genau dieses, was wir da für wahr halten, wird dank der Praxis allmählich als illusionsgleich erkannt, als von leerer Natur, das Greifen danach wird aufgelöst. Dann auf der höchsten Stufe der Nicht-Meditation gibt es keine Grundlage für dualistische Erscheinungen mehr. Also auf der höchsten Stufe der Nicht-Meditation wird nichts mehr bereinigt. Da ist das Für-wirklich-Halten aufgelöst. Es gibt keinerlei Möglichkeit mehr, dass dualistische Erscheinungen entstehen. Das ist dann mit Buddhaschaft gemeint.

**Dies besagt, dass auch in höchster Nicht-Meditation nachmeditative Erscheinungen als illusionsgleich erlebt werden, was folglich bedeutet, dass auch das nach-meditative Bewusstsein der Nicht-Meditation als illusionsgleiches Mitgefühl erlebt werden muss.**

Schlussfolgerung von Dakpo Tashi Namgyal, der mit dieser Formulierung ausdrückt, okay, es muss wohl so sein, dass auch das Mitgefühl der Nicht-Meditation als leer und illusionsgleich erlebt wird. So habe ich es auch aus anderen Kommentaren gelernt und aus dem Mund der Meister gehört, dass auch das Mitgefühl, genauso wie die Erleuchtung selbst, nicht verdinglicht wird.

## 5.11 Geleitete Meditation

*Audio 5-3\_02*

### \* Meditation \*

Ihr merkt ja, manchmal gebe ich ein bisschen Gas und dann geht es ein bisschen schneller. Und dann halten wir wieder ein bisschen inne und geben uns Zeit, nachzuverdauen. Jetzt, nachdem wir so vieles gehört haben über fortgeschrittene Erfahrungen, von Freisein, kommen wir mit all diesem Verständnis wieder in unserem jetzigen Sein an. ...

Wir spüren sicherlich einige Körperempfindungen, vielleicht sogar eine unglaubliche Vielfalt von Körperempfindungen. ... Eine kontinuierliche Wahrnehmung von Geräuschen, Klängen, an- und abschwellend, Geräusche unterschiedlichster Art. ... Und so ist das in allen Sinnesfeldern, in allen Dimensionen unseres Erlebens findet etwas statt. ... Vielleicht ist es möglich so als schwingendes Feld des Erlebens gewahr zu sein. ... Gewahr, während wir verbunden sind, ohne ein Zentrum zu kultivieren. ... Alles Erleben zulassen, ohne irgendein Widerstand aufzubauen, ohne irgendein Greifen. ...

### \* Widmung \*

## Unterweisungen des sechsten Tages

### \* Zufluchtsgebete \*

### 6.1 Bemerkungen zur Herangehensweise an die Mondstrahlen Kurse

*Unterweisung Samstag Vormittag S. 438 – Audio 6-2\_01*

Mögen Gampopa und Dakpo Tashi Namgyal und all die Lamas der Linie wieder ihren Segen geben, dass wir Nutzen haben von diesen Unterweisungen, die zugegebenermaßen ziemlich anspruchsvoll sind und ich erinnere euch noch mal daran, dass ihr euch innerlich wie zurücklehnt und darauf vertraut, dass ihr hier und da den einen Satz aufgeschnappt, der gerade für euch so wegweisend hilfreich sein könnte. Die anderen Sätze sind wie Samen, die im Halbbewussten, Unterbewussten gesetzt werden und später aufgehen.

Wir sind hier am Ende dieses Buches. Wir sind jetzt beim vorletzten Kapitel, das vierzehnten Kapitel, und auch im fünfzehnten Kapitel wird es nochmal um die Vier Yogas gehen mit feineren Unterteilungen und einem Vergleich auch zu anderen Beschreibungen des Weges als Bhūmis, als Bodhisattva-Stufen oder als die ›Fünf Pfade‹.

Nachdem Dakpo Tashi Namgyal jetzt den ganzen Weg aus der Perspektive der Praxis dargestellt hat – was es zu praktizieren gilt, was es da für Hindernisse hat – sind jetzt diese beiden Schlusskapitel für ihn der Überblick. Das Beschreiben der Landkarte bietet sich natürlich an als Gleichnis, aber was hier passiert in diesen Kapiteln, ist, dass uns wieder eine Illusion genommen wird, und zwar die Illusion, dass da dann irgendwann mal so ein Erwachen passiert und das ist es dann – ist gar nicht so. Der erste Moment des Erwachens ist zwar schon sehr bewegend und schafft so viel Gewissheit und Klarheit, aber mit gewissem Recht könnte man sagen, dann fängt der Weg erst an. Weil wir dann erst wissen, worum es im ganzen Dharma überhaupt geht.

Das war jetzt immer das Thema mit dieser Einsgerichtetheit, dem ersten Yoga. Die Praxis, der Einsgerichtetheit, die Geistesruhe, mündet in die Erkenntnisse, wo wir dann endlich wissen, worum es im ganzen Dharma geht. Wo plötzlich alles ganz einfach wird, weil wir den Schlüssel haben. Bis dahin tapen wir so ein bisschen im Dunkeln. Was ist denn bloß mit diesem Nicht-Selbst gemeint, mit dieser leeren Natur, mit der Dynamik und wie das alles geht und abhängiges Entstehen und alles kommt uns wie irgendwie so wie Puzzle Teilchen vor, die irgendwo im Raum herum schwirren.

Wir denken: „Boah, ist das schwierig, so viel!“ Dabei sind alle diese Puzzle Teilchen gar keine Puzzle Teilchen, sondern die sind mehr wie so Tore oder Öffnungen in einem Ball, in einem Globus und jedes Puzzleteil ist eigentlich ein Schlüsselloch, durch das wir in die wahre Natur der Dinge hinein schauen können. Es sind Eintrittsporten, Tore, durch die wir durchgehen können und landen immer im Selben.

Jedes vermeintliche Puzzle Teilchen ist eigentlich ein anderes Tor: Ob wir die differenzierten Unterweisungen zum Mitgefühl bekommen; ob wir Hingabe erklärt bekommen; ob wir Abhängiges Entstehen erklärt bekommen; ob wir die eigentliche Praxis von Geistesruhe erklärt bekommen oder Einsichtsmeditation, oder, oder, oder, Zuflucht, Bodhicitta, alles sind Eintrittstore in denselben Geistesraum, in dem sich das ganze Spiel unseres Erlebens abspielt.

Ich habe das jetzt so klein gemacht, als ob das jetzt so ein kleiner Ball wäre, wo wir in die Mitte eintreten. Im Grunde genommen sind es Eintrittstore in einen riesigen Raum des Erlebens, in dem alles auf befreite Art stattfindet und wir als ›Unerwachte‹, die noch nicht durchs Tor gegangen sind, wir sind draußen und fühlen uns im Moment wie getrennt vom eigenen Leben. Die Eintrittstore durch die wir hinein gehen, sind eigentlich Eintrittstore, um im eigenen Leben anzukommen – in dem, was die Natur unseres eigenen Lebens, unseres eigenen Erlebens, unseres eigenen Geistes ist.

Das sind alles Eintrittstore und die Eintrittstore, die jetzt hier speziell beschrieben werden, das sind die Eintrittstore von Śāmatha und Vipāśyanā, die aus Sicht der Mahāmudrā-Tradition erklärt werden. Das ist es, worum es hauptsächlich in diesem Buch geht: Geistesruhe und Einsicht. Geistesruhe und Einsicht, die verschmelzen miteinander, und dann die Praxis des natürlichen Seins, das, was wir Mahāmudrā nennen, die Praxis *in* der Einsicht.

Aber das ist ja nicht alles. Hier wird in dem Buch überhaupt nicht über den ganzen Weg des Mitgefühls gesprochen. Der ganze Weg der Hingabe. Bodhicitta wird kaum erwähnt, die ganzen Methoden, die wir anwenden können – die tantrischen Zugänge zu Erfahrungen des So-Seins – die werden auch gar nicht angesprochen.

Das wollte ich euch nur nochmal sagen, weil hier im Raum einige sitzen, die einfach nur verzweifeln, wenn sie die ganze Zeit von Klarheit, Nicht-Denken und Geistesruhe hören. „Geistesruhe höre ich immer, aber was das ist, weiß ich nach 20 Jahren Praxis noch nicht. Von Einsicht will ich gar nicht von reden, weil

ich hier offenbar nicht mal die Grundlagen habe ...“ – versteht ihr? Ich weiß, dass es einigen von euch genauso geht und bitte nehmt diese Unterweisung nur als die Sammlung der Unterweisungen von dieser Summe von Eintrittspforten ins erwachte Gewahrsein – aber es gibt auch andere.

Es gibt auch Mitgefühl, Hingabe, es gibt Segen, einfach über Segen den Weg zu gehen, ohne je Geistesruhe und bewusste Einsichtsmeditation zu machen – einfach nur Segensöffnungen –, es gibt das Gebet und so weiter. Jede Unterweisung des Dharma ist so ein Eintrittstor und das sind nicht unzusammenhängende Puzzle Stücke, die ihr irgendwie in einem zweidimensionalen Bild zusammenfügen müsst, sondern ihr versteht wie sie alle zusammenhängen, wenn ihr merkt, dass jedes dieser Puzzle Stücke ein Eintrittstor ist, durch das wir zum Selben gelangen. So setzen die sich zusammen. Nicht, dass ihr sie untereinander alle artikulieren müsst und dass das dann ein super tolles Ganzes gibt – das tut es auch, das kann man machen –, aber die erklären sich erst und finden ihren Zusammenhalt dadurch, dass sie ins Selbe hineinführen. So wie die Türen eines Hauses.

So haben zum Beispiel die Paläste der Gottheiten – also der Buddhas, in der tantrischen Praxis – Klassischerweise vier Eingangstore. Das sind vier Zugänge ins Erwachen aus den vier Himmelsrichtungen. Da ist es dann nicht so wichtig, dass wir die einzelnen Tore miteinander in Verbindung bringen, sondern, dass wir merken, dass es eigentlich egal ist, durch welches Tor wir in die Schau des Seins gelangen – in das, was wir die ›reine Sichtweise‹ nennen. Diese vier Tore zum Beispiel des Palastes von Chenrezig oder von Medizin-Buddha sind üblicherweise die Tore von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Das sind die vier Unermesslichen. Das sind die klassischen vier Eintritts Tore eines tantrischen Palastes – die ›Vier Unermesslichen‹.

Das Wichtige ist dass wir durchgehen und wenn wir drin sind, können wir durch alle Tore und Fenster hinaus schauen. So sind zum Beispiel die Wände eines Palastes meistens in fünf Schichten, in fünf Farben aufgebaut. Die stehen da für die ›Fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins‹.

Die Sicht des Ganzen, die sich aus dem Inneren des Palastes eröffnet, ist die Welt mit den ›Fünf Aspekten des zeitlosen Gewahrseins‹ zu sehen. Damit das klar ist, dass man durch diese Wände hindurch schauen kann – das sind nämlich transparente Wände und es sind auch noch Fenster eingebaut, die dieselbe Natur haben –, dass wir den Blick in alle Richtungen frei haben, ein unverstellter Blick in alle Richtungen. Oben auf den tantrischen Tempeln der Buddhas und auch an den Eingängen sind Dharma-Chakras. Dharma-Chakras sind Dharma-Räder. Von denen gibt es zehn in die eine Richtung und dreizehn in die andere – für die zehn, beziehungsweise dreizehn Bhūmis, die Bodhisattva-Stufen je nach Darstellungsweise.

Das ist alles eine Symbolik dafür, dass wir in unserem Palast ja selber der Buddha sind, der in dem Palast sitzt, und dass wir durch die Eintrittspforten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut auf unseren Sitz gekommen sind. Von diesem Sitz aus haben wir in alle Richtungen eine fantastische Aussicht mit den ›Fünf Aspekten des zeitlosen Gewahrseins‹ und natürlich mit Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut.

Manche Menschen sprechen auf diese Ebene von Kommunikation an, da ist nichts mit Entwicklung von Geistesruhe. Während man Mantras praktiziert und visualisiert, kommt dann auch irgendwie Geistesruhe und dann Einsicht und dann kriegt man noch ein bisschen Unterstützung. Aber solche Menschen verwenden eher eine ›bewegte Praxis‹, wo sie was tun können, wo sie rezitieren können und visualisieren können und wo es Sadhanas gibt. Deren Energie kann darin aufgehen und die fühlen sich da viel wohler als andere, die sagen, verschont mich mit diesen Sadhanas, nur keine Mantren. Ich will nichts mit dem ganzen Firlefanz zu tun haben, ich will nur sitzen. Meine Eintrittspforten sind meine beiden Nasenlöcher – unterschiedliche Ansätze.

Es ist uns doch egal durch welches Nasenloch ihr eintretet, oder? – Liebe, Mitgefühl, die Augen der Freude, die Augen des Mitgefühls. Es ist völlig egal, durch welche Öffnung wir in den Palast des Erwachens hinein finden.

Ich wollte das nur nochmal sagen, weil mich einzelne Bemerkungen in Einzelgesprächen berührt haben und ich so ein bisschen den Stress rausnehmen wollte aus diesen entsetzlichen Unterweisungen, wo es immer um Geistesruhe und Einsicht geht und da noch einen Schleier auflösen und hier noch ganz subtil weiter arbeiten und und und. Das kann ganz schön viel Stress auslösen und den wollte ich euch jetzt einfach mal nehmen. Es ist nur die Beschreibung von einem Spektrum der Praxis – zugegebenermaßen ein sehr gängiges Spektrum. Geistesruhe, Einsicht, Mahāmudrā ist schon, worum es dann auch schlussendlich geht. Aber viele Eintrittspforten werden hier gar nicht erwähnt und viele Praxisformen sind im Hintergrund. Es wird wie vorausgesetzt, dass die Lesenden des Textes das alles wissen und kennen, und dass man das nicht extra noch anzusprechen braucht.

Bitte nehmt auch die folgenden Passagen mit dieser Leichtigkeit, denn es geht jetzt im Text um die zu reinigenden Schleier auf den verschiedenen Stufen, also in den verschiedenen Vier Yogas.

## 6.2 4. Die Makel oder Schleier, die zu reinigen sind

*Weitere Unterweisung Samstag Vormittag, S. 438 – Audio 6-2\_01*

Der ehrenwerte Gomchung lehrt:

**In der Einsgerichtetheit sind es die Schleier dinglichen Für-wahr-Haltens, in der Ungekünsteltheit die Schleier des Nicht-Erkennens, im Eingeschmack die Schleier meditativer Erfahrung und in der Nicht-Meditation die Schleier der Wissensobjekte – die zu reinigen sind.**

Das wird er jetzt erklären:

**Da in der Einsgerichtetheit Fixierungen und Anhaftung in Bezug auf meditative Erfahrungen und Gewissheit noch nicht geläutert wurden, spricht man hier von Schleiern dinglichen Für-wahr-Haltens.**

Jede Anfängerpraxis ist von einer Faszination geprägt für die neuen Erfahrungen, die da auftauchen, da kommt keiner drum rum. Das sind die Schleier, die als erstes zu reinigen sind. Gebt die Faszination auf dafür, wenn der Geist endlich mal ruhig wird, die Faszination dafür, wenn so ein Wohlgefühl in Körper und Geist entsteht. Die Faszination für die Leichtigkeit, mit der ihr gelegentlich dann unterwegs seid, diese Freude, diese Unbeschwertheit. All das ist natürlich, es ist unser Erbe, es ist das, mit dem wir geboren sind, das ist innewohnend.

Mit der Zeit werden wir uns daran gewöhnen, dass es immer da ist und werden es für nichts mehr Besonderes halten. Dieses Für-wirklich-Halten und Für-besonders-Halten erzeugt ein Wollen, ein Festhalten wollen, ein Erzeugen wollen und das genau ist das Hindernis dafür, dass es sich auf natürliche Art und Weise zeigen kann.

**Auch bei einigen Formen von Ungekünsteltheit gibt es Anhaften an Leerheit. Im Lichte von Gewissheit, weshalb der Leerheitsaspekt beim Üben leichtfällt, der Erscheinungsaspekt jedoch Schwierigkeiten bereitet. Hier sind es die Makel des Nicht-Erkennens der Einheit von Erscheinen und leerer Natur, die zu reinigen sind.**

Da wir das auch schon erklärt haben, wiederhole ich es nur kurz. Wir sind mit dem Eintreten in dieses Freisein von irrigen Vorstellungen in ein direktes Erkennen der leeren, nicht fassbaren Natur aller Erfahrungen gekommen. Das ist *sehr markant, sehr beeindruckend* für uns, weil es so krass anders ist als all das Verdinglichen, dieses Für-wirklich-Halten, dem wir vorher aufgesessen sind.

Es ist ganz natürlich, dass diese Entdeckung, dass nichts Substanz hat, so spannend ist, dass wir ihr besondere Aufmerksamkeit widmen und irgendwie da so reinrutschen in die leere, nicht fassbare Natur des Geschehens und eine Vorliebe dafür entwickeln. Eine Vorliebe dafür, wie leer doch eigentlich unsere Probleme

me sind und die Emotionen und die Gedanken und überhaupt, man braucht sich ja eigentlich gar nicht drum zu kümmern, weil sie sowieso keine Substanz haben. Dann rutschen wir in eine Überbetonung der leeren Natur und der Schleier, die da zu reinigen sind.

Die Makel der Praxis sind, dass wir unausgeglichen geworden sind und dann in dieses raumhafte, nicht anhaftende Gewahrsein, wo wir der leeren Natur gewahr sind, die Erscheinungen bewusster wieder einladen müssen, damit wir nicht in eine nihilistische Richtung abdriften. Das ist, worum es hier geht, um dann die Einheit von Erscheinen, Erscheinungen und ihrer leeren Natur tatsächlich noch viel tiefer zu erkennen.

Dadurch landen wir dann im Einen-Geschmack. Das Ungleichgewicht hat sich aufgelöst. Der Eine-Geschmack bezieht sich auf den Einen-Geschmack aller Erscheinungen und damit eröffnet sich uns das nächste Yoga, die nächste Praxisphase.

Da fährt Dagpo Tashi Namgyal mit den Erklärungen fort und sagt:

**Hallo, auch im Ein-Geschmack gibt es subtile Formen von Haften an Leerheit, bei der die Einheit von Leerheit und Erscheinung nicht verinnerlicht worden ist.**

Wie gestern schon erwähnt, ist dieses Haften an Leerheit genau das, was im Ein-Geschmack weiter aufgelöst wird, und da geht es darum, dass wir zu einem ganz direkten Erleben kommen. Davon, dass was auch immer auftaucht im Geist – wie schlimm es aus der alten Perspektive auch sein mag –, dass nichts, was auch immer zu einer Einengung des Gewahrseins führt. Gar nichts hat die Kraft, das zu tun. Nur Fixierungen machen das, so dass wir die Erkenntnis der Leerheit immer wieder nutzen, um jegliche Angst vor irgendwelchen Erfahrungen – irgendwo im Samsara – aufzulösen, sowohl unsere eigenen Erfahrungen als auch die Erfahrungen anderer Lebewesen. Wir nutzen die Erkenntnis, um uns immer wieder herausfordernden Erfahrungen zu stellen und sie nicht nur für illusionsgleich zu halten, sondern sie tatsächlich als substanzlos zu erkennen.

Das ist mit dem zweiten Satz gemeint, **selbst wenn diese erkannt wurde** – die Einheit von Leerheit und Erscheinung – **sind hier die Makel meditativer Erfahrungen zu bereinigen, die in dem illusionsgleichen Erleben von Erscheinungen besteht.**

Wenn ich mir noch sagen muss oder mich daran erinnern muss, dass etwas illusionsgleich ist, dann habe ich es noch nicht in seiner wahren Natur erkannt. So ein Erinnern, ein subtiles mich darauf hinweisen, dass etwas traumgleich oder illusionsgleich ist, ist nur notwendig, wenn noch ein Fixieren stattfindet.

Auf der Ebene des Einen-Geschmacks, wenn sich diese Erkenntnis vertieft, dann ist es die Folge dieser wachsenden Erkenntnis, dass es schließlich überhaupt kein solches Erinnern mehr braucht, weil alles von sich aus, von Natur aus, in diesem Erkennen stattfindet. Das ist der Übergang in die Nicht-Meditation.

Zu der heißt es:

**Bei einigen Formen von Nicht-Meditation, so wird erklärt, gibt es einen nicht begrifflichen, neutralen Ruhezustand im Allgrund-Bewusstsein** – diesem *Alaya-Vijñāna*, da gibt es so einen neutralen Ruhezustand –, **der als das Nicht-Erkennen der Nicht-Begrifflichkeit in den nachmeditativen Erscheinungen bezeichnet wird. Da der ausschlaggebende Faktor hier darin besteht, dass die Natur der Dinge, Dharmata, nicht als von sich aus klar erlebt wird, spricht man von »Makeln der Wissensobjekte«, die zu reinigen sind.**

Ehrlich gesagt übersteigt das ein bisschen mein Verständnis hier. Das bisschen, was ich erahne, ist, dass bei einem anstrengungslosen Verweilen im Gewahrsein der Natur aller Dinge keinerlei Begriffe nötig sind, keinerlei zusätzliche Vorstellungen und dass es offenbar in diesem spontan vollziehenden Leben auf der kleinen und mittleren Stufe von Nicht-Meditation, hier und da noch zu subtilen begrifflichen Fixierungen kommt in Bezug auf irgendeinen Aspekt des Erlebens und dass das offenbar noch das ist, was gereinigt werden muss.

Aus anderen Kommentaren meine ich mich zu erinnern, das es um feinste fixierende Geistesbewegungen in der Tiefschlaf-Phase geht, wo normalerweise bereits bei diesem Praktizierenden alles in erhellender Klarheit ist, dass dort noch Reste von mangelndem Gewahrsein sind, die zu so einem leichten Erfassen, Fixieren führen und dass es manchmal in Situationen der sehr herausfordernden Nach-Meditation – also in der Aktivität – zu solchen subtilen begrifflichen Fixierungen kommen mag. Deswegen spricht man noch von einem kleinen und mittleren Weg der Nicht-Meditation, wo all das dann schlussendlich in der voll entwickelten Nicht-Meditation aufgelöst ist. Soweit mein Versuch noch ein paar Worte dazu zu sagen, was da gemeint sein könne. Aber wir dürfen das getrost auf später verschieben.

Etwas, was ich noch mit euch teilen möchte, ist, dass schon ab der Stufe der Ungekünsteltheit – also dieses Freiseins von irrigen Vorstellungen –, für die Praktizierenden, die hier beschrieben werden, selber irrelevant wird, auf welcher Stufe sie sind, in welchem Yoga sie sich bewegen.

Diese Unterweisungen werden für *uns* gegeben, dass wir eine Ahnung haben, was da so auf uns zukommt. Aber die Praktizierenden in diesen letzten drei Yogas, die sind nicht mehr dabei zu schauen, wo bin ich, welche Fortschritte kann ich machen, wo geht es hin. Die arbeiten eigentlich mit einem einzigen Maßstab innerlich. Es ist nur eins mit dem sie praktizieren: Wo wird der innere Geistesraum noch enger? Was gibt es zu tun, wie kann ich es zulassen, dass sich der gerade enger werdende Geistesraum wieder weitet? Das ist alles. Es gibt sonst nichts.

Es gibt kein Abhaken von Punkten auf den verschiedenen Yogas, wo ich noch alles durch muss und so weiter. Der ganze Weg vollzieht sich mit dem Gefühl, dass es niemanden gibt, der etwas verwirklicht und der irgendwo hinkommen muss, der etwas erreicht. Das sind unsere Projektionen, wenn wir von so einem Weg hören. Diejenigen, die diesen Weg gehen, die sind nicht mehr da drin. Das sind typische Projektionen von denen, die noch nicht den Geschmack der Freiheit gekostet haben. Wenn der Geschmack der Freiheit wirklich klar und eindeutig wird, dann löst sich das alles auf, irgendwo Anstrengungen zu machen, sich irgendwo hin bewegen zu wollen. Das sind Zeichen von unvollständiger Verwirklichung.

Ich wollte euch das mit auf den Weg geben, sodass ihr merkt, auch der Dagpo Tashi Namgyal schreibt das nicht aus einem Ehrgeiz heraus oder um Ehrgeiz anzustacheln bei irgendjemandem irgend wohin zu kommen. Im Grunde genommen putzt er gerade unser Mikroskop, also er hilft zu sehen, wo das Gewahrsein überall noch hingehen kann, und das kann Aha-Erlebnisse auslösen, auch bei denen, die in diesen fortgeschrittenen Yogas unterwegs sind: „Aha“ und das löst ein subtileres Spüren für die Anhaftungen, die Fixierungen aus, die man vielleicht noch gar nicht bemerkt hat. Das ist eigentlich, was stattfindet. Im Grunde genommen stellt er uns die Weisheit der Mahāmudrā Meister zur Verfügung, um innerlich deutlicher zu spüren. wo der Geist noch eng wird.

### 6.3 Geleitete Meditation – Mahāmudrā Shine

*Audio 6-2\_02*

#### **\* Meditation \***

Das Mahāmudrā Shine, diese Mahāmudrā Geistesruhe, praktiziert sich in dem Vertrauen, dass alles schon da ist. ... Dass wir nicht irgendwo hinkommen müssen. ...

Wir richten diesen inneren Blick, die Aufmerksamkeit, in die Natur des Geschehens. Wie sich alles im Entstehen schon wieder auflöst. Wie Entstehen und Vergehen simultan sind. ———

Wenn ein gewisses Fixieren auftaucht, zum Beispiel Gedankenketten, dass sich eine Idee an die andere knüpft, dann versuchen wir nicht, diese Gedankenkette zu beenden, sondern wir sind uns ja schon bewusst,

dass wir gerade denken, dass gerade Denken stattfindet und öffnen uns in den Raum, wo dieses Spiel stattfindet, ohne uns weiter mit dem Inhalt oder der Tatsache des Denkens zu befassen. ...

So wie wenn wir beim Zuschauen im Theater uns mit dem ganzen Raum der Bühne verbinden und nicht mehr auf die einzelnen Schauspieler fixieren. ———

Beenden wir diese kleine Meditation mit einem inneren Entschluss ganz bald unseren nächsten Touchdown zu machen. ...

Vielleicht schon bei den nächsten Sätzen, die wir hören, dass wir uns gerade da schon wieder mit diesem Raum verbinden. ...

## 6.4 5. Wie nachmeditatives Erlangen gereinigt wird.

*Weitere Unterweisung Samstag Vormittag, S. 438/439 – Audio 6-2\_03*

Der Ehrenwerte Gomchung lehrt:

**In der Einsgerichtetheit gibt es Trennung von Meditation und Kein-Erlangen – was die Nach-Meditation angeht. In der Ungekünsteltheit gibt es beides, Trennung und Erlangen. Im Eingeschmack gibt es keine Trennung, doch es gibt Erlangen. In der Nichtmeditation gibt es weder Trennung noch Erlangen.**

Dies wird folgendermaßen erläutert:

### **Erklärung zum Yoga der Einsgerichtetheit:**

**Wenn in der Einsgerichtetheit die absichtlich erzeugte Geistespräsenz abgelenkt ist, verliert man die Kontrolle über die Meditation und wird so von ihr getrennt. Auch wenn sie durch Geistespräsenz kontrolliert wird, lässt sich damit, abgesehen vom bloßen Erreichen von Kontinuität in der spirituellen Übung, nicht die Meditation so wie sie eigentlich ist, erlangen.**

Ich sage es nochmal in einfacheren Worten:

Zu Anfang unserer Praxis, wenn wir mit Geistesruhe anfangen, so in der ersten großen Phase in unserem Leben, wo wir Geistesruhe mit zunehmender Einsicht kultivieren, da hat alles noch so ein bisschen den Geschmack von gewollter Meditation. Eine absichtlich kultivierte, absichtlich erzeugte Geistespräsenz. Wir erinnern uns immer wieder mit einem gewissen Bemühen – und das ist auch wichtig – daran, worum es geht, wir kommen auf den Atem zurück, kommen zur Visualisation zurück, kommen in die Offenheit zurück.

Es ist also ständig so, dass wir es mit Ablenkung zu tun haben und dann wieder Unabgelenktheit erfahren. Ablenkung, Unabgelenktheit – also Trennung findet immer wieder statt. Wir sind getrennt von dem, was wir dann Meditation oder Geistespräsenz nennen. Aber selbst während wir in der geistigen Präsenz sind – also während wir uns ans Wesentliche erinnern und kontinuierlich gegenwärtig sind –, ist es so, dass subtil während dieser Geistesruhe noch eine Trennung weiter besteht. Aufgrund der beobachtenden Muster findet subtil immer noch die Trennung in Subjekt und Objekt statt. Das geht bis in die feinsten Zustände von Geistesruhe, die wir die Dhyānas nennen. Überall zieht sich noch diese subtile Trennung hindurch und deswegen spricht man, solange das der Fall ist, noch nicht von Erlangen – vom Eintreten in die Schau dessen, wie es eigentlich ist.

Kleine präzisierende Zusatzbemerkung. Das ist bedingt richtig, weil es in den späteren Formen der Geistesruhe immer wieder mal zu Lücken kommt, in denen die Kontrolle weg ist, aber der Geist auch nicht abgelenkt ist. Lücken des offenen Seins, die wir bereits *togpa* nennen, ein Erkennen, eine Einsicht innerhalb der Praxis von Geistesruhe. Was diese Einsicht von der späteren Einsicht unterscheidet, ist nicht, dass es

noch nicht das non-duale Gewahrsein wäre, sondern dieses non-duale Gewahrsein verbindet sich noch nicht mit einem wirklich tiefen Gewahr-Werden seiner Relevanz. Es taucht zwar auf, aber es hat noch kaum transformierende Auswirkungen. Deswegen gibt es zwar solche Momente, aber die *voll* transformierende Auswirkung ist erst zu spüren, wenn dadurch eine Gewissheit entsteht über das, wie es halt ist – über die Natur der Dinge.

Das ist sehr unterschiedlich bei verschiedenen Praktizierenden. Aber es ist gut zu wissen, dass es diese Momente von Einsicht auch relativ früh schon gibt, bloß dass sie halt noch nicht diese wirklich befreiende Wirkung haben. Die Freiheit, nach der wir uns sehnen, die ist nur momentweise spürbar und es hat noch keine Nachwirkungen im normalen Sein zwischen den Meditationen.

*Begriffsklärung:* Wir sprechen ja jetzt über das »nachmeditative Erlangen«, wie die Verwirklichung sich auch in der Nach-Meditation zeigt.

In der Geistesruhe gibt es eigentlich noch gar keine richtige Meditation im Sinne von einem Aufgehen im non-dualen Gewahrsein. Es gibt nur die etwas konstruierte, die konzentrative, die gesammelte Präsenz mit leicht kontrollierenden, beobachtenden Schleiern, die aktiv sind. Deswegen kann man in der Praxis des Yogas der Einsgerichtetheit noch gar nicht richtig zwischen Meditation und Nach-Meditation unterscheiden. Wir sind eigentlich kontinuierlich in einem Zustand der Nach-Meditation, wo einzelne Phasen von uns für Meditation gehalten werden, weil sie deutlich ruhiger und offener sind und deutlich entspannter als das, was danach passiert. Wir müssen gar nicht unbedingt dafür erst vom Sitz aufstehen. Schon auf dem Sitz selbst ist ganz viel Nach-Meditation und die Phasen, die wir Meditation nennen, sind noch nicht das eigentliche, um was es geht. Das musste ich euch noch erklären, sonst sucht ihr nach Beschreibungen, wie es denn in der Nach-Meditation in der Geistesruhe aussieht. Aber die gibt es in dem Sinne die ganze Zeit, und man kann es noch nicht richtig gegeneinander abgrenzen.

### **Erklärung zum zweiten Yoga der Ungekünsteltheit:**

**Im zweiten Yoga der Ungekünsteltheit oder des Freiseins von Vorstellungen** – von unnötigen Vorstellungen –, **wenn dort nachhaltige Geistespräsenz** – also das Erinnern an das Wesentliche –, **verloren geht, verliert man die Kontrolle über die Meditation, weshalb es auch hier Trennung von der Meditation gibt. Wenn sie dann durch erneutes Erinnern, durch Geistespräsenz kontrolliert wird, wird die eigentliche Meditation erlangt, welche die ungeborene Essenz, - also die wahre Natur des Seins, - erkennt.** Ungeboren bedeutet die nicht bedingte Natur des Seins. **Deshalb gibt es hier Erlangen.**

In diesem zweiten Yoga gibt es nun tatsächlich Meditation im non-dualen Gewahrsein, im So-Sein. Das taucht immer wieder mal auf, und dann fallen wir wieder raus. Eigentlich fallen wir mehr raus, als dass wir drin sind. Das ist typisch für diese Phase. Und wie wir wieder zurückfinden, ist durch ein Erinnern daran, dass es jetzt wieder darum geht zu schauen, zu fühlen, wie es wirklich ist. Und dann sind wir wieder zurück.

Also es gibt die Trennung und es gibt dann wieder ein Erlangen, ein Wiedereintreten in das Eigentliche – ein Wiedereintreten in die Schau. Das ist auch der Hinweis für diese Phase der Praxis, dass wir uns so oft wie möglich an die Sicht, an die Schau erinnern und aus dem Erinnern in das direkte Schauen wieder zurückkommen. Nicht in der erinnerten Schau bleiben, sondern ins direkte Erleben wiederkommen.

### **Dritter Yoga des Eingeschmacks**

Bei Gomchung hieß es da:

**Im Eingeschmack gibt es keine Trennung, doch es gibt Erlangen.**

Das erklärt Tashi Namgyal:

**Im Eingeschmack bleibt Verwirklichung ununterbrochen, auch wenn die Geistespräsenz im Zuge der nachmeditativen Erscheinungen nicht kontrolliert wird. Weshalb es hier keine Trennung vom meditativen Zustand gibt. Sobald die authentische Geistespräsenz wieder unter Kontrolle gebracht worden ist, kommt die Erfahrung der leeren Natur von Erscheinungen auf. Weshalb es Erlangen gibt.**

Das ist auch für mich nicht so ganz einfach zu verstehen. Ich habe da so eine Ahnung. Ich will die mal mit euch teilen. Das ist eine Beschreibung von Ein-Geschmack, wo Ein-Geschmack schon relativ fortgeschritten ist, auch für den kleinen Ein-Geschmack. Und zwar bedeutet das, dass bei den Praktizierenden auch in der Nach-Meditation ein Gewahrsein der eigentlichen Natur der Erfahrungen vorhanden ist. Das zieht sich durch dieses Gewahrsein der eigentlichen Natur der Erscheinungen auch in die Aktivität, in die Begegnung mit anderen, die Herausforderungen und man ist eigentlich nie getrennt von der Meditation.

Aber das Gewahrsein dessen, wie es eigentlich ist, ist nicht ganz so klar und deutlich non-dual. Wir gleiten ab in etwas, wo wir zwar ständig gewahr sind, dass es illusionsgleich ist, aber es ist nicht mehr das direkte, unmittelbare Erkennen der leeren Natur von Erscheinungen. Das subtile Erinnern, was da stattfindet, führt einen dann zurück aus dem Wahrnehmen der illusionsgleichen Natur der Erscheinungen in ein *direktes* Erleben der leeren Natur der Erscheinungen.

Es ist ein subtiler Unterschied, den ich meine zu spüren, dass es zwar das dualistische Greifen mit einem Glauben an ein Subjekt, was etwas als getrennt erlebt, zwar nicht gibt, aber es ist doch nicht die klare Sicht, das Erleben eines völligen Aufgehens im non-dualen Sein. Dafür braucht es ein feines Erinnern, um tatsächlich wieder in den Ein-Geschmack zurückzukommen. So könnte man das vielleicht verstehen.

Deswegen gibt es ein Erlangen, wenn die Erfahrung der leeren Natur von Erscheinungen wieder ganz frisch im Geist ist, obwohl es vorher gar keine wirkliche Trennung gab. Das wäre auch der wesentliche Unterschied zum Yoga vorher, wo es ein wirkliches Oszillieren von mangelndem Gewahrsein zurück ins volle Gewahrsein gibt. Hier ist das, was wir mangelndes Gewahrsein nennen, eben nicht mehr ein mangelndes Gewahrsein, wo man von Unwissenheit im üblichen Sinne sprechen kann. Es bleibt ein ständiges Gewahren dessen, dass es weder ein Zentrum gibt noch etwas davon getrennt ist.

#### **Vierter Yoga der Nichtmeditation**

**In der Nichtmeditation wird Geistespräsenz als das Rad ursprünglicher Weisheit –ursprünglichen Gewahrseins – erfahren – also als die Kontinuität.**

Rad ist im Buddhismus immer etwas, was sich dreht. Wenn vom Rad des Dharmas gesprochen wird, dann wird das Rad des Dharma ununterbrochen gedreht und wenn wir hier vom Rad des zeitlosen Gewahrseins oder der ursprünglichen Weisheit sprechen, dann ist damit die Kontinuität der Bewegung gemeint. Das wird ununterbrochen erfahren, weshalb es keine Trennung von der Meditation gibt.

**Was auch immer an Erscheinungen aufkommt, reicht aus, ganz so wie es ist. Es braucht kein Erinnern mehr. Deshalb gibt es hier auch kein erneutes Erlangen von Meditation.**

Also in der Nicht-Meditation ist die Kontinuität so, dass es keine Trennung mehr gibt, auch kein subtiles Abgleiten mehr in eine nur illusionsgleiche Wahrnehmung der Erfahrung, sondern es ist immer die Frische der direkten Erkenntnis da. Deswegen gibt es auch kein Zurückfinden oder ein erneutes Erlangen des freien Zustands.

## **6.5 6. Die speziellen Merkmale von Meditation und Nach-Meditation**

*Weitere Unterweisung Samstag Vormittag, S. 439-440*

Jetzt widmen wir uns wieder den Erläuterungen von Dakpo Tashi Namgyal.

Im nächsten Kapitelchen untersucht er die speziellen Merkmale von Meditation und Nach-Meditation, also wie sich Meditation und Aktivität unterscheiden bei den Vier Yogas.

Auch hier führt er als erstes den Ehrenwerten Gomchung an, der dazu sagt:

**In der Einsgerichtetheit gibt es Meditation und Nach-Meditation in ihrer eigentümlichen Form. In der Ungekünsteltheit sind Meditation und Nachmeditation verschieden voneinander. Während des Eingeschmacks verschmelzen Meditation und Nach-Meditation. In der Nicht-Meditation gibt es nur noch meditative Ausgeglichenheit.**

Und natürlich wird es wieder erklärt.

### **Einsgerichtetheit**

**In der Einsgerichtetheit** – also in der Phase, die vorwiegend der Śāmatha-Praxis gewidmet ist, mit zunehmenden Einsichten in die Natur des Seins, zunehmende Einsichten in die Vier Edlen Wahrheiten – **ist nicht begriffliche oder ursprüngliche Weisheit oder zeitloses Gewahrsein noch nicht in der Form, wie sie eigentlich ist, entwickelt, sodass es hier keine echte meditative Ausgeglichenheit gibt.**

Das ist das, was ich vorhin erklärt habe.

**Die nachmeditativen Erscheinungen** – also das, was uns in der Aktivität oder was wir eben im Rest der Meditation erfahren – **werden auch noch nicht als illusionsartig erlebt, sofern diese Erscheinungen nicht als nicht entstanden oder ungeboren realisiert werden.**

Denn diese Erkenntnis der ungeborenen, nicht entstandenen, nicht bedingten Natur des Seins, die kommt erst ein bisschen später für den schrittweisen Typus.

**Deshalb ist das nachmeditative Erlangen noch nicht von authentischen Wesensmerkmalen geprägt.**

Zum Beispiel in der Nach-Meditation, so wie jetzt, spreche ich ja immer von diesen *Touchdowns*. Das sind Momente des Gewahr-Werdens. Diese Momente des Gewahr-Werdens sind noch kein *Touchdown* im eigentlichen Sinne, wo wir tatsächlich schon in der Lage wären, uns ins non-duale, zeitlose Gewahrsein zu öffnen. Diese Art des *Touchdowns* ist meistens noch nicht möglich, aber das darf deswegen trotzdem nicht herab gewürdigt werden. Das sind Momente von erhöhtem Gewahrsein, wo wir so natürlich sind, wie es auch nur geht. Genau da geht es lang. Das ist der Weg. Das heißt, wir vertiefen unser Gewahrsein dafür, wie es ist, natürlich entspannt und gleichzeitig präsent zu sein, auch wenn es noch nicht um ein nachmeditatives Erlangen geht – ein Wieder-Eintreten in die Schau des eigentlichen Seins. Die authentischen Merkmale der wahren Natur des Geistes sind noch nicht zu finden in diesem *Touchdown*.

**Allerdings** – schreibt jetzt wieder Dakpo Tashi Namgyal – **gibt es in der spirituellen Übung, die der Stufe von Einsgerichtetheit eigentümlich ist, grundsätzlich schon so etwas wie meditative Ausgeglichenheit.**

Also wir können tatsächlich von ausgeglichenem Verweilen in Meditation sprechen. Das ist diese Praxis der Geistesruhe, begleitet von immer weniger Anhaften. Es wird immer natürlicher, immer entspannter. Das ist die meditative Ausgeglichenheit, die für diese Phase typisch ist und wenn diese sich zerstreut hat – also wenn da wieder Ablenkung entsteht –, dann gibt es grundsätzlich schon so etwas wie ein nachmeditatives Erlangen. Das ist dann die nachträgliche Geistespräsenz. Das ist genau, was mit diesen *Touchdowns* gemeint ist.

Tatsächlich gibt es Erfahrungen von Meditation, auch wenn diese noch leicht dualistisch, mit beobachten ist. Es gibt sehr viel verwirrtere Geisteszustände als das. Es geht um das erneute Erinnern und Eintauchen, das erneute Erlangen einer Geistespräsenz, die deutlich authentischer ist als das verstrickte Sein, was wir zwischendurch erleben. Es geht darum, ganz, ganz viele solche Erfahrungen im Laufe eines Tages zu machen und dann in der formellen meditativen Praxis durch Segen, Hingabe, Mitgefühl, durch Praxis des

Mantras, der Reinen Sicht des Vajrayana, was auch immer die Eintrittspforten dann sind, durch diese Eintrittspforten zu gehen und in ein immer natürlicheres, vertrauensvolles Sein hineinzufinden.

Das ist, was wir in der Meditation kultivieren und woran wir in der Aktivität, in der Nach-Meditation dann wieder anknüpfen, um kurze Momente eine ähnlichen Weite und Tiefe zu erfahren wie morgens und abends in der Meditation.

### **Ungekünsteltheit -41:00**

**In der Ungekünsteltheit** – in der Phase im Yoga des Freiseins von unnötigen Vorstellungen – **ist man befreit von dem dualistischen Für-wahr-Halten, das all die äußeren und inneren Objekte** – Wahrnehmungen – **für wahrgenommene Objekte und wahrnehmende Subjekte hält** – das also immer noch in ich und anderes unterscheidet. **Da gibt es bereits die direkte Erkenntnis, dass das nicht so ist** – dass es kein Subjekt und Objekt gibt. **Das unmittelbare Auftreten non-dualer ursprünglicher Weisheit ist identisch mit nicht begrifflicher ursprünglicher Weisheit** – das ist noch eine Begriffsklärung: was wir nicht begriffliches zeitloses Gewahrsein nennen oder non-duales zeitloses Gewahrsein, damit ist beide Male dasselbe gemeint – **weshalb das meditative Ruhen hier die authentischen Wesensmerkmale trägt.**

Da geht es um *die* Momente *in* der Meditation, wo sich tatsächlich dieses zeitlose Gewahrsein zeigt, wo tatsächlich der non-duale Geisteszustand auftaucht. Nur das nennen wir Meditation und alles andere ist dann schon Nach-Meditation, ist *nach* diesen Momenten mit den authentischen Merkmalen des Wesens, von dem, was wir Erwachen nennen.

Da spielt es dann keine Rolle, ob wir noch auf dem Sitz sitzen oder schon aufgestanden sind. Abgesehen davon spielt es auch überhaupt keine Rolle, ob diese Erfahrungen auf dem Sitz auftreten oder nicht. Auch wenn sie mitten im Gewimmel auftreten, nennen wir das einen Moment von Meditation, weil das zeitlose Gewahrsein sich gezeigt hat. Das ist nicht von unserem Meditationskissen abhängig.

**Im nachmeditativen Bewusstsein** – also genau wenn das vorbei ist –, **treten zwar dualistische Erscheinungen auf, die von Objekt-Subjekt-Beziehungen geprägt sind, doch diese bloßen Erscheinungen werden nicht als wirklich existent erlebt, sondern als illusionhaft.**

Das habe ich euch schon versucht darzustellen. Wirklich existent ist dieses starke Verdinglichen. Jetzt haben wir es aber mit Praktizierenden zu tun, die bereits in den Strom des Erwachens eingetreten sind. Bei denen findet nicht mehr dieselbe Intensität des Verdinglichen statt wie zuvor. Da ist in der Tiefe schon mit einer Illusion, einer Täuschung aufgeräumt worden. Deswegen ist selbst in den dualistischen Geisteszuständen nicht mehr dieselbe Fixierung präsent, sondern es hat alles so etwas traumgleiches, illusionhaftes, sodass es sich um authentisches nachmeditatives Erlangen handelt, wenn dann der Geist wieder zurückfindet in das non-duale Gewahrsein. Folglich sind Meditation und Nach-Meditation hier voneinander unterschieden.

### **Ein-Geschmack**

**Im Ein-Geschmack verweilt man zum Zeitpunkt des meditativen Ruhens im non-dualen Zustand aller dualen Phänomene, im Gewahrsein der leeren Natur aller Erscheinungen.**

Das ist klar. Meditation ist wirklich dieses non-duale Gewahrsein.

**Auch in der nachmeditativen Phase werden sie dann, wenn sie von einheitlicher Geistespräsenz umfasst sind, als illusionshafte, non-duale Erscheinung und Leerheit** – oder leere Erscheinungen – **erlebt. Deshalb spricht man hier allgemein vom Vermischen von Meditation und Nach-Meditation.**

Das sollte nach den vorangegangenen Erklärungen auch klar sein. Wir sind ja hier auf der Phase des Ein-Geschmacks, und die heißt ja Ein-Geschmack genau deshalb, weil der *Eine-Geschmack* der leeren Natur

der Erscheinungen eben nicht nur in der Meditation präsent ist, sondern auch in all den anderen Situationen des Alltags. Von daher sagen wir, hier vermischen sich Meditation und Nichtmeditation, wobei es immer noch Unterschiede gibt in der Intensität oder sagen wir mal in der durchdringenden Kraft des Erkennens.

Wenn sich die Praktizierenden direkt der wahren Natur des Seins öffnen, ist die Klarheit, die Präsenz dieser Erkenntnis ein wenig stärker als in der Nachmeditation. Aber die sind nicht mehr in Meditation und Nachmeditation getrennt. Es sind feine, gleitende Übergänge. So wie man bei einer Lampe, wenn man sie ganz hell stellt und ein bisschen wieder dimmt, und wieder ganz hell stellt und wieder dimmt, kann man nie sagen, die Lampe wäre zwischendurch aus. Sie ist immer an, aber halt ein bisschen gedimmt. So ist das noch mit dem Ein-Geschmack. Da sind noch Fluktuationen, und diese Fluktuationen nehmen dann ab mit fortgeschrittener Praxis von Ein-Geschmack.

### **Nicht-Meditation**

**In der Nichtmeditation gibt es zwar Eindrücke von Erscheinungen – also von etwas, was wie noch nicht ganz als Einheit erlebt wird – doch es heißt, dass sie aus dem meditativen Zustand heraus erlebt werden – also aus diesem Gewahrsein der Natur des Seins–, sodass sie nicht zu etwas anderem werden als Meditation. Hier gibt es einzig und allein den meditativen Zustand.**

Also die Lampe ist immer voll an. Die ganze Zeit ist diese erhellende Klarheit des Geistes präsent und diese erhellende Klarheit, die hat noch nicht ganz das allerletzte Eis, die allerletzten Schneeflockchen zum Schmelzen gebracht, die in den Tiefen des vorbewussten und unbewussten früher saßen, die jetzt ins Bewusstsein kommen, die allerletzten Reste von Verdinglichung werden durch das ständig klar strahlend wahrnehmende, von selbst gewahrte Bewusstsein auch noch aufgelöst. Die Sonne strahlt die ganze Zeit mit derselben Intensität. Es gibt noch einen Prozess des restlichen Wegschmelzens, der aller allerletzten Fixierungen. Deswegen unterscheidet man noch von kleiner, mittlerer und großer Nichtmeditation.

Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**Man nehme in diesem Zusammenhang auch zur Kenntnis, was der Ehrenwerte Schang erklärt:**

**Vom ursprünglichen Bewusstsein umfasst – also vom ursprünglichen Gewahrsein – ist man im Sein meditativer Ruhe, auch wenn man hört, hüpft, rennt, plappert und redet, ist man vom ursprünglichen Bewusstsein getrennt und dann ist es Nach-Meditation, auch wenn man gerade auf dem Kissen meditiert.**

Also eigentlich unterscheidet er hier Meditation und Nach-Meditation. Meditation nennen wir, wenn das ursprüngliche Gewahrsein da ist. Das nennt man meditative Ausgeglichenheit und das ist nicht vom Sitzkissen abhängig. Denn auch wenn man hüpft, brennt, plappert und redet, kann man in diesem meditativen Gewahrsein, im non-dualen Geisteszustand sein. Das zeigen uns die ganz, ganz großen Meister. Ist man aber von diesem ursprünglichen Bewusstsein, von diesem zeitlosen Gewahrsein getrennt, dann ist es immer Nach-Meditation – also noch nicht die volle Meditation, selbst wenn man kerzengerade in sieben Punkte Haltung auf dem Meditationskissen hockt.

Und auch von Kyeme Schang:

**Es ist egal, wie hoch der Grad der Verwirklichung ist. Solange man damit noch vertraut werden muss, gibt es eine Zweiteilung von Meditation und Nach-Meditation, von vorhandener und nicht vorhandener Geistespräsenz, von Ablenkung oder Unabgelenktheit. Doch sobald das Ende des Vertraut-Werdens kommt, geschieht das, was wir Nicht-Meditation nennen.**

Macht auch Sinn. Solange es noch ein Vertrautwerden – das ist ja das Wort für Meditation – gibt, solange es also noch etwas zu praktizieren gibt – etwas, woran wir uns erinnern, wo wir uns wieder hinein öffnen – ist das noch nicht das Ende der Reise. Wenn es nichts dergleichen mehr gibt, dann ist alles Nicht-Meditation, dann gibt es kein Üben mehr. Es wird auch der ›Pfad des Nicht-mehr-Lernens‹ genannt.

**Diese Zitate besagen, dass es sich bei den ersten drei Yogas, immer dann, wenn man zur jeweils eigentlichen Übung gelangt, um Meditation oder meditative Ausgeglichenheit handelt. Selbst dann, wenn man isst oder trinkt, herumläuft oder redet.**

Immer dann, wenn wir in den ersten drei Yogas ins eigentliche meditative Gewahrsein gelangen können, ist das ein Moment, den wir Meditation nennen können und es ist die eigentliche Meditation, wenn es sich dabei tatsächlich um non-duales Gewahrsein handelt. Wenn es sich dabei noch um fein dualistische Erfahrung handelt, ist das eine vorläufige Meditation in dem Sinne von *hinführende* Meditation.

Solche *Touchdowns* können wir jederzeit erfahren. Das ist der Moment, wo wir beim Essen innehalten. Der Moment, wo wir uns in dem Gespräch innerlich aus der Fixierung lösen, und zwar weiter zuhören, aber in dieses raumgleiche Gewahrsein gehen, und und und – all diese Momente. Eine ganze Radtour ist zum Beispiel nicht irgendwie Meditation – wie einige mir das verkaufen wollen, dass sie beim Radfahren meditieren. Nur der Moment auf dem Rad, wo das Gewahrsein gerade wirklich aufgeht und im Nichtgreifen ist, das dürfen wir Meditation nennen. Nur der Moment.

Auch der Musiker ist nicht die ganze Zeit in Meditation, bloß weil er unabgelenkt spielt, sondern Musiker sind nur *dann* in einem Moment echter Meditation, wenn keinerlei Ich-Bezogenheit mehr vorhanden ist beim Spielen und der Geist gleichzeitig nicht abgelenkt ist – also in diesem offenen Gewahrsein, in dem die nicht fassbare Natur der Klänge und des Spielens bewusst wird und eigentlich das Gefühl – Gefühl ist jetzt ein sehr trickreiches Wort, weil Gefühl bedeutet immer dualistisch –, aber wo zumindest eine Ahnung davon entsteht, dass niemand spielt und dass niemand zuhört.

Das sind die Momente, wo wir sagen können, da hat eine Musikerin eine meditative Erfahrung in einer Performance, wo sie ansonsten in der Nach-Meditation ist. Es fühlt sich zwar wie Meditation an, aber ist eigentlich ein Aufgehen in einem Fluss mit einem weiterhin vorhandenem Beobachten und subtilen Kontrollieren. Das sollte man sich nicht als Meditation verkaufen.

Um ein drittes beliebtes Beispiel zu nehmen: Gartenarbeit wird mir auch oft als Meditation verkauft. Gartenarbeit sowie das Musizieren, das Radfahren ist oft mit *Zielen* verbunden. Da muss ich noch was jäten, da setze ich was und da bringe ich den Kompost dorthin, wie schön ist denn das, wenn das sich so schön verteilt und wieder sprießt und ich gehe so ganz auf da drin. Das ist eine Serie von Anhaftungen, ununterbrochenes Anhaften, völlig absorbiert, genau wie beim Radfahren, genau wie beim Musizieren.

Da gibt es aber einzelne Momente des Staunens, achtet mal darauf, einzelne Momente des ›Wow‹, wo der Geist wie still steht. Wenn ich zum Beispiel die erste Himbeere des Jahres pflücke, sie koste und plötzlich steht der Geist für einen Moment wie still. Das dürfen wir einen Moment der Meditation nennen. Aber nicht das ganze Gärtnern, egal wie gut uns das tut. Durch solche Art Gärtnern hat noch nie jemand Erwachen erlangt. Auch nicht durchs Musizieren, auch nicht durchs Radfahren – egal, was ihr euch und anderen da so als Meditation verkaufen wollt. Was das Erwachen ausmacht, ist, wenn diese besonderen Momente – wo wir frei sind von allen unnötigen Firlefanz, wo kein Beobachten, kein Kontrollieren mehr stattfindet – zunehmen, wenn die sich ausdehnen, das ist der Weg des Erwachens.

Nachdem wir jetzt das alles durchgesprochen haben, versteht ihr jetzt doch genau, was gemeint ist. Das Gleiche lässt sich zum Beispiel auf die Idee ›Sexualität als Weg des Erwachens‹ ausweiten und, und, und. Alle die geliebten ›heiligen Kühe‹, die könnt ihr jetzt alle hier abliefen, weil es immer nur um dieses völlige Loslassen geht. Wenn *das tatsächlich* da ist, dann ist da das Tor, da geht es weiter.

Ich habe jetzt natürlich Momente beschrieben, die etwas auffallen, dieses Staunen bei der Himbeere – eigentlich ein blödes Beispiel. Die eigentlichen Momente sind Momente der Selbstvergessenheit und sie sind oft so unscheinbar – eben nichts Besonderes. Es ist nicht dieses Gefühl von Einheit mit der Musik, was total faszinierend ist und dann die Sehnsucht auslöst, es immer wieder erfahren zu wollen. Das ist es nämlich *gar nicht*. Es sind noch viel unscheinbarere Passagen, wo wir in einer ganz wachen Selbstvergessen-

heit sind, ohne Ziele zu verfolgen. Da muss meine Beschreibung immer noch feiner werden. Nicht, dass ich euch mit falschen Beispielen auf eine falsche Fährte locke. Es geht um kleine Lücken des absolut normalen Seins. Darum geht es eigentlich. Ich hoffe, ich konnte da die möglichen Irrwege ein bisschen korrigieren.

**Stets, wenn die eigentliche Praxis abhanden kommt, handelt es sich um Nach-Meditation. Auch wenn man dabei auf dem Kissen sitzt und meditiert. Solange es noch nötig ist, sich vertraut zu machen, gibt es noch eine Trennung von Meditation und Nach-Meditation, von Geistespräsenz und Geistesabwesenheit, Ablenkung und Unabgelenktheit. Die eigentliche Nicht-Meditation wird beschrieben als untrennbare Einheit von Meditation und Nicht-Meditation im Nicht-mehr-Üben.**

Okay, haben wir noch ein Kapitelchen geschafft. Ich will versuchen, dieses vierzehnte große Kapitel abzuschließen. Das schaffen wir jetzt auch.

### **\* Widmung \***

Wir steigen direkt ein, wie üblich mit unseren Gebeten, indem wir uns innerlich ausrichten auf Buddha, Dharma, Sangha und in die Bereitschaft gehen, wirklich diese Unterweisung für den Nutzen aller Lebewesen zu empfangen.

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

## **6.6 7. Unterteilung der Vier Yogas von Mahāmudrā in Phasen – Zeiträume**

*Unterweisung Samstag Nachmittag, S. 441 – Audio 6-4\_01*

Dakpo Tashi Namgyal wirft nochmal einen anderen Blick auf die Vier Yogas. Ich habe euch ja gesagt, es geht jede Menge Male die Flöte rauf, immer angefangen von Einsgerichtetheit bis zur Nichtmeditation.

Diesmal geht es um eine Unterteilung der Vier Yogas von Mahāmudrā in Phasen, also Zeiträume.

### **Einsgerichtetheit**

Der Ehrenwerte Gomchung sagt dazu:

**Einsgerichtetheit ist die Zeit der von substanzieller Wahrnehmung geprägter Meditation. Ungeköstlichkeit ist die Zeit von Meditation und Nach-Meditation. Ein-Geschmack ist die Zeit, wo Meditation als Einheit beider besteht. Nicht-Meditation ist die Zeit des Offenbar-Werdens.**

Glücklicherweise erklärt Tashi Namgyal auch gleich wieder was gemeint ist.

**Während der meditativen Übung, die der Stufe von Einsgerichtetheit entspricht, wird achtsames Erinnern – Geistespräsenz – beharrlich angewandt, wobei der Schwerpunkt der Übung darauf liegt, mit Gewissheit einhergehende meditative Erfahrung hervorzubringen. In der Nachmeditation wird ebenfalls im Wesentlichen meditative Kontrolle mittels gesammelter Aufmerksamkeit geübt. Die Meditation ist hier also von substanzieller Wahrnehmung geprägt.**

Ich erkläre euch das nochmal. Nach allem, was wir schon durchgenommen haben, ist das eigentlich jetzt sehr leicht zu verstehen. Das beschreibt jetzt wieder die Phase, in der wir stecken. Wir üben ständig dieses achtsame Erinnern, wo unsere Übersetzerin das Wort ›Geistespräsenz‹ nimmt und was normalerweise mit *Mindfulness*, Achtsamkeit übersetzt wird. Es ist das Erinnern ans Wesentliche.

Während unserer Phase der Praxis jetzt, wenn wir sagen, wir setzen uns hin zur Meditation, dann erinnern wir uns an das, was im Moment für uns wesentlich ist. Das fängt an damit, dass wir zum Beispiel als ein-

fachste Übung dem Atem, den Atemempfindungen folgen: beim Ein- und Ausstreichen des Atems, Heben und Senken des Brustkorbs, des Bauchraums, Nasenflügel und so weiter. Aber wir wissen, dass das eigentlich Wesentliche dahinter ist, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Dann und wann erinnern wir uns daran, es geht ja auch eigentlich darum, mitzubekommen, was sonst im Geist alles so los ist und richten die Aufmerksamkeit auf die Geistesbewegungen. Dann denken wir daran, dass es eigentlich noch wesentlicher ist, mitzubekommen, ob der Geist gerade eng ist oder weit, ob ein Greifen stattfindet oder ob wir in einem offenen, fließenden, geschmeidigen Geisteszustand sind.

Um uns dabei zu helfen – immer noch während dieser Phase der Einsgerichtetheit – richten wir die Aufmerksamkeit zum Beispiel auf die vergängliche, nicht fassbare Natur des Erlebens. Somit sind wir zwar immer noch mit dem Ein- und Aus-Atem verankert, aber gleichzeitig dabei, *anicca*, die unbeständige Natur alles Seins wahr zu nehmen. Was dann mit der Zeit dazu führt, dass wir immer mehr Gewissheit entwickeln darüber, dass die Geistesbewegungen, die Emotionen sich tatsächlich von selbst auflösen, dass es kein Zutun braucht.

Wir merken auch, dass kaum dass wir uns entspannen, der Geist klar wird. Da entsteht Gewissheit. Mit der Zeit entsteht Gewissheit darüber, wie Leid entsteht und wie es sich auflöst. Diese Gewissheit über die ›Vier Edlen Wahrheiten‹, die ist dann das, was uns in die nächste Phase hinüberbringt. Wenn diese Gewissheit ganz, ganz klar geworden ist, dass es kein Zentrum gibt, kein Ich, kein Selbst, das all diese Vorgänge wahrnimmt und kein Getrennt-Sein gegenüber dem Erlebten, sondern nur das Erleben selbst, dann beginnt die nächste Phase.

In dieser ganzen Phase der Meditation, die ich jetzt so typischerweise beschrieben habe, habe ich mich an dem Anapanasati Sūtra orientiert. In dieser Phase ist immer noch ein gewisses Verdinglichen am Werk. Wir verdinglichen ein bisschen die Atembewegung, wir verdinglichen die Geistesbewegung, wir haben das Gefühl, da sind wirklich Gedanken. Wir verdinglichen die Geisteszustände, wir haben das Gefühl, das sind echte Emotionen oder da sind echte Muster am Werk. Wir haben das Gefühl, wenn wir über Unbeständigkeit meditieren, als ob Dinge unbeständig wären und merken gar nicht, dass es gar nicht Dinge sind, die unbeständig sind, sondern dass es noch nie etwas gab, was je beständig war.

Das ist alles noch Ausdruck einer verdinglichten Art, die Wirklichkeit zu betrachten. Wir sind in einer künstlichen Distanz, verdinglichen noch die Meditierende, den Meditierenden und haben das Gefühl, wir haben eine Meditation. Auch unsere Meditation verdinglichen wir. Das ist hier mit der ›substanziellen Wahrnehmung‹ gemeint. Wir können das auch ›verdinglichende Wahrnehmung‹ nennen. Das ist etwas näher dran – als ob die Dinge eine Substanz hätten.

In der Nach-Meditation ist ja wieder Aktivität. Das ist zwischen den eigentlichen Meditationen. Dann, wenn der Geist bewegter ist, dann müssen wir zugeben, dass unsere Versuche, wieder so einen kleinen *Touchdown* zu erzeugen, etwas mit Kontrolle zu tun haben. Wir erinnern uns daran, den Geist ein wenig auszurichten, ein wenig zu kontrollieren und wieder unsere Aufmerksamkeit zu sammeln. Dieses ganze Sammeln und Ausrichten der Aufmerksamkeit ist ein Vorgang subtilen Kontrollierens.

Solange wir den Geist noch sammeln müssen, können wir noch davon sprechen, dass Meditation ein Minimum an Anstrengung beinhaltet. Im Laufe dieses Weges der Einsgerichtetheit nimmt diese Anstrengung ab und wenn wir zum ersten Mal eintauchen in die Erfahrung des Erwachens – die Erfahrung von wie es ist – merken wir, dass diese Erfahrung *ohne jede Anstrengung* entstanden ist. Damit beginnen wir Gewissheit, Vertrauen zu haben, dass es eigentlich gar keine Anstrengung braucht. Wir werden dann in der nächsten Phase zwar immer wieder nochmal Anstrengungen machen, aber die Gewissheit ist schon da, dass die eigentlich offenen Momente des Geistes immer dann entstehen, wenn kein Wollen, keine Kontrolle da ist, sondern endlich die Kontrolle aufgegeben wird. Diese Art Gewissheiten entstehen da.

## Ungekünsteltheit

Wir gehen jetzt zum zweiten Yoga der Ungekünsteltheit, das Freisein von unnötigen, irrigen Vorstellungen.

**In der Phase der Ungekünsteltheit wird die Stärke anhaltender Geistespräsenz weiterentwickelt. In den Phasen meditativer Versenkung wird eine Wahrnehmung praktiziert, die dem Himmelsraum gleicht, während man sich in den nachmeditativen Phasen in der Illusionshaftigkeit von Erscheinungen übt. Die Meditation ist hier also von einer Zweiteilung in meditative und nachmeditative Phasen geprägt.**

Diese Funktion von *sati*, die wir hier mit ›anhaltender Geistespräsenz‹ übersetzen, oder dieses ›achtsame Erinnern‹, die wird weiterentwickelt und *sati* – Achtsamkeit, Gewahrsein – wird immer anstrengungsloser. So wie ich es vorhin schon erwähnt habe. Eigentlich ist es so, dass wir subtile Antennen dafür entwickelt haben, wo Spannung im Geist, im System, entsteht und dieses Spüren von meiner eigenen Spannung *ist bereits* das Erinnern daran, dass es ja leichter geht, dass es diese Spannung gar nicht braucht. Eigentlich ist das *dukkha* – der Stress im System –, die Erinnerung an das, was ich schon erlebt habe, dass es ja ohne dieses Greifen, ohne diese Anspannung geht.

Dadurch findet ein sich Erinnern ans Wesentliche statt, an diese gelösten, offenen Geisteszustände, in denen wir wahrnehmen, dass es gar nichts zu greifen gibt, in denen uns die leere, nicht fassbare Natur des Erlebens bewusst wird. Diese Arbeit des sich Erinnerns ans Eigentliche findet in dieser Phase der Praxis vorwiegend in der Meditation statt. Wir sind noch nicht in der Lage, in non-duale Geisteszustände während der Aktivität hineinzufinden. Das passiert vielleicht mal, ist aber eher selten.

In der Nach-Meditation, also in der Aktivität, arbeiten wir, zusammen mit der Taschenlampe statt mit dem Scheinwerfer. Der Scheinwerfer des Gewahrseins ist sehr viel klarer und heller in der eigentlichen Meditation. In der Nach-Meditation haben wir die Taschenlampe zur Hand und erinnern uns ständig an die illusionsgleiche Natur aller Erscheinungen. Also eigentlich auch wieder an *anicca* diese Unbeständigkeit, wo die Dinge erscheinen, als seien sie real greifbar, und in Wirklichkeit sind sie Erfahrung des eigenen Geistes, die null Bestand haben, die sich sofort wieder auflösen in diesem Erkennen ihrer illusionshaften Natur. Aber sich zu sagen, dass die Erscheinungen wie in einem Traum oder in einer Illusion sind, ist eine schwächere Geistespräsenz als das *direkte* Sehen ihrer wahren Natur in Momenten der Meditation. Die Momente völliger Offenheit werden natürlich immer häufiger und führen dann in die nächste Phase von Ein-Geschmack.

Das sind alles gleitende Übergänge, diese Einteilungen in eine Phase und dann eine andere. Das müsst ihr wirklich als künstlich betrachten. Das sind künstliche Beschreibungen. Jetzt beginnt sich zum Beispiel das Merkmal dieser Phase aufzulösen. In dieser Phase ist diese Zweiteilung von Meditation und Eintauchen in dieses nicht greifende, non-duale Gewahrsein und der Nach-Meditation noch sehr deutlich. Wenn die beginnt sich aufzulösen und wir in der Nach-Meditation, in der Aktivität, auch dieses non-duale Gewahrsein erfahren, dann sind wir bereits hinüber geglichen in die Phase der Gleichheit, des gleichen Geschmacks.

## Ein-Geschmack

Da erklärt Tashi Namgyal:

**Im Ein-Geschmack wird eine authentische Form von Geistespräsenz – also von Erinnern ans Wesentliche – wirksam, die Erscheinungen und deren leere Natur als non-dual erkennt und bewirkt, dass Meditation als untrennbare Einheit aller meditativen und nachmeditativen Phasen stattfindet.**

Hier haben wir eine authentische Form von *sati*. Authentisch deshalb, weil *sati* hier nicht mehr forciert wird. Hier braucht es keine Willensanstrengung mehr, sondern es ist wirklich ein Erinnern, was aus dem *bloßen Erleben heraus* stattfindet. Immer wenn das Erleben Spuren von Greifen aufweist, findet ein sofortiges, spontanes Erinnern ans Wesentliche, an die wahre Natur, statt.

Der Geist findet sofort, ohne dass er noch weitere Hilfe braucht, in die innere Schau dessen, wie es wirklich ist. Dadurch beginnen sich Meditation und Nach-Meditation zu durchmischen, so aneinander anzunähern, dass man sie bald nicht mehr unterscheiden kann. Die Unterschiede fallen weg, weil in der Meditation wie in der Aktivität wirklich alle Erscheinungen als leer und non-dual erkannt werden.

Wenn dieser Prozess so weit geht, dass Meditation und Nach-Meditation wirklich völlig verschmolzen, völlig zusammen gekommen sind, dann beginnt die Phase der Nicht-Meditation. Dann gleiten wir da so rüber. Das ist dann eine sehr, sehr fortgeschrittene Phase der Praxis. Da gibt es dann überhaupt nichts mehr, was die Praktizierenden ablenken könnte, weil alles, alles in seiner wahren Natur erkannt wird.

### **Nicht-Meditation**

Dakpo Tashi Namgyal schreibt dazu einfach nur einen Satz und sagt:

**In der Nicht-Meditation ist die Verwirklichung als solche zur Vollendung gelangt – es ist die Zeit, wo die ursprüngliche Einheit offenbar wird.**

Es ist jetzt keine Einheit mit irgendwas mysteriösem Göttlichen oder so, sondern die Einheit ist hier die Einheit von Form und Leerheit, Empfindung und Leerheit. Erscheinungen und ihre leere Natur werden durchgehend, Tag und Nacht, in allen Situationen als untrennbar eins erlebt. Es gibt nirgendwo eine leere Natur zu finden ohne ein Erleben und es gibt nirgendwo ein Erleben zu finden ohne leere Natur. Das ist die Erfahrung von Einheit, um die es hier geht. Nichts mystisches, sondern einfach Erleben in seiner wahren Natur. Wie ich euch die anderen Tage schon erklärte, das was wir die leere Natur nennen, ist nur ein anderer Ausdruck für unbeständig, dynamisch, abhängig entstehend und so weiter – die ganzen Synonyme.

In dieser Phase der Nicht-Meditation gibt es nichts und niemanden mehr, der sich das klarmachen müsste. Das ist einfach so – wir sagen auf Englisch „*the good feeling*“, von innen heraus. Das kommt so aus dem Bauch, das ist eine Bauch-gewusste-Sicherheit. Das ist einfach so, da braucht man gar nicht mehr drüber nachzudenken. Da ist niemand, der sich für den Mittelpunkt des Universums hält. Da ist auch niemand mehr, der irgendwo hinkommen muss, der einen Weg zurück denken muss. Der Weg ist gegangen, die Gewissheit ist da und damit auch die völlige Freiheit.

Wenn solche Praktizierende irgendwas zum Dharma gefragt werden, können sie aus dem inneren Verständnis jede Frage über den Dharma beantworten. Sie brauchen überhaupt nicht studiert zu haben. Aus der Erfahrung, aus der direkten Schau heraus, können alle Fragen beantwortet werden.

Ich erzähle euch gerne nochmal die kleine Geschichte von meiner Theravada Lehrerin Mother Sayama, bei der ich in der burmesischen Tradition drei Jahre gelernt habe. Mother Sayama war die nicht studierte Frau eines burmesischen Ministers, der bei Saya U Ba Khin begann zu meditieren. Sie ging mit und sie war offen. Goenka war auch Schüler in derselben Gruppe, der berühmte Vipassanā Goenka.

Mother Sayama war offenbar diejenige, die die tiefsten Meditationen hatte, nicht studiert hatte und zu der die Gelehrten in Burma dann gingen, um ihre Fragen mit ihr zu klären. Es hieß, sie sei auf der Stufe der Anagami, also einer Nicht-mehr-Wiederkehrerin. Das ist eine sehr hohe Stufe der Verwirklichung, gerade unterhalb von Arhat. Sie konnte aus der Erfahrung heraus all die Fragen der Gelehrten – wo sie nicht mehr genau wussten, was im Palikanon mit dem und dem und dem gemeint ist –, beantworten, ohne studiert zu haben.

Das ist jetzt kein Beispiel aus der Mahāmudrā Tradition, aber ich finde das manchmal ganz gut, die Beispiele auch woanders zu suchen. Dieser Vorgang, dass der Dharma dann in uns klar wird und sich seinen eigenen Ausdruck sucht und auch findet, ist überall derselbe, egal in welcher Tradition wir unterwegs sind. Auch uns hat sie nicht unterrichtet. Ihr Mann, Saya U Chit Tin, hat uns immer unterrichtet und sie saß einfach da und hat meditiert und hat dann die Pali Suttan gesungen. Mir liefen die Schauer des Segens herunter, sobald sie ihre Stimme erhob und diese Pali Gesänge anstimmte. Einfach nur Segensvermittlung und

aufgehen im Dharma. Das war ihre Aktivität. Vielleicht ist es auch schön mal ein weibliches Beispiel zu hören. Die ganzen Männer, die nerven allmählich, oder? Das gilt aber auch für Frauen. Die gehen in dieselbe Verwirklichung und leider hört man von ihnen so wenig.

Auch der Ehrenwerte Gampopa sagt:

**Einsgerichtetheit ist die Zeit spontaner Verwirklichung. Ungekünsteltheit ist die Zeit der Non-Dualität. Ein-Geschmack ist die Zeit des gedanklich Unfassbaren. Nicht-Meditation ist die Zeit völliger Reinheit.**

Ich versuche da mal was dazu sagen. Das sind so schöne Aussagen. Ich hoffe, dass ich sie nicht limitiere durch ein paar Kommentare.

**Einsgerichtetheit ist die Zeit spontaner Verwirklichung.**

Damit ist gemeint, dass fortgesetzte Praxis von Śāmatha – das bedeutet für mich von Geistesruhe, von weiter gehender Entspannung, von Natürlichkeit – irgendwann Erfahrungen von spontaner Verwirklichung ermöglicht. Wo wir uns die ersten Male total vergessen, die Meditierende sich vergisst und sich die Offenheit zeigen kann. Das nennen wir »spontane Verwirklichung«. Bis diese »spontane Verwirklichung« so deutlich und klar wird, dass sie Spuren der Gewissheit hinterlässt und eine Transformation in der Tiefe ermöglicht, wo sich zum Beispiel der Glaube an ein real existierendes Selbst auflöst und auch nie wieder erzeugt werden kann. Das ist das Zeichen, dass man wirklich in die nächste Phase eingetreten ist, dass es einem nicht mehr möglich ist, denselben Glauben an ein Ich zu erzeugen, wie man ihn zuvor sein ganzes Leben lang gehabt hat.

Egal ob man noch Emotionen hat, der Glaube, der diese Emotionen nährt, der ist schon weg. Die Muster finden trotzdem noch statt, aber haben wie keine Basis mehr. Deswegen ist es möglich, dann mit diesen Mustern so zu arbeiten, dass die sich ganz schnell auflösen.

**Ungekünsteltheit ist die Zeit der Non-Dualität.**

Hier gewöhnen wir uns als Praktizierende daran, frei von Subjekt-Objekt-Wahrnehmungen oder Trennungen zu sein, zu meditieren, wahrzunehmen. Es wird selbstverständlich für uns, dass Sehen, Hören, Gehen, Sprechen, Denken, alles ohne ein Subjekt stattfindet und von daher auch ohne Objekt. Die Erkenntnis des Nicht-Selbst vertieft sich so weit, dass Non-Dualität mit der Zeit zum Geschmack des Erlebens wird.

**Ein-Geschmack ist die Zeit des gedanklich Unfassbaren. 24:11**

Was Gampopa damit wohl meinte? Gedanklich unfassbar, begrifflich nicht fassbar, nicht in Worten auszudrücken – das bedeutet alles dasselbe. Wir tauchen hier wirklich in die Prajñāpāramitā ein. Das, was zum Beispiel im Herz-Sūtra gelehrt wird, dass bei allem, was wir erleben, die nicht fassbare, leere Qualität erfahren wird, wie in dem berühmten Zitaten: »Form ist Leerheit«, »Leerheit ist Form«, »Empfindungen sind Leerheit«, »Leerheit sind Empfindung« und so weiter – diese berühmten Passagen.

Das ganze Leben wird als das Mysterium des Unfassbaren erfahren, aber es ist eben *kein* Mysterium mehr. Es ist so, dass es völlig offenkundig ist, völlig okay und normal und es kann auch nur so sein, dass alles sich in seiner unbeschreibbaren Dynamik zeigt und eben nicht mehr begrifflich fassbar ist und dass Praktizierende in dieser Phase alle Begriffe als Humbug wahrnehmen. In dieser Phase wird es so offenkundig, dass jeder Versuch, das zu beschreiben – so wie ich das jetzt zum Beispiel tue – eine glatte Lüge ist und dass es das wirklich nicht treffen kann. Es muss dazu gesagt werden, das sind nur diese berühmten Fingerzeige zum Mond. Als Fingerzeige darf man sie wertschätzen, aber zu denken, dass die Worte irgendwie die Wirklichkeit einfangen könnten, ist völlig außer Frage. Das geht gar nicht.

Da tauchen die Praktizierenden jetzt in dieses gedanklich, begrifflich, mit Beispielen nicht Fassbare ein. Im Grunde genommen ist alle Kommunikation, alles Handeln nur Fingerzeige in dieses nicht Fassbare.

## **Nicht-Meditation ist die Zeit völliger Reinheit.**

Das bedeutet: völlig rein von allen dualistischen Regungen, auch die letzten dualistischen Regungen Subjekt-Objekt sind vorbei. Das ist mit Reinheit gemeint. Das ist dann vollkommenes Erwachen.

## **6.7 Weitere Besonderheiten der Vier Yogas Teil 1**

*Unterweisung S. 441-442, weiterhin Audio 6-4\_01*

Die nächste Überschrift heißt ›Weitere Besonderheiten der Vier Yogas‹

Der Ehrenwerte Tsangpa Gyare sagt:

**Einsgerichtetheit ist das Auf und Ab meditativer Erfahrungen, der weltliche Pfad, wo positives oder heilsames Karma anzusammeln ist.**

**Ungekünsteltheit ist das Erblicken des Vaterlandes. Zumeist ruht man in Meditation, doch mit Unterbrechungen.**

**Im Ein-Geschmack dämmern Erscheinungen als Meditation, die immer allgegenwärtiger wird.**

**Nicht-Meditation ist der Thron des Dharmakaya. Sie wird meist Abwesenheit von Meditation genannt.**

Das Auf und ab meditativer Erfahrung und der Einsgerichtetheit ist klar. Mal ist der Geist ganz weit und offen, dann wieder total dumpf, dann ist er aufgewühlt, dann entsteht Freude und Leichtigkeit und dann sind wir wieder irgendwie herab gestimmt. Dann entstehen starke Emotionen, dann fühlen wir uns total frei – auf und ab. Das beginnt sich dann ein wenig auszugleichen, weil die Einsicht zunimmt.

Das ausgeglichene Verweilen nimmt zu, weil das Greifen abnimmt, weil die Ich-Bezogenheit abnimmt. Diese Ich-Bezogenheit – dieses auf mich fixiert sein und auf alles reagieren – nimmt ab, weil wir ganz viel Heilsames tun, sagen, denken.

Was in der buddhistischen Lehre als heilsam betrachtet wird, das ist immer das, was die Ich-Bezogenheit verringert. Das ist heilsam. Mitgefühl ist heilsam, weil es die Ich-Bezogenheit verringert. Begierdefrei unterwegs zu sein, ermöglicht die Liebe, ist heilsam, weil es die Ich-Bezogenheit verringert – die Illusion wird weniger, das Haften wird weniger. Wir, die wir auf dem Pfad der Einsgerichtetheit sind, müssen uns darum kümmern, wirklich diese heilsamen Kräfte zu fördern. Das wird später natürlich und braucht dann nicht mehr nicht in dem Maße gefördert oder kultiviert zu werden.

Jetzt kommt ein schöner Satz: **Ungekünsteltheit** – also das Freisein von Vorstellungen –, **ist das Erblicken des Vaterlandes.**

Kein nationalistischer Spruch, nein, das bedeutet ›nach Hause kommen‹. Das Eintreten in die Verwirklichung ist ein nach Hause kommen. Endlich wissen wir, wo eigentlich die Quelle aller Kraft ist, wo unser Zuhause ist, wer wir eigentlich wirklich sind. Das ist die Entdeckung all der Qualitäten des Nicht-Selbst. Es ist wunderbar.

In dieser Phase der Praxis, im zweiten Yoga, ruht man in Meditation. Man hat immer wieder Erfahrung von Non-Dualität, von echter Meditation, aber mit Unterbrechungen. Zu Anfang dieser Phase sind die Unterbrechungen mehr als das Ruhen in der Schau des Seins, wie es eigentlich wirklich ist.

**Im Ein-Geschmack dämmern alle Erscheinungen als Meditation, die immer allgegenwärtiger wird.**

Hier beginnt sich die Erkenntnis der wahren Natur auszudehnen in alle Bereiche unseres Seins.

**Nicht-Meditation ist, wenn wir auf den Thron des Dharmakaya steigen** – also ein Buddha sind, ein vollkommen Erwachter, der ganz im Wahrheitskörper, in der Natur des Seins, im Dharmatā, Tathātā, im So-Sein aufgeht.

**Diese Nicht-Meditation wird auch oft Abwesenheit von Meditation genannt** – weil es keinen Unterschied mehr gibt in den verschiedenen Seins-Zuständen.

Der Buddha war auf dem Almosengang mit seinen Jüngern und dann sieht man ihn abends sitzend unter einem Baum in die Nacht hinein meditieren. Da denkt man vielleicht von außen, der meditiert jetzt. Aber der Buddha meditiert gar nicht. Der *ist* einfach. Genauso wie er den ganzen Tag über einfach im Sein war, alles völlig anstrengungslos erlebt hat, Fragen beantwortet hat.

Ich konnte das bei Gendün Rinpoche gut beobachten. Gendün Rinpoche meditierte nicht mehr. Gendün Rinpoche war in der Nicht-Meditation angelangt. Das haben ihm wichtige große Lehrer wie der sechzehnte Karmapa und Dilgo Khyentse auf den Kopf zugesagt, dass er in der Nicht-Meditation wirklich angelangt war. Wenn er meditierte machte er uns manchmal vor, wie man meditiert. Aber wenn *er* praktizierte, dann war das immer für uns. Der machte Gebete für uns, der machte Meditationen für uns, aber für sich selbst, nein, nein, nein, das war überflüssig.

Erklärung von Dakpo Tashi Namgyal, S.442:

**Dies besagt, dass Einsgerichtetheit der weltliche Pfad der Ansammlung ist** – der Ansammlung von Verdiensten, von positiver Kraft.

**Ungekünsteltheit ist das Erkennen des grundlegenden natürlichen Zustands.**

**Ein-Geschmack ist das Erleben der Erscheinungen als Meditation.**

**Nicht-Meditation, der eigentliche Dharmakaya oder Wahrheitskörper.**

**An derselben Stelle wird erklärt, wie die jeweiligen Zeichen und Qualitäten des erfolgreichen Übens in den Vier Yogas in Erscheinung treten:**

#### **Einsgerichtetheit**

**Hält das Üben von Einsgerichtetheit lange an**, – also verweilen wir lange in Geistesruhe, offen, natürlich – **kehrt sich Haften an Sinnesfreuden unweigerlich ins Gegenteil**. Es findet kein Haften an Sinnesfreuden mehr statt. Sinnesfreuden werden als nicht fassbar und jegliches Haften zumindest als irrelevant, wenn nicht sogar kontraproduktiv, erkannt.

**Das Haften an Sinnesfreuden hört auf, Hellsicht, magische Kräfte und dergleichen stellen sich ein** – all die Siddhis, die mit tiefer Geistesruhe einhergehen, aber auch nur bei wenigen Leuten – **und ein gewisses Maß an Qualitäten von weisen Menschen stellt sich ein**.

Also schon mit fortgesetzter Geistesruhe kommen so viele Einsichten, entsteht so viel Weisheit, dass auch die Qualitäten weiser Menschen zu bemerken sind. Geistesruhe ist ein unglaublicher Quell von Einsicht. Wir müssen nicht warten bis später. Wir haben vielleicht noch nicht eine so klare, direkte Erfahrung dieser Non-Dualität, aber die Zusammenhänge, wie der Geist funktioniert, wie Leid entsteht, wie es sich auflöst und so weiter, das wird alles so offenkundig Dank der Geistesruhe. Das ist ein unglaublicher Quell von Einsicht. So viel zum ersten Yoga. Jetzt der zweite.

#### **Ungekünsteltheit**

**Wenn die Verwirklichung von Ungekünsteltheit aufrechterhalten wird** – also wenn wir es tatsächlich schaffen, immer wieder in dieses Freisein von Vorstellungen einzutauchen, immer wieder in dieses bloße Sein einzutauchen –, **werden irreführende Erscheinungen unsterblich doch spektakulär geläutert**.

Die Erscheinungen sind unstet, sind natürlich vergänglich, haben keinen Bestand, und doch erscheinen sie wie spektakulär, haben das Potenzial, uns zu faszinieren.

**Sie werden geläutert von allem Anhaften und durch die Kraft geschärfter Sinne erscheinen die Qualitätsmerkmale eines Helden, eines Sattvas. Dies ist das Feld, in dem Mitgefühl frei von Anhaften wächst.**

Mit Sattva ist ein Bodhisattva gemeint – jemand, dessen Geist auf die Erleuchtung aller Lebewesen gerichtet ist.

Das hat damit zu tun, dass in dieser zweiten Phase absolut klar ist, was die Ursache von Leid ist. Grob gesagt, dass es die vielen Spielformen dieser Ich-Bezogenheit sind, wo sich Mensch als Mittelpunkt seiner Welt fühlt und in einer Trennung lebt von Subjekt und Objekt. Diese fundamentale Gespaltenheit, dieses Auftrennen des Erlebens in Ich und Anderes, ist die Ursache für alles Leid in dieser Welt – in allen Daseinsbereichen –, und ist auch die Ursache für die Zerstörung unseres Planeten.

Das alles wird so unendlich klar und gleichzeitig stellt sich der Geschmack innerer Freiheit ein. Diese innere Freiheit ist so groß, dass die Praktizierenden auch immer mehr in Resonanz gehen können mit allem um sie herum. Sie sind auch durchlässig genug, die Kraft der Weisheit ist groß genug, um die Erfahrungen wahrnehmen zu können, ohne überwältigt zu sein und damit ist die Möglichkeit zu einem nicht objektbezogenen Mitgefühl zu finden.

Ein Mitgefühl, was die Natur des Seins zutiefst erkennt und ohne sich als Mitführender zu fühlen, in ein natürliches Mitfühlen, Mitschwingen geht, ohne den anderen zu vergegenständlichen. Hier stellt sich echtes Mitgefühl ein, was nicht mehr sentimental ist. Auf dieser Stufe wird man dann ein echter ›Bodhisattva‹ oder eine echte ›Bodhisattvi‹ genannt. Wir wissen jetzt worum es wirklich geht und welche Hilfe die Lebewesen in der Tiefe ihres Seins tatsächlich brauchen.

### **Ein-Geschmack**

**Drittes Yoga: Hält das Üben des Eingeschmacks lange an, erscheint das große Schauspiel der reinen Buddha-Bereiche. Wohin man auch geht, sogar Hals über Kopf, nie gibt es ein Abweichen vom Thron der Siegreichen. Über alle Erscheinungen aufgrund wechselseitiger beeinflussender Ursachen und Bedingungen ist Ein-Geschmack wie ein Seidentuch in der Mittagshitze gespannt. Einige der Qualitäten eines Buddhas und unermessliches Wohl für die Wesen treten in Erscheinung.**

### **Nicht-Meditation**

**Sobald Nicht-Meditation vollkommen gegenwärtig ist, werden die Taten eines Buddhas vollendet und erleuchtete Qualitäten entstehen.**

Kein Kommentar!

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des siebten Tages**

**\* Zufluchtsgebete \***

### **7.1 Die acht Arten von Bewusstsein und weitere Besonderheiten der Vier Yogas**

*Letzte Unterweisung Sonntag Vormittag S. 443-445, Audio 7-1\_01*

Lasst uns direkt in den Text einsteigen, da wo wir gestern aufgehört haben. Wir sind in diesem Unterkapitel, wo es um weitere Besonderheiten der Vier Yogas geht. Da hatte ich aufgehört mit einem längeren Zitat von Tsangpa Gyare.

Wir kommen jetzt zum Ehrenwerten Yang Gönpa, der beschreibt, wie mit den Vier Yogas die acht Arten von Bewusstsein geläutert werden. Das ist eine interessante Zuordnung, die ich bisher sonst nirgendwo gefunden habe. Ich muss euch aber zuerst mal die ›Acht Arten Bewusstsein‹ erläutern. Das ist ein Ansatz aus dem Yogacara-Abhidharma, so etwa ab dem vierten Jahrhundert nach Christus in Indien entstanden. Eine feinere Beschreibung von dem, was mit dem Geist-Bewusstsein eigentlich gemeint ist.

Ihr wisst, dass es, bevor unsere Sinneseindrücke im geistigen Bewusstsein verarbeitet werden, zunächst mal ein visuelles, ein taktiles Körperbewusstsein, ein olfaktorisches Hörbewusstsein und so weiter gibt. Diese fünf äußeren Sinne speisen dann alle ihre Informationen ins geistige, mentale Bewusstsein ein und bekommen dort ihren Sinn. Dort findet die Vernetzung und die Interpretation statt. Zum Beispiel, dass ich einen Klang, den die Ohren hören, mit etwas Visuellem verbinden kann, was die Augen aufnehmen. Was es dann bedeutet, das findet im Geist-Bewusstsein statt. All die Vernetzung und Interpretation von Sinneseindrücken, auch im Grunde genommen das Identifizieren von Gestalten und Formen, von einzelnen Klangmodulen, Worteinheiten und so weiter, das findet alles schon im geistigen Bewusstsein statt. Das ist nicht mehr eine Aufgabe der primären Sinnesbewusstseine.

Jetzt findet aber in diesem sechsten Bewusstsein, dem geistigen Bewusstsein, noch so viel anderes statt. Also nicht nur die Verarbeitung von Sinneseindrücken im Vergleich zu unseren Erfahrungen, sondern jeder Sinneseindruck, jeder Gedanke ist auch verknüpft mit einer Emotion. Da sind überall emotionale Beteiligungen und das nennt man das ›siebte Bewusstsein‹, das von den Kleśas, von den belastenden Emotionen, von der Ich-Bezogenheit geprägte Bewusstsein. Man könnte es ganz einfach das emotionale Bewusstsein nennen oder wenn man das tibetische Wort übersetzt, dann heißt es das ›getrübte Bewusstsein‹.

Dann findet ja in unserem Geist noch mehr statt, und zwar dieser ganze Bereich, den wir normalerweise das ›Unbewusste‹ nennen. Wo offenbar subtile Muster aktiv sind, die sich dann als Emotionen und Interpretationen, Assoziationen zeigen, aber die aus einem Bereich kommen, der uns Normalbürgern erstmal gar nicht zugänglich ist. Das ist das, was wir schon mit Grund-Bewusstsein beschrieben haben, dieses *ālayavijñāna*.

Offenbar ist es so, dass in diesem uns normalerweise nicht zugänglichen Grund-Bewusstsein die subtilen Eindrücke von früheren Erfahrungen gespeichert bleiben. Alles, was wir mit einer gewissen Intensität erlebt haben, hinterlässt dort Eindrücke. Deswegen spricht man da auch manchmal vom ›karmischen Speicher-Bewusstsein‹. In dem, was in diesem zunächst nicht bewussten Grund unseres Seins so abläuft, finden sich auch die Wurzeln unserer Muster.

Zum Beispiel dieses extrem starke Muster, die Welt von einem vermeintlichen Mittelpunkt aus wahrzunehmen – Subjekt, Objekt. Das ist auch in diesem Grund-Gewahrsein. Diese grundlegende Ich-Bezogenheit ist auch dort, zusammen mit ganz basalen Ängsten und so weiter, die dann natürlich durchschalten ins emotionale oder getrübte Bewusstsein.

Diese Darstellung, das merkt ihr sofort als geschulte Bürger der heutigen westlichen Welt, die ist natürlich sehr viel präziser, als wenn wir nur von einem sechsten Bewusstsein sprechen. Das nennen wir dann das geistige Bewusstsein und wir packen alles da rein, was so geistige Phänomene sind. Da haben wir es mit dieser achtfachen Aufteilung, wo der Geist nochmal in drei Stufen unterteilt wird, schon ein bisschen präziser.

Jetzt muss ich euch sagen, wir werden da sicherlich im Zitat auch dazu kommen, dass im Prozess des immer klarer Werdens, wenn das Bewusstsein sich immer mehr öffnet, dass diese Entspannung, die wir in der

Meditation praktizieren, es ermöglicht, dass aus dem vermeintlich Unbewussten Eindrücke auftauchen können. Wir nennen das ›karmisches Feuerwerk‹, ein Ausdruck, den ich gerne benutze.

Das sind Eindrücke, die jetzt, wo sie nicht überlagert werden durch eine starke mentale Aktivität, aufsteigen können und sich zeigen können. So zeigen sich die karmischen Samen, die karmischen Eindrücke im Erleben. Mit der Zeit werden die Praktizierenden offenbar immer bewusster, immer gewahrer, was auch in diesen subtilsten Schichten los ist. Das, was für Normalbürgerinnen das ›Unbewusste‹ ist, ist schlussendlich für voll erwachte Praktizierende bewusst.

Es ist nicht so, dass es per se unbewusst bleibt. Deswegen können wir auch davon sprechen, dass es ›vorbewusst‹ ist. Genau wie der emotionale Geist viele Anteile hat, die dem normalen Menschen irgendwie verborgen sind und sich dann mit zunehmender Praxis immer mehr enthüllen, sodass die Muster unserer emotionalen Verstrickung ganz, ganz gut wahrgenommen werden. So gilt es auch für die subtilste Schicht.

Wie ich schon erklärt habe, sind diese acht Bewusstseinsdimensionen nicht getrennt voneinander, alles ist durchlässig. Ihr braucht nicht zu denken, da wären Kategorien, Schubladen, die man auf und zu ziehen könnte. Das ist eine Dynamik von ganz, ganz subtilem bis ins Größere hinein. Das ist eine durchgehende Dynamik. Wenn sich in dieser grundlegenden Dynamik Erkenntnis breitmacht – also ein Verständnis von dem, wie es wirklich ist –, dann bewirkt dieses zunehmende Verständnis – diese intuitive Einsicht, etwas, was von tief innen herauskommt –, in der achten Bewusstseinsschicht eine Transformation.

Zum Beispiel der Glauben an das Getrennt-Sein löst sich auf. Das Muster, sich ständig als Subjekt zu fühlen im Unterschied zu etwas anderem, löst sich auf.

Wir hatten das im letzten Kapitel letztes Jahr. Wir sprechen dann von einer – man könnte fast sagen –Revolution, einer kompletten Transformation dieses Grund-Gewahrseins, das von dem non-dualen, zeitlosen Gewahrsein durchdrungen wird. Dadurch werden all die anderen Schichten – das emotionale Verstricktsein, die unnötigen Interpretationen aus der Sicht einer persönlichen Biografie und so weiter, die dieses sechste Bewusstsein schwächt – aufgelöst und wir kommen näher heran an das unmittelbare Erleben ohne diese emotionalen Filter.

Das ist die Erklärung, wie Erwachen tatsächlich dann aus der Tiefe des Seins die anderen Aspekte unseres Erlebens allmählich neu durchgestaltet. Dabei wird noch aufgeräumt, dabei sind noch subtile Muster, die weiterhin aufgeräumt werden, bis wir dann in der Nicht-Meditation landen. Dann ist alles aufgeräumt.

Wir sprechen in diesem Prozess davon, dass Körper und Geist in ein ›Vajra-Bewusstsein‹ eintauchen, einen ›Vajra-Körper‹ entwickeln – also im Grunde genommen Körper und Geist eines Buddhas –, weil all die subtilen Energien gleichzeitig auch noch mit gereinigt werden. So viel mal zur Darstellung – *grosso modo* – von diesem Konzept.

Jetzt wird das mehr Sinn machen, was Yang Gönpa hier beschreibt:

**Während der Phase der Einsgerichtetheit werden befreit vom ›Skandha der Form‹ die fünf Bewusstseinsformen der Sinnestore geläutert.**

Formen, Form wahrnehmen, das bezieht sich im grundlegenden Abhidharma auf die visuellen Formen, die Hörformen, die gespürten Formen im Körper, die Geschmacksformen und die Geruchsformen. Das alles wird Formen genannt, weil der Eindruck ist, da ist etwas, was ich wahrnehme. Das ist mit Formwahrnehmung gemeint. Diese Formwahrnehmung ist ja normalerweise der Ort von der ersten, primären Täuschung und in der Phase der Einsgerichtetheit löst sich unser Bewusstsein aus dem Verdinglichen dieser äußeren Wahrnehmung.

Jetzt geht es in die Stufe des Freiseins von unnötigen Vorstellungen, diese Ungeköstlichkeit.

**Die Ungekünsteltheit befreit von den ›Skandhas der Empfindung und der Unterscheidung‹ und läutert das ›mentale Sinnesbewusstsein‹ – den sechsten Sinn.**

Ich will mal den Zusammenhang herstellen. Wir haben jetzt so viel schon über Ungekünsteltheit gehört. Ich erinnere euch nochmal, wer in dieser Phase des Freiseins von Vorstellungen ankommt, hat zutiefst erkannt, dass es ein Selbst, ein ›Ich‹ gar nicht zu finden gibt. Damit fallen natürlich die emotionalen Reaktionen eines Ichs auf die Sinnesempfindungen weg. All die unnötigen, überflüssigen Assoziationen und Interpretationen des Erlebten kommen ebenfalls zum Erliegen, sodass das mentale Bewusstsein nicht ständig alles kommentieren muss, beobachten, einordnen muss.

Das sind die beiden Skandhas von Empfinden. Also dieses ständige Unterscheiden in „mag ich“, „mag ich nicht“ fällt weg und das Unterscheiden in „kenne ich“, „kenne ich nicht“. Diese ganzen zusätzlichen Prozesse, die eigentlich ziemlich unnötig sind, die fallen dank der zunehmenden Erkenntnis der leeren Natur von einem Selbst und den Phänomenen weg - das ist der Beginn dieses Prozesses.

Dann heißt es von Yang Gönpa:

**Während des Ein-Geschmacks wird, befreit vom ›Skandha der karmischen Gestaltungen‹, der mit belastenden Emotionen behaftete Geist - also der siebte Bewusstseinszustand - geläutert.**

Die Praxis geht immer tiefer und das ist für euch auch wichtig zu hören. In dieser Darstellung wird erst der ganze begriffliche Wust der Interpretationen geläutert, und dann geht es weiter noch in das Läutern der emotionalen Muster. Das ist also nachgeordnet. Das ist wichtig zu wissen, weil wir uns sonst manchmal wundern, warum Praktizierende, die offenbar schon eine gewisse Verwirklichung haben, doch immer noch emotionalen Mustern aufsitzen. Das ist wichtig zu verstehen, dass es viel leichter ist, die begrifflichen Projektionen zu lassen als die emotionalen Projektionen, das emotionale Verstricktsein.

Da ist besonders das ›Skandha der Gestaltungen‹, das vierte Skandha gemeint, wo wir in heilsame und nicht heilsame Handlungen unterscheiden, in heilsame und nicht heilsame geistige Prozesse und durch den Ein-Geschmack aller Erfahrungen hört auf subtileren Ebenen immer mehr das Streben auf, irgendwie etwas erreichen zu wollen – das ist heilsam und das nicht – diese Unterscheidungen hören auf. Der Geist bleibt von sich aus im Heilsamen und löst sich aus der emotionalen Verstrickung des Mögens und Nicht-Mögens verschiedener Erfahrungen.

Das ist die große Kraft der Realisation von Ein-Geschmack, dass der Geist in tiefem Gleichmut ankommt – ganz tiefer Gleichmut. Das entzieht dem Skandha der karmischen Gestaltungen, der emotionalen Gestaltung, den Boden. Da kann sich dann die normale Emotionalität überhaupt nicht mehr aufbauen.

Dann heißt es in dem Zitat weiter:

**Zur Zeit der Nicht-Meditation wird befreit vom Skandha des Bewusstseins, das Allgrund-Bewusstsein – dieses *ālayavijñāna* – geläutert.**

In der Phase der Nicht-Meditation wird dann auch noch der Rest aufgeräumt, und zwar, das subtile Haften, die subtile Identifikation daran, ein Bewusstsein zu sein – jemand mit einem Bewusstsein zu sein. Die feinsten noch verbleibenden dualistischen Muster, die nur noch in diesem Grund-Bewusstsein sind, werden geläutert und dadurch zeigt sich der Grund von allem, ohne die kleinste Spur dualistischer Tendenzen als das vollkommene Erwachen.

Das ist also eine schöne Beschreibung, wo die Vier Yogas mit den ›Fünf Skandhas‹ und den ›Acht Bewusstseinsstufen‹ in Beziehung gesetzt werden.

Jetzt möchte ich euch aber bitten, das nicht als ein Schema zu benutzen, sondern nur als eine Prozessbeschreibung. Denn von Anfang an hat unsere Praxis bereits Auswirkungen bis ins Grund-Gewahrsein hin-

ein, ins *ālayavijñāna*. *Von Anfang an* wird der getrübe, der von Kleśas getrübe Geist geläutert. *Von Anfang an* wird im sechsten Bewusstsein mit den Interpretationen, Assoziationen aufgeräumt.

Auch wenn wir sagen, dass zum Beispiel in der Phase der Einsgerichtetheit die fünf Sinnesbewusstseine geläutert werden, die sind dann noch gar nicht komplett geläutert. All diese Bewusstseinssebenen werden auch auf späteren Stufen noch weiter geläutert. Das ist nicht voneinander getrennt, sondern das ist eine Beschreibung von Schwerpunkten, wo die Läuterung *schwerpunktmäßig* stattfindet und was leichter zu auflösen ist und was deutlich subtiler ist und ein viel feineres Gewahrsein braucht, um sich auch noch zu lösen. So können wir diese Beschreibung nutzen.

Weiterhin unterscheidet Yang Gönpa die Vier Yogas in Bezug auf deren *Erfahrung und Verwirklichung*:

**Einsgerichtetheit ist Erfahrung und Verwirklichung, nebst Schleiern** – zusammen mit Schleiern.

**In Ungekünsteltheit sind Erfahrung und Meditation** – was hier für Verwirklichung steht – **klar verschieden**.

**Ein-Geschmack ist untrennbare Einheit von Erfahrung und Verwirklichung.**

**Nicht-Meditation ist allgegenwärtige Verwirklichung.**

Das versteht ihr wahrscheinlich relativ leicht, weil so viel schon darüber gesagt wurde.

In der Phase der Geistesruhe – mit aufpoppenden Einsichten, mit kleinen Lücken, mit kleinen Momenten von schon Verwirklichung, aber noch nicht die tiefe Transformation – haben wir es sowohl mit Erfahrungen zu tun – also mit jeder Menge dualistischer Erfahrungen, Meditationserfahrung – als auch Verwirklichung, Erkenntnis, aber alles ist noch von Schleiern begleitet.

In der nächsten Phase der Ungekünsteltheit lässt sich deutlich unterscheiden, dass in Momenten echter Präsenz das non-duale Gewahrsein da ist, echte Verwirklichung und deutlich unterschiedlich davon die dualistischen Geisteszustände, die Erfahrungen.

Im Ein-Geschmack beginnen Verwirklichung und Erfahrung sich zu durchmischen. Das heißt das, was wir Erscheinungen nennen, die Erfahrungen des Alltags, beginnen sich mit der Dimension der Verwirklichung zu durchmischen. Es findet ein Erkennen im Prozess des Erlebens statt. Diese Vermischung hilft das Halten an Erfahrungen weiter aufzulösen und führt in der Nicht-Meditation dazu, dass die Verwirklichung sich in alle Erlebensbereiche ausgedehnt hat.

**Die besonderen Merkmale von Ursache und Wirkung** – also von Karma bei den Vier Yogas – beschreibt Yang Gönpa wie folgt:

**Zur Zeit der Einsgerichtetheit werden Ursache und Wirkung als konkret dinglich erlebt.**

Die Auswirkungen unseres Handelns, das Reif-Werden von Karma, erleben wir ganz konkret, real.

**Zur Zeit der Ungekünsteltheit** – dieses Freisein von Vorstellungen – **sind Ursache und Wirkung wie Illusionen**.

Sie haben nicht mehr diesen Impact, diese Wirkung, dass sie den eigenen Geist so ins Schleudern bringen, weil die Natur des Erlebens erkannt wird – sowohl das Handeln wie das Reif-Werden von Auswirkungen unseres Handelns hat etwas traumgleiches, illusionsgleiches.

**Zur Zeit des Ein-Geschmacks sind Ursache und Wirkung dem Himmelsraum gleich – sie sind völlig unfassbar.**

Das heißt, sie lösen keine emotionalen Reaktionen mehr aus, sie lösen kein Greifen mehr aus.

**Zur Zeit der Nicht-Meditation ist ein Erkennen von Ursache und Wirkung als wechselseitig bedingtes Entstehen ohne Grundlage.**

Nicht so einfach, das zu verstehen. Wir sind eigentlich ja so geschult, dass wir dieses wechselseitig bedingte oder abhängige Entstehen als einen Teil der Erkenntnis des Erwachens beschreiben. Aber aus der Sicht der Nicht-Meditation, aus der Sicht des vollkommenen Erwachens, gibt es keinerlei Entitäten, keinerlei abgrenzbare Phänomene, die sich tatsächlich gegenseitig bedingen.

Wir arbeiten ja so gerne mit Vorstellungen. Hier ist ein Phänomen oder eine Handlung, ein Energiefeld, und das hat Auswirkungen auf dieses Energiefeld und das bewirkt das in dem Geistesstrom. Das ist eine Interaktion zwischen ganz vielen verschiedenen Kräften und Personen und in diesen Vorstellungen, mit denen wir so gern arbeiten und die sich irgendwie gut anhören, ist noch eine ganze Menge verdinglichende Projektion drin. Diese verdinglichende Projektion, die im abhängigen Entstehen die verschiedenen Faktoren der gegenseitigen Beeinflussung ein wenig verdinglicht und von konkret vorhandenen Phänomenen ausgeht, das ist der Irrtum. Eigentlich sind die völlig ohne Basis, ohne Grundlage. Da gibt es nichts zu greifen, obwohl etwas stattfindet. So verstehe ich diesen Satz.

Jetzt sagt eine gewisse Person, diese gewisse Person, die immer wieder zitiert wird, wenn es um gegenteilige Meinungen geht:

**Wenn die essentielle Natur des Geistes erkannt wurde, gibt es kein Entstehen von Karma, von Ursache und Wirkung mehr, wie im Beispiel des Himmelsraums, wo keine Samen gesät werden können.**

**Doch diese Behauptung ist unsinnig, und zwar aus folgendem Grund: zwar spricht man bei Einsgerichtetheit von Einführung in die essentielle Natur des Geistes, doch sind die Fixierungen und Anhaftungen noch nicht bereinigt, weshalb dort weiterhin das Karma des Verdinglichens angesammelt wird.**

Klare Sache. Einsgerichtetheit, das Karma des Verdinglichens wird weiter angesammelt.

**Zwar wird erklärt, dass die Einsicht in die Essenz des Geistes, so wie er ist, der Verwirklichung von Ungekünsteltheit entspricht, doch da diese Einsicht mal kommt und mal geht – abwechselt –, gibt es auch hier Situationen, wo Karma im üblichen Sinne angesammelt wird.**

Wir sammeln immer dann Karma an, wir lösen immer Wirkungen aus, wenn wir selber in einem dualistischen Bewusstsein sind. Dann entsteht diese Art von Karma, die weitere dualistische Prozesse auslöst. Die Muster des dualistischen Wahrnehmens werden immer dann weiter fortgesetzt, wenn wir gerade in dem dualistischen Bewusstsein sind. Das ist ja auf der Stufe der Ungekünsteltheit tatsächlich noch der Fall, weil wir eben nicht durchgehend in der Verwirklichung sind.

**Selbst bei der im Ein-Geschmack erlangten Verwirklichung, so wird erklärt, kommt es hier und da zu Erfahrungen von konkret verdinglichten Erscheinungen.**

Manchmal tauchen da noch solche Täuschungen auf, und wenn diese auftauchen, wird ebenfalls Karma angesammelt. Da gibt es keine Ausnahme von der Regel, auch wenn schon ein Großteil der Erfahrungen von diesem zeitlosen Gewahrsein durchdrungen sind. Immer wenn dieses non-duale Gewahrsein nicht da ist, sind wir im Bereich der Ursachen und Wirkungen, wo jemand sich für den Handelnden hält, die Person hält, die etwas tut und erlebt und erzeugt damit weitere Kräfte, die dieses Muster dann in dem Fall stärken. Das wird natürlich weiter aufgelöst durch die Phasen der Erkenntnis, die immer mehr zunehmen. Aber wir sind da nicht frei vom Erzeugen karmischer Auswirkungen.

Deshalb gilt, fasst Dakpo Tashi Namgyal zusammen:

**Solange es ein Für-wahr-Halten gibt, wird auch Karma angesammelt.**

Das dürft ihr euch merken. Solange es ein Für-wahr-Halten gibt, also irgendeine Form von Verdinglichen oder Dualität, da wird auch Karma angesammelt und da kommt auch Karma zur Wirkung. Da gibt es Ursache und Wirkung.

In der Juwelenkette, im Ratnāvalī heißt es entsprechend:

**Solange man sich an die Daseinsfaktoren, die Skandhas klammert, gibt es ein Klammern an das Ich. Wo Ich-Anhaften ist, entsteht auch Karma und aus Karma entsteht Geburt – also das Geboren-Werden, das Haften an Existenz setzt sich fort.**

Und Gampopa sagt:

**Solange der Pfahl des Für-wahr-Halten nicht entfernt ist, gibt es Vorstellungen, durch die sich Karma ansammelt. Darum ist es am besten, seine Aufmerksamkeit dem Anwenden unzerstreuter Geistesgegenwart zu widmen.**

Das ist also dasselbe nochmal. Dieses *den dsin*, dieses Haften an vermeintlicher Wirklichkeit, lässt sich in der Aussage zusammenfassen: „Das ist es, so ist es.“ Jede Neigung, irgendeinem Erleben, irgendetwas Wahrgenommenen eine Wirklichkeit zuzuschreiben, im Sinne von: „Das, dieses ist, so ist es.“ Das ist diese Neigung. Das heißt, in dem Moment fällt der Geist aus diesem fließenden, geschmeidigen Bewusstsein des Gewahrseins der dynamischen Natur der Dinge heraus und vergegenständlicht für einen Moment.

Das hat immense Auswirkungen auf die Art, wie die buddhistische Lehre dargelegt wird, oder wie die Wirklichkeit erklärt wird. Das hat zum Beispiel zur Folge gehabt – wie es dann Nagarjuna im zweiten Jahrhundert nach Christus ganz toll klar gemacht hat –, dass jeder Standpunkt, jede Behauptung „so ist es“, „so ist das Sein“ falsch ist. Es ist wiederum nur ein Zeichen für ein Vergegenständlichen.

**Im Grunde genommen lassen sich zutreffende Aussagen über dieses dynamische Sein nicht treffen.**

Wenn ich zum Beispiel sage, das Sein ist dynamisch, dann ist das auch verkehrt. Das Sein ist genauso gut stabil. Es hat ja *beide* Aspekte. Das Sein ist ja gar nicht unbedingt unbeständig. Es gibt ja beständige Qualitäten, die wir immer wieder auffinden. So wie es heißt, dass Nirvana beständig ist. Dann ist man immer so am rumtanzen, weil man die verschiedenen, nicht abgedeckten Aspekte auch noch abdecken möchte und im Grunde genommen verstrickt man sich immer mehr in Begriffe. Deswegen ist es eine Haltung der meisten erwachten Meister gewesen, ab einem gewissen Punkt die Klappe zu halten und keine Aussagen mehr zu treffen über: „So ist es“.

Das war schon beim Buddha so, der als eines der sechs grundlegenden Kleśas die ›Sicht‹ genannt hat, und zwar nicht die ›irrige Sicht‹, sondern überhaupt eine Sicht, einen Standpunkt zu haben ist schon eine grundlegende Verstrickung in eine Behauptung über die Wirklichkeit, die einem den Blick fürs Eigentliche verstellt. Das ist damit hier gemeint.

**Solange der Pfahl des Für-wahr-Haltens – ich zitiere nochmal –, nicht entfernt ist, gibt es Vorstellungen, durch die sich Karma ansammelt.**

Also wenn ich energisch in einer Diskussion buddhistische Vorstellungen vertrete, sammle ich das Karma der Unwissenheit an. Ich verstärke das Karma mangelnden Gewahrseins. Das heißt aber nicht, dass ich mich in ›splendid ignorance‹ zurückziehe und sage: „Man kann ja sowieso nichts sagen, es haben ja alle recht und so weiter.“ Da sammle ich noch mehr Karma von mangelndem Gewahrsein ein. Das ist auch keine Lösung. Kommunizieren im Gewahrsein der Nicht-Wirklichkeit von den Beschreibungen, dass sie nicht letztendlich wahr sind, das ist die große Kunst.

**Darum ist es am besten – sagt Gampopa – seine Aufmerksamkeit dem Anwenden unzerstreuter Geistesgegenwart zu widmen.**

Jetzt haben wir wieder dieses Wort ›Geistesgegenwart‹. Ihr wisst inzwischen, damit übersetzt die Übersetzerin das Wort *sati - drenpa* auf Tibetisch, *sati* auf Pali. Das, was auch dem Ekayana seinen Namen gegeben hat. Das ist diese ›eine Qualität des sich Erinnerns ans Wesentliche‹, so übersetze ich das Wort *sati*. Sich erinnern ist die Grundbedeutung von beiden Worten – *drenpa* im Tibetischen und *sati* auf Pali.

Dieses immer wieder zurückfinden ins Wesentliche, ins Eigentliche, ist das, worauf es ankommt. Das ist die Fähigkeit, die den ganzen Weg des Erwachens ausmacht.

Bezüglich dieses *drenpa* erinnere ich mich gut an eine Erklärung von Gendün Rinpoche. Das wird immer subtiler und macht uns immer wieder aufmerksam auf die eigentliche Natur des Seins, die nicht beschreibbar ist. Deswegen sagt Gampopa, haltet euch an *drenpa*, haltet euch an dieses Gewahrsein des Eigentlichen.

Dakpo Tashi Namgyal geht weiter und sagt:

**Demnach wird Karma so angesammelt, wie es den jeweiligen groben oder subtilen Formen geistigen Für-wahr-Haltens entspricht. Zudem gilt, solange nicht sämtliche Erscheinungen als illusionsartig erkannt werden, gibt es Ursachen und Wirkungen durch Anhaften bzw. Ursachen und Wirkungen durch Verdinglichen – dieses Für-wahr-Haltens.**

**Selbst wenn entsprechende Verwirklichung stattgefunden hat, sind Ursache und Wirkung noch auf der Ebene bloßer Erscheinungen vorhanden. Beziehungsweise als illusionsartige Ursachen und Wirkungen aktiv, solange die Verwirklichung nicht zur Vollendung gelangt ist.**

Da gibt es subtile Erklärungen dazu. Die Frage ist, ob zum Beispiel ein vollkommen Erleuchteter, wie ein Buddha, noch Karma erfährt, noch Karma erlebt. Die schlaun Gelehrten unter den buddhistischen Praktizierenden haben sich Buddhas Lebensgeschichte vorgenommen und geschaut, gibt es denn da Hinweise, dass auch der voll verwirklichte Buddha noch Karma erfahren hat? Ja, gibt es. Sie haben fünf Stellen gefunden. Fünf solche Situationen haben sie gefunden. Zum Beispiel die Geschichte mit Devadatta, seinem Vetter, der ihm die Sangha dann gespalten hat und die dann schließlich wieder zusammen gekommen ist. Der Buddha ist auch mal krank geworden, er wurde mal verletzt. Es gibt mehrere Situationen, wo man merkt, aha, der musste durch Schwierigkeiten durch, die, wie er dann selbst erklärt hat, mit Dingen aus früheren Leben zu tun haben, die jetzt reif wurden.

Okay, aber wie erlebt denn dann der Buddha – also ein vollkommen Erwachter, der dient jetzt hier als Beispiel – dieses reif Werden von Karma? Da merkt man, dass der Geist völlig unbeeinträchtigt bleibt dadurch, nicht in Aufruhr gerät, sich nicht in Reaktionen verstrickt, wodurch diese letzten Spuren des Karmas im Äußeren dann auch noch zur Reinigung kommen. Das ist hier gemeint.

**Selbst wenn entsprechende Verwirklichungen stattgefunden hat, sind Ursache und Wirkung noch auf der Ebene bloßer Erscheinungen vorhanden als illusionsartige Ursachen und Wirkungen.**

Ja, es gibt diese karmisch schwierigen Manifestationen. Sie lösen aber keine Reaktion mehr aus. Deswegen kann es sich erschöpfen. Das ist auch noch wichtig zu wissen, weil manche Praktizierende denken: „Einmal verwirklicht, Schluss mit einem Karma.“ Nein, nein, nein. Erst mal schon gar nicht mit den einfachen Stufen der Verwirklichung und selbst bei hoher Verwirklichung werden also immer noch Früchte reif, aber der Geist bleibt frei.

So erklärt Gampopa:

**Was den Übergang von der Anwesenheit zur Abwesenheit von Ursachen und Wirkungen betrifft, so gilt, dass es Ursachen und Wirkungen durch Anhaften gibt, solange die letztendliche Natur der Dinge, Dharmata, noch nicht verwirklicht wurde und Erscheinungen noch nicht als illusionhaft realisiert wurden. Selbst dann, wenn die wahre Natur der Dinge realisiert und Erscheinungen als illusionhaft verwirklicht worden sind, sind weiterhin Ursachen und Wirkungen als bloße Erscheinungen**

**vorhanden, solange der Prozess des Vertraut-Werdens – ihr wisst, der Prozess des Vertraut-Werdens mit der eigentlichen Natur der Dinge – noch nicht ganz abgeschlossen wurde.**

**Kurz gesagt: Solange der Wahrheitskörper, der Dharmakaya, noch nicht verwirklicht wurde – also die höchste Stufe der Nicht-Meditation –, sind Ursachen und Wirkungen vorhanden und wenn der Dharmakaya verwirklicht wurde, gibt es kein Wort mehr dafür, wie Ursache und Wirkung wirken.**

Was Gampopa damit sagen will, ist etwas, was auch der Buddha schon angedeutet hat, soweit wir es aus dem Palikanon wissen. Wenn jemand wissen möchte, wie Ursache und Wirkung für einen Buddha sind, da spricht man besser gar nicht darüber, weil diese Art des Erlebens – völlig frei, ohne Mittelpunkt und anderem – und wie sich dann Ursache und Wirkung manifestieren, entzieht sich jeglicher Beschreibung. Da schweigt man dann besser.

Zum Beispiel wurde dem Buddha die Frage gestellt: "Was machst du, wo gehst du hin, wenn du mal diesen Körper verlässt? Was sind die Ursache Wirkungsketten? Wie geht das weiter?" Da kann man nichts drüber sagen und so weiter und so fort. Da gibt es jede Menge Möglichkeit für Spekulation und da ist es besser, jetzt endlich mal zu sagen, nein, dieses Erleben ist so weit entfernt von unserer Art des Erlebens – ohne irgendeine Form von Verdinglichen –, dass wir gar nicht mehr im üblichen Sinne von Ursachen sprechen können, gar nicht mehr im üblichen Sinne von Wirkungen, dass es keinen gibt, der Ursachen und Wirkungen erfährt, keine Trennung. Wie das dann sein soll, da müssen wir darüber schweigen.

In diesem Sinn führen manche folgendes Zitat an:

**Edle Verwirklichte – Āryas – geben das Leid von Krankheit, Tod und Alter von der Wurzel her auf.**

Tashi Namgyal schreibt weiter:

**Sie schließen daraus, dass man mit dem Verwirklichen der leeren Natur – von *Śūnyatā* – ein Arya sei, und es dann unlogisch ist, dass man neues Karma ansammelt. Doch sie verwechseln das Aufgeben von Leid mit dem, was bereits aufgegeben wurde. Das Vertrautwerden mit *Śūnyatā* – mit der Leerheit – vernichtet zwar die groben Formen dinglichen Für-wahr-Haltens, so dass kein Karma des Verdinglichen mehr angesammelt wird. Doch solange die subtilen Gewohnheitsmuster noch nicht bereinigt wurden, wird weiterhin das subtile Karma des Haftens am Illusionsartigen angesammelt.**

Entsprechend heißt es im Eintritt in den Weg der Bodhisattvas ›Bodhicharyavatara‹:

**Durch Vertraut-Werden mit der Prägung ›leere Natur‹, *Śāmatha*, werden verdinglichende Prägungen aufgegeben. Durch Vertraut-Werden mit ›es gibt nichts‹ wird auch diese irgendwann aufgegeben.**

Also auch das Haften an der Leerheit, an der leeren Natur wird durchschaut und aufgegeben und damit lösen sich die tieferen, subtilen Gewohnheitsmuster.

Ein weiteres Zitat auch von Shantideva:

**Wenn Verlangen nach der Illusion einer Frau bei denen entsteht, die sie selbst hervor bringen, dann haben sie die Neigung zu emotionaler Verblendung in Bezug auf Objekte des Erkennens nicht aufgegeben. Deshalb ist beim Sehen von diesen Illusionen ihre ›Prägung durch *Śūnyatā*‹ schwach.**

›Prägung durch *Śūnyatā*‹ ist ein Begriff, den haben wir überhaupt noch nicht benutzt. Das bedeutet, wie stark der Einfluss unserer Erkenntnis der leeren Natur aller Erscheinungen auf das tatsächliche Erleben ist. Das nennt man ›Prägung durch *Śūnyatā*‹. Wie stark ist unser Erleben geprägt von unserer Erkenntnis. Wenn man noch an illusionsartigen Vorstellungen haftet – zum Beispiel auch an Begriffen und Worten, die alle auch dazu gehören oder an anderen Objekten, die man für wesentlich hält – solange da noch irgendwo ein Haften bemerkbar ist, sagt man, die Prägung durch die bereits vorhandene Erkenntnis ist noch zu schwach, um dieses Haften nicht entstehen zu lassen. Das ist ein anderer Ausdruck für diese tiefe Trans-

formation, die eine starke Prägung ist. Wenn die Erkenntnis, stark wird, prägt, durchdringt sie unser ganzes Erleben und macht, dass wir im Normalfall und dann später ständig, nicht mehr im Haften landen.

**Dies beendet die Erläuterungen, wie Verwirklichung in Erscheinung tritt und die allgemeine Darstellung der Vier Yogas.**

Das beendet das Vierzehnte Kapitel.

## 7.2 Abschließende Worte

Ich möchte ein paar abschließende Worte sagen, so wie wir auch begonnen haben.

Der Weg, der hier beschrieben wird, der vollzieht sich immer im *Jetzt*. Es gibt keinen anderen Weg, als *jetzt* gewahr zu sein. *Jetzt* im Gewahren des Eigentlichen zu sein, in einem echten *sati*, in einer echten Ausrichtung auf das Wesentliche, auf das Eigentliche. Alles was wir gehört haben, ist, wie diese Ausrichtung auf das Eigentliche, auf das Wesentliche immer subtiler wird und allumfassend, sich immer mehr ausweitet und alles durchdringt, bis wir schließlich keine Ausrichtung mehr brauchen, kein Erinnern mehr brauchen, weil der Geist von selbst in seiner eigenen Natur aufgeht und kein Greifen mehr an den Erfahrungen stattfindet.

Das ist die ganze Beschreibung, die wir jetzt gehört haben. Eine Beschreibung der wachsenden Kraft des Gewahrseins, von dem wie es eigentlich ist und wenn wir noch etwas ungeschickt sind, dann hangeln wir uns da so durch und sind so gut wie es geht erst schonmal gewahr, dass die Dinge unbeständig sind, dass sie *anicca* sind. Darin ist schon die gesamte Erkenntnis enthalten. Alles, was später kommt, ist immer nur ein Subtiler werden, ein tieferes Verständnis von demselben.

Wir lösen uns zunächst aus den gröberen Verhaftungen, gehen in das Subtilere hinein und entdecken immer mehr und der Weg geht immer weiter. Überall, wo Spannung entsteht in uns, merken wir, es gibt ein Haften, ein Klammern, ein Greifen. Das ist das einzige, mit dem wir praktizieren. Überall da, wo wir ein Greifen, ein Haften merken, wo wir denken, das braucht ja eigentlich nicht zu sein – wir kennen ja auch freiere Geisteszustände –, da bringen wir dieses liebevolle Gewahrsein hinein und das hat eine Art schmelzende Kraft. Da schmelzen unsere Muster im Licht des Gewahrseins und das machen wir den ganzen Weg. Immer im *Jetzt*. Immer im *Jetzt*, und zwar gerade *jetzt*. Nicht im nächsten *Jetzt* und nicht im letzten *Jetzt*. Immer im gerade *jetzt*. Praxis findet nie woanders statt und enthüllt sich uns immer mehr durch das konsequente Anwenden dieses Gegenwartsbewusstsein. Immer im *Jetzt*.

## 7.3 Geleitete abschließende Meditation

Audio 7-1\_02

### \* Meditation \*

Liebevolles Gewahrsein immer dahin richten, wo eine gewisse Verdichtung, Verdinglichung stattfindet und dann freilassen und natürlich verweilen —

Vertrauen in das Sein, so wie es ist. —

Nach Hause kommen im besten Sinne. In der Quelle von allem Einkehr halten. —

Das ist der eigentliche Dharma. Am Anfang heilsam, in der Mitte heilsam und am Ende heilsam. —

### **\* Widmung \***

Möge all das Heilsame, was durch unsere gemeinsame Praxis entstanden ist, sich mit den heilsamen Kräften des Universums verbinden, mit der Aktivität aller Buddhas und Bodhisattvas, aller Erwachten, und möge diese gesammelte Kraft für das Erwachen aller Lebewesen wirken. ...

Mögen überall Bedingungen entstehen, dass nicht nur Menschen, sondern auch andere Lebewesen zu ihrem innersten Potenzial erwachen.

Möge dieser kostbare Schatz der Unterweisungen und der Praxis von Generation zu Generation weiter gegeben werden in einem unaufhörlichen Strom. ...

Mögen alle von der letztendlichen Weisheit der ›Großen Mutter‹ durchdrungen sein und sich aus aller Verstrickung befreien. ...

OM TARE TUTTARE TURE SOHA