

# **Mondstrahlen des Mahāmudrā**

**von**

**Dakpo Tashi Namgyal**

**Kurs 12**

**Abschrift der Unterweisungen von**

**Lama Tilmann Lhündrup**

**im Kurhaus Titisee**

**19. – 27. August 2023**

Hinweise zur vorliegenden Abschrift

Dies ist die Abschrift des zwölften und letzten Kurses zu Dakpo Tashi Namgyals „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ (auf Englisch: ›Moonbeams of Mahāmudrā‹, übersetzt von Elizabeth Callahan, erschienen im Snow-Lion-Verlag).

Lama Tilmann Lhündrup hatte von seinem Lehrer Gendün Rinpoche den Auftrag erhalten, dieses zentrale Werk der Mahāmudrā-Überlieferung zu studieren und dann auch zu unterrichten, in dem der gesamte Mahāmudrā-Weg von den vorbereitenden Übungen, über die erste Erkenntnis der Natur des Geistes und die anschließende Stabilisierung der Verwirklichung bis hin zum vollkommenen Erwachen beschrieben wird.

Die Übertragung wurde im Kurhaus von Titisee im August 2023 gegeben.

Im folgenden Kurs wurde das Kapitel fünfzehn erklärt, in denen Dakpo Tashi Namgyal die Vier Yogas im Detail erläutert.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine fruchtbare Praxis.

Dank für die Transkription geht an Alexander Ludwig, Markus B., Dorothea Neumann, Frank Metz, Susanne Hummel und Ellen Schmitz für das Lektorieren und Fertigstellen dieses Textes.

Die Unterweisungen Buddhas zu lesen  
oder anderen zur Verfügung zu stellen  
ist eine spirituelle Praxis.  
Mögen die Buddhas durch diese Gabe erfreut sein  
und ihren Segen gewähren.  
Möge sich die hieraus entstehende positive Kraft  
mit dem Strom all der heilsamen Handlungen verbinden,  
die seit anfangslosen Zeiten  
in unzähligen Welten ausgeführt wurden,  
und möge diese gesamte Energie  
der Erleuchtung aller Wesen gewidmet sein

# Inhaltsverzeichnis

<b>Unterweisungen des ersten Tages.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Zuflucht als Ausrichtung .....</b>	<b>7</b>
<i>Unterweisungen Samstagnachmittag 16h30, Seite 447 – Audio 1-1_01.....</i>	<i>7</i>
<b>Kapitel fünfzehn – Die Vier Yogas im Detail .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Wie die Vier Yogas unterschieden werden. ....</b>	<b>11</b>
<i>Start des Kommentars, Seite 447 – Audio 1-1_01 nach etwa 26 Minuten .....</i>	<i>11</i>
<i>Audio – 1-2_01 .....</i>	<i>19</i>
<b>Unterweisungen des zweiten Tages .....</b>	<b>20</b>
<i>Unterweisung Sonntagvormittag 10h15, Seite 449-450 – Audio 2-2_01 .....</i>	<i>20</i>
<b>b) Erklärung zu den Unterteilungen der Vier Yogas.....</b>	<b>20</b>
<b>i) Yoga der Einsgerichtetheit.....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 (A) Die verschiedenen Stufen der Einsgerichtetheit.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Definition zur Verwirklichung der Vier Yogas von Tsangpa Gyare.....</b>	<b>29</b>
<i>Unterweisung Seite 450-452, 11h15 – Audio 2-3_01.....</i>	<i>29</i>
<b>2.3 (B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen .....</b>	<b>35</b>
<i>Unterweisungen Sonntagnachmittag 15h30, Seite 452 - 453 – Audio 2-5_01 .....</i>	<i>35</i>
<b>2.4 (C) Methoden, um diese Erfahrungen zu unterstützen .....</b>	<b>40</b>
<i>Seite 453-454 – Audio 2-5_01, 29:30.....</i>	<i>40</i>
<b>2.5 Die drei Anhaftungen .....</b>	<b>44</b>
<i>Unterweisung Sonntagnachmittag 16h40, Seite 454-455 – Audio 2-6_01.....</i>	<i>44</i>
<i>Audio 2-6_02 .....</i>	<i>48</i>
<b>2.6 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>48</b>
<i>Audio 2-6_03 .....</i>	<i>48</i>
<b>Unterweisungen des dritten Tages .....</b>	<b>51</b>
<b>3.1 Weitere Kommentare zum Weg der Einsgerichtetheit .....</b>	<b>51</b>
<i>Unterweisung Montagvormittag 10h15, Seite 455-457 Audio – 3-2_01.....</i>	<i>51</i>
<b>3.2 Yoga der Einfachheit.....</b>	<b>57</b>
<i>Unterweisung Seite 456 -461 – Audio 3-2_01, 37:05 .....</i>	<i>57</i>
<b>3.3 Geleitete Meditation – Meditieren ohne zu Meditieren .....</b>	<b>61</b>
<i>Audio – 3-3_01, 11h30 .....</i>	<i>61</i>
<b>3.4 Einfachheit (Ungekünsteltheit).....</b>	<b>61</b>
<i>Unterweisung Seite 458-459 – Audio 3-3_02.....</i>	<i>61</i>
<b>3.5 (B) Wie die Erfahrungen von Einfachheit entstehen .....</b>	<b>67</b>

<i>Unterweisung 15:40 – Audio 3-5_01 .....</i>	<i>67</i>
<b>3.6 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>69</b>
<i>Audio – 3-5_01 nach 22:20 Minuten.....</i>	<i>69</i>
<b>3.7 (C) Methoden, die Erfahrungen der Einfachheit aufrechtzuerhalten.....</b>	<b>73</b>
<i>Unterweisung 17h00, Seite 460-461 – Audio 3-6_01.....</i>	<i>73</i>
<b>Unterweisungen des vierten Tages .....</b>	<b>78</b>
<i>Unterweisung Dienstagvormittag 10h00 – Audio 4-2_01.....</i>	<i>78</i>
<b>4.1 Der Yoga des Einen-Geschmacks.....</b>	<b>81</b>
<b>4.2 Die sechs Kriterien des Einen-Geschmacks .....</b>	<b>88</b>
<i>Unterweisungen 11h30, Seite 463 – Audio 4-3_01 .....</i>	<i>88</i>
<b>4.3 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>92</b>
<i>Audio 4-3_03 .....</i>	<i>92</i>
<b>4.4 (B) Wie die Erfahrungen auftauchen .....</b>	<b>94</b>
<i>Unterweisungen Dienstagnachmittag 15h30, Seite 465-476 – Audio 4-5_01 .....</i>	<i>94</i>
<b>4.5 (C) Methoden, diese Praxis des Ein-Geschmacks zu fördern.....</b>	<b>96</b>
<b>4.6 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>103</b>
<i>16h50 – Audio 4-6_01 .....</i>	<i>103</i>
<b>Unterweisungen des fünften Tages.....</b>	<b>108</b>
<b>5.1 Yoga der Nicht-Meditation.....</b>	<b>108</b>
<i>Unterweisung Mittwochvormittag 10h15, Seite 467-470 – Audio 5-2_01 .....</i>	<i>108</i>
<b>5.2 Weitere Zitate und (B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen.....</b>	<b>116</b>
<i>Unterweisung 11h20, Seite 470-471 – Audio 5-3_01.....</i>	<i>116</i>
<b>(B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen .....</b>	<b>117</b>
<i>Unterweisung Seite 471 – Audio 5-3_01, 08:09.....</i>	<i>117</i>
<b>5.3 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>118</b>
<i>Audio 5-3_03 .....</i>	<i>118</i>
<b>5.4 Bodhisattva-Aktivität.....</b>	<b>120</b>
<i>Unterweisung Mittwochnachmittag 15h30, Seite 472-473 – Audio 5-5_01.....</i>	<i>120</i>
<b>5.5 (C) Methoden, die Erfahrungen der Nicht-Meditation zu unterstützen .....</b>	<b>123</b>
<i>Unterweisung Seite 472-473 – Audio 5-5_01, 13:30 .....</i>	<i>123</i>
<b>5.6 Geleitete Meditation .....</b>	<b>128</b>
<i>Audio 5-5_02 .....</i>	<i>128</i>
<b>Unterweisungen des sechsten Tages.....</b>	<b>129</b>
<b>6.1 Zusammenfassung der Schlüsselpunkte.....</b>	<b>129</b>
<i>Unterweisung Donnerstagvormittag 10h15, Seite 473-476 – Audio 6-2_01 .....</i>	<i>129</i>

<b>6.2 Bardos – Übergänge .....</b>	<b>138</b>
<i>Kurze Unterweisung 11h40 – Audio 6-3_01 .....</i>	<i>138</i>
<b>6.3 Geleitete Meditation .....</b>	<b>139</b>
<i>Audio 6-3_02 .....</i>	<i>139</i>
<b>6.4 Erklärung zum ›Nicht-Selbst‹ .....</b>	<b>140</b>
<i>Kurze Unterweisung – Audio 6-3_03 .....</i>	<i>140</i>
<b>6.5 Wie wird Freiheit erlangt, wenn Greifen aufhört .....</b>	<b>140</b>
<i>Unterweisung Donnerstagnachmittag 15h30, Seite 476-478 – Audio 6-5_01 .....</i>	<i>140</i>
<b>6.6 Was bedeutet es keine Hilfsmittel anzuwenden? .....</b>	<b>142</b>
<b>6.7 (C) Wie die Bhūmis und Pfade mit den Vier Yogas durchwandert werden.....</b>	<b>145</b>
<i>Audio 6-5_01, 26:26.....</i>	<i>145</i>
<b>6.8 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>152</b>
<i>Audio 6-5_01, nach 1h05 .....</i>	<i>152</i>
<b>Unterweisungen des siebten Tages .....</b>	<b>153</b>
<b>7.1 Erklärung zur Ausrichtung in der Zuflucht .....</b>	<b>153</b>
<i>Unterweisung Freitagvormittag 10h15 – Audio 7-2_01 .....</i>	<i>153</i>
<b>7.2 Erklärungen zu den Fünf Pfaden und den drei Schulungen .....</b>	<b>154</b>
<i>Unterweisung Seite 479-480 – Audio 7-2_01, 8:52 .....</i>	<i>154</i>
<b>7.3 Geleitete Meditation .....</b>	<b>164</b>
<i>Audio 7-3_01, 11h35 .....</i>	<i>164</i>
<b>7.4 Erklärungen zu Haltung, Sicht und Stützen in der Meditation .....</b>	<b>164</b>
<i>Audio 7-3_02 .....</i>	<i>164</i>
<b>7.5 Richtigstellung einiger Irrtümer .....</b>	<b>167</b>
<i>Unterweisung Freitagnachmittag 15h30, Seite 480-483 – Audio 7-5_01.....</i>	<i>167</i>
<b>7.6 Meditation geleitet .....</b>	<b>176</b>
<i>Audio 7-5_02 .....</i>	<i>176</i>
<b>7.6 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>176</b>
<b>Unterweisungen des achten Tages.....</b>	<b>178</b>
<b>8.1 Kolophon .....</b>	<b>178</b>
<i>Unterweisung Samstagvormittag 10h15 – Audio 8-2_01.....</i>	<i>178</i>
<b>8.2 Geleitete Meditation .....</b>	<b>184</b>
<i>Audio 8-3_01, 11h35 .....</i>	<i>184</i>
<b>8.3 Übergänge – Bardos .....</b>	<b>185</b>
<i>Unterweisung – Audio 8-3_02.....</i>	<i>185</i>
<b>8.4 Die Essenz des Dharma .....</b>	<b>186</b>
<i>Unterweisung 15h30 – Audio 8-5_01.....</i>	<i>186</i>

<b>8.5 Fragen &amp; Antworten .....</b>	<b>189</b>
<b>8.6 Geleitete Meditation .....</b>	<b>191</b>
<i>Audio 8-5_02 .....</i>	<i>191</i>

# Unterweisungen des ersten Tages

## 1.1 Zuflucht als Ausrichtung

*Unterweisungen Samstagnachmittag 16h30, Seite 447 – Audio 1-1\_01*

Lasst uns mit der inneren Ausrichtung beginnen. Das, was wir normalerweise Zuflucht nennen, möchte ich gerne mit freien Worten anleiten.

Nehmen wir jeder für sich innerlich den Faden auf, was uns eigentlich hierher geführt hat. Was hat uns in der Tiefe zum Dharma geführt? Was führt uns in solche Unterweisungen? Was ist die Ausrichtung jetzt für mich, für das Empfangen oder in meinem Fall das Weitergeben dieser Unterweisungen? Was verbirgt sich für mich hinter diesen drei Begriffen Buddha, Dharma, Saṅgha? Was bedeutet das für mich? Was ist meine Ausrichtung? —

Wenn wir Buddha mit Erwachen, die Ausrichtung auf das Erwachen, übersetzen, was ist das genau für mich? Was in mir möchte erwachen? Was ist das genau? Worum geht es da? Ahne ich vielleicht, dass da ein Erwachen möglich ist, weil es sich manchmal schon gezeigt hat oder weil es im Hintergrund spürbar ist? Was gibt mir die innere Ausrichtung für diese acht Tage und sicherlich auch für mein ganzes Leben. Was ist es genau. —

Wenn wir davon sprechen, den Dharma zu verwirklichen, was bedeutet das konkret für mich? Ist das ein glücklicher Mensch zu werden? Was ist das eigentlich, wenn ich mich auf den Dharma ausrichte? Wir sprechen davon, den Dharma zu verwirklichen. Was möchte ich denn verkörpern? Wie möchte ich sein? Was sind die Dharma-Qualitäten, die mich zutiefst inspirieren. —

Wenn wir von Saṅgha sprechen, von der edlen Gemeinschaft, welche Qualitäten inspirieren mich denn bei spirituellen Freunden, bei Lehrerinnen, Lehrern? Wo finde ich echte Saṅgha, auf die ich mich stützen kann? Wo ich auch hingehen würde, um mich anzuvertrauen und Unterstützung zu bekommen? Wo ist eine solche Saṅgha zu finden? Wo sind vielleicht die Samen von solch einer Saṅgha in mir selbst zu finden? Wie kann ich Saṅgha in mir selber freilegen? —

Gendün Rinpoche nannte das immer die Ausrichtung auf das Ziel, den Weg und die Helfer auf dem Weg – Buddha, Dharma, Saṅgha. Die Worte sind austauschbar. Aber dieses Prinzip, dass es eine innere Ausrichtung braucht, und dass es einen Weg zurückzulegen gibt, im Sinne, dass es zu einer inneren Transformation kommen muss, dieses Prinzip gilt überall. Er sagte damals in allen Galaxien. Wo auch immer Lebewesen sind, wird es das Bedürfnis geben, den Weg zu gehen, freier zu werden, fließender zu werden, wirklich glücklich zu sein. Es braucht dann auch Unterstützung auf dem Weg.

Das nannte er die ›drei universellen Prinzipien der Zuflucht‹. Ob wir das ›Buddha, Dharma, Saṅgha‹ nennen oder ›Ziel, Weg und Helfer‹, das ist beliebig. Aber um dieses Prinzip kommen wir, glaube ich, nicht herum. Wir müssen uns klar sein, was denn nun diese Ausrichtung ist.

Wenn ich diese Ausrichtung ›Buddha, Dharma, Saṅgha‹ aus Mahāmudrā Perspektive nehme, würden wir sagen, dass das Ziel nicht irgendwo liegt, sondern gerade hier. Das Ziel ist in uns. Das ist das völlig freie, offene Sein im Jetzt. Dieses ›frei‹ im Sinne von nicht einmal mehr aufgespalten in Subjekt und Objekt: Ich und meine Wahrnehmung, ein Beobachter und das Beobachtete.

Das ist kein Ziel außerhalb von uns. Das ist eine Ausrichtung auf die Natur des Seins selbst. Wenn wir von einem Dharma-Weg sprechen, dann würde das aus Mahāmudrā-Sicht bedeuten, dass der Weg darin besteht, all das zu entspannen, all das sein zu lassen, nicht mehr weiterzumachen, was das behindert,

dass sich dieses natürliche Sein zeigen kann. Der Weg ist unser allmählich sich entwickelndes Geschick, die alten Muster nicht mehr zu bedienen.

Man kann nicht wirklich von einem Weg sprechen. Wir werden keinen Weg finden, wir werden nur immer häufiger finden, dass sich Offenheit ausbreitet, ein gelöstes Sein, und dass dieses gelöste Sein sich immer häufiger einstellt. Das nennen wir dann den Weg.

Der Weg ist eigentlich ein Vergleichen mit dem, wie es vorher war und wie es jetzt ist. Es fällt immer leichter, in dieses offene, gelöste Sein einzutreten. Dann sagen wir, wir haben den Weg zurückgelegt, aber wir sind nirgendwo hingegangen, wir haben nichts verändert. Wir sind einfach dabei, immer mehr im So-Sein anzukommen.

Aus Mahāmudrā-Sicht würden wir sagen, dass die Helfer – die Saṅgha – gar nichts machen, dass sie gar nichts zu tun haben, als einfach zu sein und uns mit ihrem einfachen Sein zu inspirieren, auch etwas einfacher zu sein.

Dieses einfache Sein ist die größte Unterstützung, die wir einander geben können. Das, was die Lehrenden – die Meisterinnen und Meister – uns schenken, ist, dass sie uns mit dem natürlichen Sein vertraut machen und dieses Vertrauen in uns nähren.

Saṅgha ist nicht Rat geben, Wissen und so und so viele Texte kennen. Darum geht es gar nicht, sondern Saṅgha findet dann statt, wenn eine vertrauensvolle Beziehung da ist, wo das Vertrauen von jemandem, der ganz tief darin verankert ist, zu mir ein bisschen herüber schwappt, mich mit hinein holt in das Vertrauen, in das eigene grundlegende Sein. Da kann etwas in mir loslassen, ich brauche nicht mehr zu kämpfen und mich nicht mehr so abzustrampeln.

Das ist genau, wie wir Mahāmudrā Saṅgha eigentlich beschreiben würden. Es ist nicht ein unglaublicher Akt oder ganz viele Handlungen, die stattfinden müssen. Mahāmudrā Saṅgha, ist, wenn wir solchen Meistern begegnen – wie jetzt gerade viele von uns auch dem Karmapa begegnet sind – und in dem Feld dieses Segens unterwegs sein können. Dieser Segen ist so inspirierend, da passiert etwas, da öffnet sich etwas.

Es war nicht speziell das ein oder andere Wort, der ein oder andere Ratschlag, sondern Karmapa hat einfach sehr viel an irrigen Vorstellungen aufgelöst. Dann bleibt etwas, wo alles irgendwie natürlicher, gelöster ist. Das ist genau, wie aus Mahāmudrā-Sicht Buddha, Dharma und Saṅgha zu verstehen sind.

Es geht also nicht um einen komplizierten Weg, wo es viele Stufen zu durchqueren gilt und man irgendwo anders ankommt als jetzt, sondern dieses Jetzt enthüllt sich immer mehr mit seinen innewohnenden Qualitäten, die immer schon da waren, die nicht neu erfunden oder erschaffen werden müssen. Es enthüllt sich uns, es offenbart sich uns. Die, die uns dabei unterstützen nennen wir ›Saṅgha‹. Wenn es voll verwirklicht ist, dann nennen wir das ›Buddha‹. Diese Wahrheit zu praktizieren nennen wir ›Dharma‹.

Jetzt werde ich mit euch einen Dharma, eine Unterweisung über das So-Sein teilen, die dazu verleiten könnte, zu glauben, dass es einen Weg gibt, der in Stufen zurückgelegt wird. Dakpo Tashi Namgyal hat ebenfalls, bevor er das letzte Kapitel begann, noch einmal darauf hingewiesen, dass es so einen Weg eigentlich nicht gibt. Aber wir können dieses fortschreitende Eintauchen ins So-Sein beschreiben.

Es ist so, wie wenn sich etwas öffnet. Wir können sagen, dieses sich Öffnen einer Blüte ist wie ein Weg, den die Blüte zurücklegt. Aber tatsächlich öffnet sie sich bloß. So ist es auch mit unserem Geist.

Es ist nicht wirklich ein Weg, sondern wir können die verschiedenen Stufen der Öffnung beschreiben und natürlich gehen sie fließend ineinander über, bis es zu einer vollen Öffnung oder einer vollen Entfaltung gekommen ist. Entfaltung ist genau das, was mit Erwachen gemeint ist. Die Qualitäten sind voll erwacht, sind voll entfaltet und sie waren alle vorher schon da.

So wie in einer geschlossenen Knospe schon alles da ist, was die Blüte braucht. Es ist alles schon da. Nur ist es noch geschlossen. Manchmal ist noch nicht einmal die Farbe sichtbar, manchmal ist es noch grün von außen. Mit der Zeit zeigt sich das dann, so wie wir das jetzt im Sommer wieder so viele Male an unseren Rosen sehen konnten. Wir konnten sehen, wie sich Blüten öffnen.

Diesen Vorgang beschreiben wir jetzt mit den ›Vier Yogas von Mahāmudrā‹, die dann weiter unterteilt werden. Man kann sagen, da ist die Anfängerstufe – Einsgerichtetheit, dann kommt es zu Einfachheit, dann zum Einen-Geschmack und dann zu Nicht-Meditation.

Wenn wir diesen Prozess in vier Stufen beschreiben, sind es vier grobe Unterteilungen. Dann kann man aber auch noch genauer hinschauen. Man kann sagen, ja, bei der Anfängerstufe gibt es die Anfängerstufe und die und die, und dann geht es schon über in die nächste. Die hat auch wieder drei Unterstufen, die nächste auch wieder und die nächste hat auch wieder drei Unterstufen.

So kann man sie immer feiner beschreiben. Das ist, als würden wir den eigenen Atem beobachten. Grob betrachtet würden wir sagen: Einatem, Ausatem. Wenn wir genauer hingucken: Anfang des Einatems, Mitte des Einatems, Ende des Einatems. Anfang des Ausatems, Mitte des Ausatems, Ende des Ausatems.

So können wir jeden Prozess im Grunde genommen beliebig oft unterteilen. Solange wir einen Prozess derart beobachten, sind ganz viele Feinheiten und Nuancen wahrnehmbar. Das ist eigentlich, was wir uns mit diesen Vier Yogas auch im April schon angeschaut haben und uns jetzt noch weiter im Detail anschauen werden. Es handelt sich um eine unglaublich feine Beschreibung, wie sich das natürliche Sein immer mehr zeigt. Wie all die innewohnenden Qualitäten zum Vorschein kommen.

Ihr dürft euch während dieser ganzen Woche nicht der Versuchung ergeben, irgendwelche klaren Grenzen zu ziehen und zu meinen, das ist das, da bin ich dann dort, und da ist es dann dort. Das ist fließend, es ist *ein* Fluss. Man kann nicht einmal von Kaskaden sprechen, es ist wirklich *ein* Prozess und tatsächlich öffnen sich verschiedene Blüten auch unterschiedlich. Dieser Prozess wird zwar verallgemeinernd so dargestellt, aber wie es dann im Detail genau läuft, da können manche Aspekte auch ein bisschen anders sein.

Es ist ja eine Verallgemeinerung, mit der wir es zu tun haben. Was hier verallgemeinert dargestellt wird, ist das, was so ziemlich alle erleben, die diesen Prozess der Öffnung erfahren. Ab und zu wird Dakpo Tashi Namgyal darauf hinweisen, dieser Aspekt des Prozesses taucht gar nicht unbedingt bei allen auf oder der taucht bei jemand anderem dann etwas später auf.

Wenn wir uns jetzt mit dem fünfzehnten Kapitel, das die ›Vier Yogas im Detail‹ genannt wird, befassen, ist es ganz wichtig, dass wir das als den Versuch begreifen – einen extrem gelungenen Versuch –, das zu beschreiben, was Normalsterbliche gar nicht in Worte fassen können. Es ist deutlich schwieriger, das sich Öffnen eines Geistes zu beschreiben, als das sich Öffnen einer Rose. Aber wie schwierig ist schon das? Oder einfach nur das sich Öffnen der Hand. Wenn wir das mit Worten beschreiben wollten, wie das genau ist, wie sich das innerlich anfühlt, wie sich eine Hand öffnet – ganz schön subtil, oder?

Wie sich der Geist öffnet – und das bezieht ganz viele Bereiche mit ein –, ist von solch einer Subtilität, dass wir uns einfach nur vor all den beteiligten Lehrerinnen und Lehrern der Übertragungslinie verneigen können, dass sie so eine unglaubliche Arbeit geleistet haben, diesen Erfahrungsschatz auszudrücken und uns tatsächlich zur Verfügung zu stellen, zu vermitteln – Generation um Generation.

Was die buddhistische Lehre für mich ganz besonders auszeichnet ist, dass sie so eine extrem feine Beschreibung von all den weiteren Prozessen hat, die nach dem ersten Erwachen – was wir die erste Bodhisattva-Stufe nennen würden – stattfinden. Wir kommen da noch weiter dazu. Was das für ein unglaublicher Prozess ist, der danach stattfindet und wo die Integration stoppen kann und wo es noch Hindernisse gibt und wie die aufzulösen sind. Das ist so reich in der buddhistischen Tradition, wo andere überhaupt nicht drüber sprechen oder manche auch einfach nur abwinken – vielleicht zu Recht – und sagen, da kann man sowieso nicht darüber sprechen, das passiert dann einfach. Aber hier werden uns Hinweise gegeben, was alles in diesem Prozess noch auf uns wartet.

Ich möchte euch an etwas erinnern, was ich euch sehr wahrscheinlich schon im letzten Kurs erzählt habe. Im Gespräch mit Gendün Rinpoche in seinem kleinen Zimmer in Le Bost ging es einmal um diese Stufen und die Bodhisattvas und dann sagte er:

**„Wisst ihr, der Unterschied zwischen einem Anfänger und jemandem auf der ersten Bodhisattva-Stufe ist ungefähr so wie zwischen einer Maus und einem Elefanten. Der Unterschied zwischen jemandem auf der ersten Bodhisattva-Stufe und der zehnten Bodhisattva-Stufe ist ungefähr so wie der Unterschied zwischen einer Maus und einem Elefanten. Der Unterschied zwischen jemandem auf der zehnten Bodhisattva-Stufe und einem Buddha, ist ungefähr so wie der Unterschied zwischen einer Maus und einem Elefanten.“**

Ich gebe euch das deswegen weiter, weil ich damals die Dimensionen überhaupt einmal verstanden habe, über die wir da sprechen. Das ist nicht, dass da jedes Mal Quantensprünge stattfinden. Das sind fließende Prozesse, aber diese Prozesse sind immens. Das sind immense Prozesse, die wir da in der inneren Öffnung durchlaufen. Darauf wollte er uns hinweisen.

Wir waren natürlich etwas naiv unterwegs und dachten: „Naja, wie lang geht es denn noch?“ Wir hatten keine Ahnung von dem, was menschenmöglich ist. Das ist dieser Schatz. Der Schatz der Unterweisung ist, uns aufzuzeigen, was menschenmöglich ist. Auch wenn es jetzt nicht gerade in unserer unmittelbaren Reichweite liegt, so kann es uns inspirieren, uns darauf ausrichten, diesen Weg jetzt zu gehen und in späteren Leben weiterzugehen.

Kein Leben, in dem wir dieser selbe Geistesstrom sind – im Sinne von ich, Tilmann Lhündrup, komme dann wieder und mache weiter. Aber wir geben in diesen Geistesstrom diese Energie hinein, dass wer auch immer sich dann wieder inkarniert oder weitergeht, wo auch immer Erleben weitergeht, dass es immer in Richtung auf diese Öffnung weitergeht, bis dieser Geistesstrom total gelöst und offen ist. Das ist die Wirkung, die es für uns haben könnte, solche Unterweisungen zu bekommen.

Ansonsten ist es halt auch einfach das komplette Übertragen des wichtigsten Mahāmudrā Kommentars und da lässt man auch das letzte Kapitel nicht weg. Darum sitzen wir ja auch hier. Einige sind jetzt schon seit sieben Jahren unterwegs mit diesem Text und werden ihn hoffentlich dieses Mal abschließen.

# Kapitel fünfzehn – Die Vier Yogas im Detail

*Anmerkung: Ich gehe jetzt ins Buch von Dakpo Tashi Namgyal. Ihr könnt folgen, wenn ihr wollt. Ich bin dann auf Seite 447 und ich übersetze wieder direkt aus dem Englischen. Ich unterrichte weiter auf Deutsch. Wenn ich etwas anders sage als das, was da steht, dann ist das aufgrund des Tibetischen, was ich ein bisschen anders verstehe, was speziell auch Frank zu verdanken ist. Wir haben uns das nochmal ein wenig angeschaut. Er hat das vorbereitet. Hier und da können wir noch ein bisschen an den Formulierungen feilen.*

## 1.2 Wie die Vier Yogas unterschieden werden.

*Start des Kommentars, Seite 447 – Audio 1-1\_01 nach etwa 26 Minuten*

Wir fangen an mit dem dritten Punkt dieser Erklärungen zu den Vier Yogas.

### 3) Erklärungen, wie die Vier Yogas unterschieden werden.

In zwei Teilen:

- a) **Wie die Vier Yogas unterschieden werden**
- b) **Die Erklärung genau dieser Unterschiede**

zu a) Wie diese Einteilung entstand.

**Die Präsentation der Vier Yogas mit zwölf Stufen – in dem wir jeden Yoga weiter in drei unterteilen –, ist in den heute erhaltenen, gesammelten Werken des Ehrwürdigen Gampopa nicht zu finden. Aber es wird doch deutlich aus den Aufzeichnungen seiner Unterweisung. Denn sein Schüler, der Ehrwürdige Gomchung unterteilt in seiner mündlichen Unterweisung jeden der Vier Yogas in die höchste, die mittlere und die niedere Stufe. Der Ehrwürdige Pagmo Drupa, ein weiterer Schüler von Gampopa, unterteilte die Yogas in geringer, mittel und größer.**

**Diese Art der Darstellung hat sich dann fortgesetzt und findet sich sehr deutlich wieder in den Lehren des Ehrwürdigen Tsangpa Gyare und der Linie seiner Schüler. Die Übertragungen von Rangjung Dorje's Schülern und besonders vom Ehrwürdigen Kachö Wangpo – dem zweiten Shamarpa –, präsentieren diese zwölf Yogas und unterscheiden sie obendrein in vierundzwanzig, indem sie jeden Yoga auch noch in Hinblick auf Erfahrungen und Verwirklichung unterscheiden.**

Ich komme kurz als Erklärung darauf zurück. Beim zweiten Shamar Rinpoche, ein Schüler des vierten Karmapa, sowie beim dritten Karmapa als Vorgänger, wurde die Darstellung dieser Mahāmudrā Yogas schon so fein, dass sie sich die Mühe gemacht haben, für jede dieser zwölf Stufen aufzuzeigen, was die dualistischen Erfahrungen sind, die so ähnlich ausschauen wie die Verwirklichung dieses Yogas. Wie die Verwirklichung, non-duales Sein, in dieser Praxisphäre zu unterscheiden ist von dualistischen Erfahrungen, in denen noch subtile Formen des Greifens – des Fixierens von Subjekt und Objekt – vorhanden sind.

Das ist für uns nicht so relevant, wird auch hier von Tashi Namgyal nicht so ausgewalzt, aber es macht es auf jeder Stufe möglich zu unterscheiden, wo man sich noch irrt, wo es sich noch nicht um das Ein-

treten der Verwirklichung handelt, sondern noch um eine ganz, ganz feine dualistische Meditationserfahrung. Solche Schätze birgt die Tradition. Wir brauchen uns jetzt nicht damit zu befassen, aber das ist der Grund für diese zusätzlichen Unterscheidungen, die da getroffen wurden.

**So sind also heutzutage diese Erklärungen in der kostbaren Praxislinie sehr gut bekannt. Es ist wunderbar, wie gut sie anzuwenden sind, um die verschiedenen Nuancen und Differenzierungen der Erfahrungen und Verwirklichungen zu unterscheiden, die in unserer spirituellen Praxis auftauchen. Da die Darstellung der zwölf Yogas von Pagmo Drupa – dem Schüler von Gampopa – die berühmteste ist, werde ich zunächst seinen Ansatz präsentieren.**

Da gab es beim letzten Mal diese Vier Yogas. Yoga ist hier keine Yoga-Übung, es ist auch wirklich keine Praxis, sondern Yoga ist hier in der ursprünglichen Bedeutung des Sich-Verbindens zu verstehen, des Einswerdens mit dem eigenen Geist, mit der Natur des Geistes. Wir sind nicht per se schon in einem dieser Yogas unterwegs. Wir müssen schon anfangen zu praktizieren. Bevor wir anfangen zu praktizieren und einen gewissen Grad von Einsgerichtetheit, von Einspitzigkeit – von unabgelenkter Präsenz –, entwickeln, kann man noch nicht davon sprechen, dass wir in einem der Yogas von Mahāmudrā unterwegs sind.

Aber dann beginnt es. Genau da, wo wir mit unserem Geist so praktizieren, dass wir zur ersten Erfahrung von Sammlung kommen. Das ist die Stufe der anfänglichen Sammlung in Einsgerichtetheit. Diese Einsgerichtetheit – geringere, mittlere, höhere Einsgerichtetheit – beinhaltet nicht nur eine wachsende Sammlung, sondern ein wachsendes Vertrautwerden mit dem eigenen Geist.

Wenn wir in der fortgeschrittenen Dimension von Einsgerichtetheit sind, sind wir schon sehr vertraut mit dem Geist. Uns ist das Entstehen und Vergehen von Geistesbewegungen, von Emotionen, völlig klar. Wir haben es gelernt, den Geist entspannen zu können, wir können jederzeit aus dem inneren Film aussteigen und haben schon zu ganz subtilen Erfahrungen gefunden. Dazu gehören die vier Dhyānas, die vier meditativen Sammlungen, und ganz viele Erfahrungen auch schon dazu.

Dann, aufgrund der immer stärker werdenden Erkenntnis, kommt es dazu, dass die Natur der Erscheinungen, der Erfahrungen, der Sinneserfahrungen, sowie der inneren geistigen Erfahrung – der vermeintlichen äußeren Phänomene und der inneren Wahrnehmung –, wirklich durchschaut wird und dass es gar keinen Zweifel mehr darüber gibt, dass es da niemanden gibt, dass der Geist ungeboren ist, dass auch kein Ich als solches zu finden ist, dass kein Wesenskern zu finden ist, und dass dasselbe aber auch für alle anderen Wahrnehmungen gilt.

Wir treten ein in das, was wir die ›Phase der Einfachheit‹ nennen, das Freisein von Komplikationen, von Ausschweifungen. Dieses Freisein von ausschweifendem Denken bedeutet, dass sich unser Geistesstrom immer mehr daran gewöhnt, in dieses gelöste Sein einzutreten, wo es nicht mehr zu kommentierenden Bewegungen kommt – das war schon bei Einspitzigkeit der Fall –, und wo es im Erleben nicht mehr zu einer Auftrennung in Subjekt und Objekt kommt – also Beobachter und Beobachtetes. Diese ganzen Komplikationen – all die unnötige Anspannung –, fallen weg. Das führt natürlicherweise hinüber in die Erfahrung von dem Einen-Geschmack aller Erfahrungen als leer und nicht fassbar.

Wenn sich das in alle Bereiche ausgeweitet hat, geht es natürlicherweise weiter in den Bereich der Nicht-Meditation, wo es keinen Unterschied mehr gibt zwischen stillem Sitzen und Meditieren oder Momenten der Erkenntnis und der Nicht-Erkenntnis. Es gibt nur noch klares Sehen von dem, wie es ist.

Das waren die Vier Yogas, nur um euch das nochmal in Erinnerung zu rufen. Wir werden sie jetzt noch viele Male durchdeklinieren. Von daher werdet ihr in wenigen Tagen völlig vertraut damit sein.

Jetzt wird der Ansatz von Pagmo Drupa erklärt. Da ist es gut, wenn ihr wieder innerlich in einer interessierten Durchlässigkeit verweilt. Eine nicht greifende Aufmerksamkeit, die unabgelenkt dabei bleibt und aufnimmt, die aber mehr versucht zu erspüren, was hinter den Worten gemeint ist. Die Worte selbst sind verständlich, es ist Deutsch, und doch ist es nicht unbedingt direkt das eigene Erleben, was mit-schwingen kann. Aber da wir alle diese Natur des Geistes in uns tragen, ist es uns auf der intuitiven Ebene möglich, uns einzuschwingen und zu ahnen, was damit wohl gemeint sein könnte.

#### **Pagmo Drupa's Ansatz:**

**Während der geringeren Einsgerichtetheit sehen wir die Natur in der Freude und Klarheit unseres Geistes. Während der mittleren Stufe erlangen wir Meisterschaft dieser meditativen Versenkung. Auf der großen Stufe werden diese Erfahrungen zu einem kontinuierlichen Fließen.**

Das Wichtige für uns hier ist, dass es um die Erfahrung von Freude und Klarheit geht. In dieser Darstellung beginnt der erste Yoga damit, dass wir beim Meditieren Erfahrungen haben von einer inneren Leichtigkeit, dass der Geist klar wird, dass er eine unbegründete, unerklärliche Freude erfährt, ein Wohlfühlen in Körper und Geist. Es ist nicht nur den Mahāmudrā-Yoga der Einsgerichtetheit zu erfahren, sondern bereits in dieser Erfahrung gewahr zu sein, dass diese Erfahrung nicht greifbar ist, dass sie nicht fassbar ist. Das nennen wir die ›Natur der Erfahrung erkennen‹.

Die Natur von Freude und Klarheit beinhaltet schon, dass es nicht zu diesem Greifen kommt, sondern bereits beim Auftauchen dieser Erfahrung sind die Praktizierenden mit einer inneren Schau unterwegs und merken, wie durchlässig, wie durchscheinend das alles ist, und dass diese Klarheit und diese Freude tatsächlich immer auftauchen, sobald sich der Geist entspannt, und gleich wieder verschwinden, wenn Greifen stattfindet. Wir werden vertraut damit als innewohnende Qualitäten des Geistes. Wir halten sie nicht für etwas Besonderes, was wir erzeugen müssen, sondern sind so vertraut, dass wir mit der Zeit auch merken, dass wir sie nur zuzulassen brauchen. Sie sind immer da.

Wir gehen jetzt in den zweiten Yoga, in das ›Freisein von ausschweifendem Denken‹ – *freedom from elaborations* ist ein schönes Wort auf Englisch. Ausschweifung ist gut im Sinne von frei sein von allem Unnötigen, von allem Gekünstelten. Deswegen ist Einfachheit, obwohl es im Tibetischen so nicht da steht, eine super Übersetzung.

#### **Auf der niederen Stufe dieser Einfachheit verwirklichen wir unseren Geist als ungeboren.**

Vielleicht nehme ich euch gerade mal so, wie ihr jetzt zuhört. Wir sprechen jetzt ständig über den Geist, und es kommt uns echt so vor, als ob es jemanden geben würde. Die Verwirklichung auf dieser Stufe ist, dass absolut klar wird, dass es einen aufzufindenden Geist nicht gibt. Es gibt nirgendwo einen Geist zu finden. Er ist ungeboren im Sinne von kein Ding. Das kann unser Intellekt jetzt schon nachvollziehen, aber die Erfahrung ist dann doch so, dass zum Beispiel mein Geist sich ganz schön gestört fühlt, wenn da die Motorräder durch Raitenbuch sausen.

Man hat das Gefühl, da ist ein Geist, der rebelliert: das tut meinem Geist nicht gut. Was den eigenen Geist angeht, sind wir mit einer sehr vergegenständlichenden, inneren Haltung unterwegs. Diese vergegenständlichende Haltung ist völlig aufgelöst. Geist ist auf dieser Ebene nur noch Prozess, und es taucht keine Neigung mehr auf, dem eine konkrete Existenz zuzuweisen. Das ist nur noch Erleben, dieses ständige Wahrnehmen, Fühlen und so weiter. Man kann es nur mit Verben ausdrücken. Das, was stattfindet, was unser Leben ausmacht.

Das bedeutet in dem Moment, dass das natürliche, non-duales, mittelpunktsfreies Erleben ist – keinerlei Ich-Gefühl mehr. Wenn der Geist als ungeboren erlebt wird, gibt es kein Ich und kein Selbst mehr. Ab

dieser Stufe hören Praktizierende spätestens damit auf, sich dafür zu interessieren, ob sie irgendwelche Fortschritte machen. Ein Ich oder Selbst, das einen Fortschritt zu machen hätte, gibt es eben nicht. Da fällt ganz viel weg: alle Ängste, Hoffnungen und so weiter. Es ist immens, was das alles für Auswirkungen hat.

**Auf der mittleren Stufe von Einfachheit verwirklichen wir, dass der Geist frei von einer Wurzel ist.**

Er ist nicht nur nicht geboren, nicht entstanden als ein Ding, sondern das, was wir ›geisteln‹ nennen – ›minding‹ auf Englisch, dieses Wahrnehmen, Erleben –, hat *auch keinen Ursprung*, es hat auch keine Wurzeln, es ist wurzellos im Sinne von völlig frei. Der Geist ist nicht wie ein Baum, der Wurzeln hat und sich in den Himmel öffnet. Der Geist hat keine Substanz. Er ist nicht zu finden. Er hat keine Wurzel und nährt sich aus nichts. Er ist durch nichts bedingt. Wow! Das geht jetzt schon richtig, richtig weit.

**Auf der größeren Stufe durchtrennen wir alle Fehlinterpretationen über alles Innere und Äußere.**

Die scheinbare Trennung zwischen Innen und Außen. Wenn ich euch anschau, dann ist in meinem Erleben jetzt diese Trennung da. Ihr schaut mich an oder die anderen. Innen und außen, das innere Erleben und das äußere Erleben. Dabei ist mir schon klar, dass alles, was ich von euch erlebe – was dieser Geistesstrom vom Äußeren erlebt, nicht nur von euch, sondern auch von den Lichteindrücken, den Klangeindrücken, dem See, in dem ich gerade geschwommen bin und so weiter, alles was so scheinbar äußerlich ist –, genau dasselbe ist, wie das innere Erleben von den inneren Geistesbewegungen, von Träumen. Es unterscheidet sich überhaupt nicht und dieses nicht mehr unterscheiden in Innen und Außen führt dann genau dazu, dass wir uns in dem nächsten Yoga des Einen-Geschmacks wiederfinden, dass dieser sich auftut. Das ist einfach dann die natürliche Konsequenz davon.

**Auf der geringeren Stufe von Ein-Geschmack vermischen sich Samsāra und Nirvāṇa als Eins.**

Sie werden als nicht verschieden erlebt. Das ist eine immense Verwirklichung. Auf dieser Stufe hört der Wunsch auf, sich aus einem Samsāra zu befreien, um in ein Nirvāṇa zu kommen. Der Wunsch ist vorbei.

Samsāra und Nirvāṇa werden als dasselbe erlebt. Zum Beispiel sitzen wir mit Karmapa in einem Raum und er sitzt in seinem völlig freien, gelösten Sein – ich würde mal behaupten, in der Einheit von Nirvāṇa und Samsāra, also quasi in seinem Nirvāṇa. Im selben Raum, ohne dass es irgendeinen Grund dafür gibt, sind wir irgendwie voll damit beschäftigt, wie unbequem der Sitz ist und wie gut wir hören und wie gut wir diesen Satz finden und den da und, und, und. Wir sind in unserem Dafürhalten und Nicht-Gut-Finden, in unserem persönlichen Samsāra von mag ich und mag ich nicht unterwegs.

Das kann im selben Raum stattfinden und das findet auch im selben Geist statt. Wenn in unserem eigenen Geistesstrom ein Erleben auftaucht, was mit Greifen verbunden ist – zum Beispiel die Erfahrung von Freude und Klarheit mit einem subtilen Greifen –, dann sind wir in Samsāra. Dieselben Erfahrungen von Freude und Klarheit ohne Greifen sind Nirvāṇa. Die brauchen sich nicht zu verändern.

Es ist die Haltung, mit der wir im Leben unterwegs sind, die den Unterschied von Samsāra und Nirvāṇa ausmacht: Haltung im Sinne einer Sicht des *Haben-Wollens* oder einfach Sein, eine Sicht des *Nicht-Haben-Wollens* oder einfach Sein – zulassen oder festhalten, greifen oder abwehren. Das ist so tief auf dieser Stufe von Ein-Geschmack – auch schon bei der geringeren Stufe von Ein-Geschmack –, dass es absurd erscheint, in Samsāra und Nirvāṇa zu unterscheiden, weil es nur eine Frage des momentanen Greifens ist.

Dieselbe Seinserfahrung – auf dem Sitz, wo wir gerade in diesem Moment sind –, wenn sich kein Greifen mehr zeigt, der Geist offen ist, ist genau diese Erfahrung. Egal, ob es fünfunddreißig Grad draußen

ist und wir schwitzen oder ob wir gerade Schmerzen haben. Dieselbe Seinserfahrung ist freies Sein. Frieden oder Leid, Saṃsāra. Es ist eine Frage, wie der Geistesstrom in dieser Erfahrung unterwegs ist. Das ist das, was jetzt beginnt, den Yoga des Ein-Geschmacks auszumachen.

**Auf der mittleren Stufe wird die Wurzel von Wahrgenommenem und Wahrnehmendem durchtrennt. Auf der größeren Stufe werden alle Erfahrungen, alle Phänomene in der Dimension der Gleichheit befriedet – lösen sich auf.**

Damit diese Erfahrung von Einem-Geschmack weitergeht, braucht es ein weitergehendes Auflösen dieser Subjekt-Objekt-Trennung. Nur dann kann diese Erfahrung sich vertiefen. Das ist genau was passiert. Es passiert so weit, bis sich alle Sinneserfahrungen – ohne eine einzige Ausnahme von allen sechs Sinnen –, alle Phänomene in dieser Gleichheit als nicht getrennt zeigen, als ohne Substanz, als ohne Wesenskern.

Diese Erfahrung wird nicht gemacht, sondern sie zeigt sich, weil wir aufhören, die Trennung zu produzieren. Wir machen nichts, dass diese Erfahrung entsteht, sondern wir unterlassen das, was die Erfahrung verhindert.

Wir werden jetzt jede Menge solcher Beschreibungen in den nächsten Tagen genießen und ihr werdet immer wieder sehen, es geht darum, das zu lassen, zu unterlassen, was das natürliche Sein daran hindert, sich zu zeigen. Genau das ist jetzt auch auf diesen drei Stufen der Einfachheit. Jetzt geht es in die Nicht-Meditation.

**In der geringeren Nicht-Meditation sind wir getrennt von einem Objekt der Meditation und dem Meditierenden. Auf der mittleren Stufe erlangen wir die Stufe der spontanen Präsenz – bitte nicht Existenz, sondern Präsenz –, und auf der größeren Stufe vermischen sich die zwei Arten von Lichthaftigkeit. Das ist das ›Klare Licht‹ oder die ›Erhellende Klarheit‹ des Geistes.**

Es ist auch für mich extrem schwierig, diese Stufen korrekt zu beschreiben. Ich habe natürlich jetzt wieder ein bisschen gelesen und versuche klar zu sein, aber wir sprechen da über feinste Bereiche des Erwachens, der Verwirklichung, die wirklich sehr subtil sind, und jedes dieser Worte ist sehr, sehr wohl gewählt.

Was beim Eintritt in die Nicht-Meditation passiert, ist, dass sich der letzte Rest von Anstrengung irgendeine Form von Klarheit aufrecht zu halten, irgendeine Form von Gewahrsein aufrecht zu halten, auch noch auflöst. Da sich diese verkehrte Anstrengung jetzt auch noch auflöst, kann sich der natürliche Zustand ganz von selbst zeigen: egal ob meditiert oder nicht meditiert wird, egal ob ein Gewahrsein bewusst zugelassen oder nicht zugelassen wird.

Wir kommen jetzt in einen spontanen Prozess, wo sich die letzten hauchdünnen Schleier, die feinsten Schleier der Meditation, die noch vorhanden sind, *von selbst* weiter auflösen, ohne ein weiteres Zutun. Das ist damit gemeint, wenn es heißt, dass wir auf der mittleren Stufe in diese ›natürliche Stufe der spontanen Präsenz‹ hineinfinden.

Damit treten wir wirklich in die Nicht-Meditation ein, weil jetzt alles spontanes, sich von selbst befreiendes Sein wird. Wenn dieses spontane Sein, wo sich alles von selbst befreit, auch noch die aller allerletzten Schleier aufgelöst hat, dann spricht man davon, dass sich die **zwei Arten von Lichthaftigkeit vermischen.**

Das ist ein bisschen künstlich ausgedrückt, macht aber insofern Sinn, dass es eine innewohnende Lichthaftigkeit des Geistes – eine ›Erhellende Klarheit‹ des Geistes – gibt, die immer in uns aktiv ist. Diese natürlicherweise vorhandene ›Erhellende Klarheit‹ ist die eigentliche Quelle davon, dass es zu all den

verschiedenen Erfahrungen kommt. Alle Erfahrungen unseres Lebens sind Ausdruck dessen, dass im Geist solch eine Lichthaftigkeit – eine Fähigkeit zu erkennen, wahrzunehmen und so weiter, die vielen, vielen Fähigkeiten, die damit zusammenhängen –, natürlicherweise vorhanden ist.

Wenn wir in unserem verwirrten Zustand nachts einschlafen, dann verweilt unser Geist im Tiefschlaf in dieser Erhellenden Klarheit – ohne dass wir es merken. Als Yogis auf diesen Stufen der Praxis beginnen wir dann, das zu merken. Die Erfahrungen das zu merken beginnen auf den fortgeschrittenen Stufen von Einsgerichtetheit und werden dann auf den Stufen der Einfachheit immer stärker und setzen sich fort.

Das bewusste Erleben dieser Erhellenden Klarheit ist zu Anfang wie ein besonderes Geschenk. Das ist etwas nicht Fassbares. Das sind die Erfahrungen des Erwachens, sowohl in der Nacht wie in der Meditation tagsüber. Diese Erfahrungen des Erwachens sind das Auf- und Durchleuchten dieser innewohnenden, erhellenden Klarheit. Das ist ein non-duales, klares Sein. Das nennt man die ›Erhellende Klarheit des Kindes‹, der Tochter oder des Sohnes und die Mutter ist die innewohnende Klarheit, die immer schon da ist.

Wenn sich dann im letzten Yoga des Mahāmudrā beide vermischen, bedeutet es, dass es jetzt keine Trennung mehr gibt. Dieser Geistesstrom fällt nicht mehr aus dem gewahren Erleben der Erhellenden Klarheit heraus. Es gibt keine davon getrennte, versteckte Erhellende Klarheit, die sich irgendwie noch ihren Weg bahnen müsste und das ja auch immer wieder getan hat. Jetzt ist die grundlegende Klarheit – das mutterklare Licht – mit den Erfahrungen der Praktizierenden eins geworden. Sie sind untrennbar geworden.

Das nennt man Buddhaschaft. Das ist das vollkommene Erwachen. Das nennen wir das ›Ende des Weges‹ – ankommen in dem, was wir das ›So-Sein‹, *tathātā*, nennen. Ganz in diesem So-Sein aufzugehen, nennen wir das ›vollkommene Erwachen‹. Das sind andere Worte, die genau das beschreiben.

Das war übrigens – zu eurer Beruhigung – vermutlich der schwierigste Durchgang für euch – der erste Durchgang im Detail, durch all diese Stufen, und wir werden sie immer wieder durchgehen. Da die Hirnwindungen noch nicht so geschmiert sind, war es jetzt vielleicht das Schwierigste und ich hoffe, ihr seid durchlässig genug geblieben, um noch Freude an den nächsten Wiederholungen zu haben. Was ihr jetzt nicht verstanden habt, macht gar nichts. Es kommt sowieso alles wieder.

Das sagt jetzt auch Dakpo Tashi Namgyal:

**Wir werden die Bedeutung dieser Punkte dank der kommenden Erklärungen verstehen. Diese Abfolge der Zwölf Yogas ist nicht etwas Definiertes, Bestimmtes, so wie die Stufen auf einer Leiter – so sollten wir sie nicht verstehen. Es ist nicht eine Abfolge, wo man dann irgendwie im Himmel ankommt –. Selbst wenn wir zum Beispiel noch nicht die Erfahrungen und Verwirklichungen der größeren Einsgerichtetheit verwirklicht haben, kann sich trotzdem die geringere oder mittlere Stufe der Freiheit von Komplikationen entwickeln – kann sich die geringere oder mittlere Einfachheit zeigen.**

Um Klartext zu sprechen, für die, die die anderen Ausdrücke kennen: wir können in die Einfachheit eintreten, auch ohne durch die Dhyānas gegangen zu sein. Das ist damit gemeint. Die werden sich dann in etwas anderer Form dennoch zeigen. Sie werden nachreifen, aber es wird nie zu den Erfahrungen kommen, wie andere Yoginīs und Yogis sie machen, die lange in diesen Dimensionen tiefer meditativer Stabilität mit leichtem Beobachten verweilen. Es ist zum Beispiel möglich, diese Stufe auslassen. Das ist allerdings nicht etwas, was man entscheidet, das passiert einfach.

**Auch wenn man nicht die Erfahrung und Verwirklichung der größeren Einfachheit vervollkommen hat, können sich der geringere Ein-Geschmack oder der mittlere Ein-Geschmack zeigen.**

Auch da braucht es wieder nicht die höchste Stufe von Einfachheit, sondern es gibt einen Übergang, der schon vorher stattfindet.

**Auch wenn die Erfahrungen und Verwirklichungen von dem größeren Ein-Geschmack nicht vervollkommen wurden, können die geringere oder mittlere Nicht-Meditation auftauchen. So ist also nicht ganz eindeutig, dass die Entwicklung immer den Sequenzen – den Beschreibungen – folgt, wie sie hier in den Kommentaren gegeben werden.**

Es gibt da gewisse Abweichungen, aber schlussendlich kann man immer davon sprechen, dass aus einer Knospe eine offene Blüte geworden ist. Das ist immer so. Zwischendurch kann es sein, dass Praktizierende mal länger auf einer Stufe verweilen und diese sich noch weiter entfaltet und dann erst in das Nächste geht. Das müssen wir im Bewusstsein behalten, aber grosso modo ist es so wie beschrieben.

Diese Beschreibung der Vier Yogas mit jeweils drei Unterstufen scheint sich sehr bewährt zu haben. Es ist eine Beschreibung schon aus dem zwölften, dreizehnten Jahrhundert, die jetzt also viele Male getestet wurde.

**Die meisten Beschreibungen dieser Art – wie Erfahrung und Verwirklichung sich zeigen –, wurden von den früheren Meistern in der Praxislinie gegeben, die selbst im Retreat – in der Zurückgezogenheit – lebten, und die Erfahrung hervorgerufen haben, das Siegesbanner der Praxis zu hissen. Diese Lehren, die aus der Perspektive des sich allmählich entwickelnden Typus gegeben werden, sind nicht unbedingt für diejenigen relevant, bei denen es zu einer augenblicklichen Verwirklichung kommt oder die zu dem sprunghaften Typus gehören. Insbesondere, da die Mehrheit der Praktizierenden heutzutage – wir sind im sechszehnten Jahrhundert – der Faulheit und Ablenkung anheimgefallen sind, ist es nicht sicher, dass sie tatsächlich die Entwicklung dieser Vier Yogas so erleben werden, wie sie beschrieben werden.**

Im einundzwanzigsten Jahrhundert ist es nicht besser. Die Faulheit, von der da gesprochen wird, ist tief in uns drin. Eine tiefe Bequemlichkeit, im Zweifelsfall doch den bequemeren Weg zu gehen und gerne mal noch ein bisschen Ablenkung mitnehmen. Ist doch ganz nett. Gerne noch ein bisschen in meinen Gedanken hängen. Gerne noch ein bisschen meine Emotionen kultivieren. Gerne noch ein bisschen Recht haben. Gerne noch ein bisschen zweifeln: „Wenn ich zweifle, fühle ich mich auch so richtig gut. Dann fühle ich meine Eigenständigkeit.“

Das hat alles mit Faulheit zu tun. Das ist eine bestimmte Art, faul zu sein. Das ist nicht die offenkundige Faulheit. Das ist das Hängenbleiben in Mustern. Das ist hier gemeint. Muster sind uns sehr viel vertrauter als Freisein.

So sind wir zum Beispiel gerne ein Leben lang intellektuell als Dharma-Praktizierender unterwegs. Auch gerne mal ein bisschen praktizieren, so ein, zwei Stunden am Tag, aber besser nicht mehr von mir verlangen. Sonst kommt die Rebellin in mir zum Vorschein. Dann weiß ich nicht mehr, wie ich mich entspannen soll.

Das ist mit Faulheit gemeint. Nicht nur oberflächliche Faulheit. Eine Faulheit kann darin bestehen, dass, obwohl wir die Mahāmudrā-Instruktionen bekommen haben, es vorziehen, den ganzen Tag Rituale auszuführen. Eine andere Faulheit kann darin bestehen, dass wir den ganzen Tag Dharma-Texte studieren. Tiefen Dharma studieren ... Und noch einen Mādhyamika-Kommentar. Und noch mehr.

Auch damit können wir ein Leben zubringen. Zu Anfang ist es sinnvoll. Und dann kann sich genau das, was zu Anfang sinnvoll ist, ins Gegenteil verkehren, wird zu einem geliebten Muster und wir verweilen darin, statt uns innerlich noch freier zu machen – also die Krücken nicht irgendwann wegzuwerfen, sondern ständig weiter mit Krücken unterwegs zu sein.

Das ist auch solch eine Faulheit. Ihr wisst, wie anstrengend es dann ist zu lernen, ohne Krücken zu laufen, wenn ihr mal einen gebrochenen Fuß hattet. Ihr wisst, wie mühsam das ist, sich aus dem Rollstuhl heraus zu begeben und die Schritte zu machen – den ersten Meter, die ersten zwei Meter, den Weg bis zur Tür und so weiter ... und dann kehrt man auch gern wieder in den Rollstuhl zurück. Wir haben viele solche Rollstühle. Wir wechseln eigentlich nur von einem Rollstuhl in den anderen.

Das nennt man ›*Kleśa*‹ auf Sanskrit. *Kleśa* bedeutet ›gehandicapt‹. Wir sind in unseren *Kleśas*, in unseren Emotionen, in unseren Geistesstrübungen unterwegs und wechseln von einer Geistesstrübung in die andere. Die Faulheit aus den Geistesstrübungen auszusteigen ist hier gemeint. Wir können jede Geistesstrübung, der wir uns hingeben – unser Verliebtsein genauso wie unseren Ärger – als bequemes Ausruhen im Rollstuhl betrachten – ist einfach toll: meinen Ärger kenne ich doch. Es ist doch viel schwieriger auszusteigen. Meinen Stolz kenne ich doch. Ist doch viel bequemer drin zu bleiben, als auszusteigen. Vielleicht zugeben, dass ich nicht recht hatte, mich zu entschuldigen, was auch immer gerade war. Dann geht es noch weiter, die wirklich nichtige Qualität dieser *Kleśas* voll und ganz ins Bewusstsein zu rufen.

**Dennoch, selbst heutzutage entsteht die Essenz wahrer Verwirklichung in denen mit großer natürlicher Intelligenz, die den Segen ihrer Gurus erhalten haben. Da es so wichtig ist, um das Niveau unserer spirituellen Praxis einschätzen zu können, werde ich nun Erklärungen geben, die auf den Lehren der früheren Lehrer der Praxislinie aufbauen.**

Das würde auch zum Beispiel ein Gendün Rinpoche genauso gesagt haben. Es ist heutzutage noch möglich, die Verwirklichung zu erlangen. Es steht dem nichts im Wege, da die Natur unseres Geistes keinen Deut anders ist als die unserer Vorfahren. Wir haben keinen schlechteren Geist. Er ist genauso gut. Wir müssen aber auch praktizieren wie sie.

Diese kleine Bemerkung, dass diese Unterweisung zu den fortgeschrittenen Stufen der Verwirklichung von Meistern kommen, die ihr Leben in Zurückgezogenheit verbracht haben, ist nicht so ganz ohne. Sie haben sich dem ganz hingegeben. Sie haben das Leben dafür genutzt, viel Zeit in den eigenen Geist zu schauen, viel Zeit immer wieder in die Natur der Erscheinungen zu sehen. Sie haben eine immense Geduld gehabt, diesen Erfahrungen und Verwirklichungen die Zeit zu geben, sich auszuweiten.

Ich glaube, dieser Mangel an Geduld ist unser größtes Problem, dass wir diese fantastische Qualität von geduldigem Dranbleiben, drin bleiben in der Praxis, nicht im ausreichenden Maße kultiviert haben. Ich könnte auf jeden Fall noch mehr. Ich weiß, ich bin einer von diesen Faulen. Ich erkenne mich da wieder. Kaum hat mich die Praxis in so einen Bereich geführt, dass das Leben eigentlich recht angenehm ist, kann man ja mal das ein oder andere machen.

Diese Geduld drin zu bleiben, wirklich den Reifungsprozess sich vollziehen zu lassen, ohne dazwischen zu funken. Diese unglaubliche Fähigkeit, das Weiter-Drin-Bleiben, auch wenn es gerade nicht besonders spannend ist. Kennt ihr diese Momente am Ende eurer vielleicht Morgen- oder Abendmeditation, wo ihr sagt: „Also jetzt reicht es!“

Das ist die grobe Form dieser Ungeduld. Egal, wie tief wir drin waren, egal, wie lange wir meditiert haben – wir können auch super unterwegs gewesen sein für unsere Verhältnisse, wir haben vielleicht eine dreistündige Praxissitzung gemacht ... und dann kommt sie [die Ungeduld]: Was ist jetzt plötzlich

so wichtig? Ich gehe mal einfach von dem idealen Tag aus, wo es wirklich nichts zu tun gibt. Es gibt wirklich gar nichts, um was ich mich kümmern müsste. Die Blumen sind gegossen, die E-Mails sind beantwortet. Es ist einfach nur offener Raum.

Trotzdem kommt diese Ungeduld. Diejenigen, die in diesem tieferen Sinne nicht faul sind, haben dann ein großes Geschick, damit umzugehen. Sie würden auch die Sitzung abschließen und aufstehen. Wir überstrapazieren unseren Geist nicht. Aber ohne uns weiter abzulenken, finden wir gleich wieder den Weg in das gelöste Sein. Das machen wir immer wieder. Wenn diese Wogen von Ungeduld kommen, nehmen wir sie zur Kenntnis – nicht bei jeder stehen wir auf –, aber dann gönnen wir uns die nötige Pause und dann finden wir wieder Wege, in die Praxis zurückzufinden.

Da so dran zu bleiben ist das, was Retreat dann eigentlich ausmacht. Was ich euch gerade beschrieben habe, ist natürlich nur möglich in solchen Zeiten von Retreat, wo wir nichts anderes zu tun haben. Ich weiß, dass ich zu euch spreche als Menschen, die ganz schön viel um die Ohren haben. Aber manche haben auch gar nicht mehr so viel um die Ohren und haben trotzdem einen vollen Tag. Obwohl sie sich eigentlich um gar nichts mehr zu kümmern hätten. ›Hätten‹! Ganz großer Konjunktiv. Aber man hat dann schon noch ganz gerne etwas, um das man sich kümmert und schafft sich so sein volles Leben.

Okay. Aber das ist auch in Ordnung. Da geht es halt einfach auf die entspannte Art und Weise mit der Zeit auch weiter und es vertieft sich. Das ist auch völlig in Ordnung. Ich wollte nur klarstellen, was mit dieser ›Faulheit‹ gemeint ist. Genau dort ist sie. Deswegen ist es auch okay zu sagen, ja, ich bin da in der Tiefe tatsächlich doch auch faul – bequem, das ist ein schönerer Ausdruck.

Aber wenigstens auf eine bequeme Art auch dranbleiben. Das geht doch, oder? Das machen wir. Ein bisschen faul, aber nicht so ganz. Einfach nur ein bisschen. Wir versuchen, dass es nicht mehr wird, sondern wir bleiben dran. Das ist das Schöne und deswegen bin ich auch so glücklich, wenn ich in eure Gesichter schaue. Ich sehe natürlich unglaublich viel vertraute Gesichter. Und ihr wohl auch. Wir sind dran geblieben. Im Rahmen eines unglaublich aufgewühlten Lebens, schaffen wir es, dran zu bleiben. Wir sind immer noch da. Lenzkirch, wisst Ihr noch, als wir vor sieben Jahren mit dieser Mahāmudrā Übertragung angefangen haben? Wir sind dran geblieben und wir haben auch praktiziert. Es hat sich etwas getan und es wird auch Möglichkeiten geben, das zu teilen.

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

Widmen bedeutet, dass wir alles, was wir erfahren haben, ins Universum entlassen, in die Geistesräume hinein entlassen, zum Wohle aller. Und uns dann aus dieser Identifikation des Zuhörens, des Verstehens-Wollens oder des Unterrichten-Wollens entspannen und nochmal für einen Moment in ein ganz gelöstes Sein hineingehen.

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

*Audio – 1-2\_01*

Bei solch einer Meditation wie jetzt geht es einfach nur darum, sich zu entspannen, anzukommen. Speziell den Intellekt zu entspannen, der ja doch durch die Unterweisungen ein bisschen herausgefordert wird. Da tut es ganz gut, die Atmung im Bauchraum zu spüren, damit sich die Energie ein bisschen aus dem Kopf in den Bauch verlagert. \_\_\_\_\_

## Unterweisungen des zweiten Tages

*Unterweisung Sonntagvormittag 10h15, Seite 449-450 – Audio 2-2\_01*

Ich begrüße euch ganz, ganz herzlich für den ersten vollen Tag. Ich habe gestern mit euch diese geführte Kontemplation zur Zuflucht gemacht. Ich werde das jetzt kürzer halten und wieder die traditionellen Gebete sprechen. Ich bitte euch, begleitend zu den Gebeten diese Kontemplation der inneren Ausrichtung vorzunehmen, dass wir nicht einfach nur Worte singen, rezitieren, sondern uns vor allen Dingen mit der Bedeutung verbinden.

Das lässt sich auch durch ein Mantra machen, das müssen nicht tibetische Sätze sein. Wichtig ist, dass jedes Mal, wenn wir Praxis und Dharma teilen – lernen ist auch eine Dharma-Praxis –, die Ausrichtung klar ist und dann die Ausweitung ins Bodhicitta – das bedeutet, ich nehme alle anderen mit ins Boot.

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

Während wir gesungen haben, musste ich daran denken, dass der Autor von diesem Buch dieselben Gebete gesungen hat wie wir gerade, dass das so durch die Jahrhunderte geht und dass uns das auch verbindet. Es sind dieselben Worte, dieselbe Geisteshaltung, die uns mit diesem Kagyü Meister Dakpo Tashi Namgyal verbindet. Er hat diesen Vornamen Dakpo, weil er für eine Aktivitätsausstrahlung, eine Fortsetzung von Gampopa gehalten wurde.

Wir wenden uns jetzt wieder dem Abschlusskapitel dieses großen Werkes zu, in dem Mahāmudrā auf wunderbare Weise im Überblick dargestellt wird. In den beiden Abschlusskapiteln vierzehn und fünfzehn geht es darum, aufzuzeigen, wie sich die Erfahrungen entwickeln. Wir befinden uns im englischen Buch auf Seite 449. Wir werden jetzt der Reihe nach die Vier Yogas durchgehen und zum Schluss nochmal als fünften Punkt eine Zusammenfassung der Schlüsselpunkte bekommen.

### **b) Erklärung zu den Unterteilungen der Vier Yogas**

- i) Yoga der Einsgerichtetheit**
- ii) Yoga der Freiheit von Ausschweifungen**
- iii) Yoga des Einen-Geschmacks**
- iv) Yoga der Nicht-Meditation**
- v) Zusammenfassung der Schlüsselpunkte**

### **i) Yoga der Einsgerichtetheit**

Drei Unterteilungen:

- (A) Die verschiedenen Stufen der Einsgerichtetheit**
- (B) Wie sich die Erfahrungen zeigen**
- (C) Methoden, um diese Erfahrungen aufrechtzuerhalten**

## 2.1 (A) Die verschiedenen Stufen der Einsgerichtetheit

Was nun den ersten Yoga – die erste Praxisphase der Einsgerichtetheit – angeht, werden wir mit einem Schema vertraut gemacht, das sich jetzt bei jedem dieser Yogas wiederholen wird. Wir werden immer in diesen drei Sektionen, drei Unterteilungen, damit vertraut gemacht, welche verschiedenen Stufen (Unterteilungen) es von diesem Yoga gibt. Dann wird uns gezeigt, wie sich die Erfahrungen zeigen. Dann wird uns nochmal gezeigt – das ist ein sehr interessanter Punkt auch in jedem Unterkapitel –, welche Methoden es gibt, um diese Erfahrungen, Verwirklichungen, aufrechtzuerhalten und weiter zu kultivieren.

Wir beginnen direkt mit ›Einsgerichtetheit‹. Zunächst mal zur Bedeutung von dem, was wir ›Einspitzigkeit‹ oder ›Einsgerichtetheit‹ nennen.

**Dieser Yoga wird einsgerichtet oder einspitzig genannt, weil in der unabgelenkten Aufmerksamkeit des natürlichen Zustands des Geistes unsere Aufmerksamkeit auf eins ausgerichtet ist oder weil sich in diesem einsgerichteten Gewahrsein Ruhe und Bewegung miteinander vermischen.**

Das ist eine Definition. Es ist ganz entscheidend, dass wir uns diese Definition klar machen. Das ist ja unsere Praxis, wir sind jetzt gerade in diesem ›Yoga der Einsgerichtetheit‹ unterwegs. Damit fangen wir an. Diese Definition ist wirklich anders, als einfach zu sagen, Einsgerichtetheit ist einfach Geistesruhe. Nein, es ist ein bisschen mehr als Geistesruhe, was wir hier den ›Mahāmudrā-Yoga der Einsgerichtetheit‹ nennen.

Ich gehe nochmal zurück. Ich fange mal ganz von vorne an. Ich nehme das Thema nochmal auf, was wir in den letzten Kursen schon besprochen haben.

Ihr erinnert euch, dieses *tse tshig, ekaggatā* auf Pali, bedeutet: auf eine Spitze gerichtet. Es ist nicht auf einen Punkt gerichtet, sondern es ist auf den höchsten Punkt der Praxis ausgerichtete Aufmerksamkeit. Und darin sind wir unabgelenkt.

Genau das nimmt Tashi Namgyal – mit der Basis all der anderen Mahāmudrā-Meister – jetzt als Definition für Einspitzigkeit. Und zwar ist die Aufmerksamkeit von Anfang an ausgerichtet auf die Natur des Geistes, was wir hier auf Englisch ›*abiding state of mind*‹ nennen, *nā lug* auf Tibetisch. Das ist das grundlegende Sein, non-duale Sein, auf das wir bereits ausgerichtet sind, die grundlegende Natur des Geistes.

Anhand dieser Definition können wir sehr gut den Unterschied zu den Definitionen der normalen Śamatha-Praxis sehen, wo wir auf Ruhe, auf Dhyānas ausgerichtet sind. Die Spitze der Geistesruhe ist noch nicht in der Natur des Geistes, sondern im Vorfeld angesiedelt.

In der normalen Śamatha-Praxis geht es irgendwie darum, möglichst wenig zu denken, viel Klarheit zu erleben – die drei großen Bereiche der Erfahrung von Geistesruhe: Freude, Klarheit und Nicht-Denken. Das sind sehr viel kürzere, nicht so tief gehende Definitionen von dem, worum es eigentlich geht. In der Mahāmudrā-Geistesruhe geht es von Anfang an darum, die Natur des Geistes zu verwirklichen.

Wir sprechen jetzt hier über uns, die wir täglich meditieren. Wir nutzen unsere Praxis dazu, jetzt schon die Aufmerksamkeit auf die Natur des Seins zu richten und finden in eine Sammlung, in eine unabgelenkte Präsenz, in Ausrichtung auf die Natur des Geschehens. Das kommt in der zweiten Definition, die er angeführt hat, zum Ausdruck, wo es heißt, dass sich Geistesruhe, Stille, und Bewegung vermischen.

Das heißt, diese Einsgerichtetheit, von der wir hier sprechen, ist kein Śamatha, keine Geistesruhe, die davon abhängig ist, dass Geistesbewegungen verschwinden, sondern die Geistesbewegungen werden

innerhalb der Geistesruhe in ihrer wahren Natur gelassen. Sie lösen sich von selbst auf und unser Geist ist unabgelenkt gesammelt in der Einheit von Bewegung und Stille.

Das ist aus der Perspektive der normalen Geistesruhe, schon eine fortgeschrittene Geistesruhe, weil wir hier schon Ruhe in Bewegung erleben. Wir brauchen den Geist nicht mehr ruhig zu halten – von Gedanken, Geistesbewegungen, Emotionen freizumachen –, sondern die Ruhe findet sich dank eines bereits entstehenden Erkennens der wahren Natur aller Bewegungen – da sind Emotionen mit eingeschlossen. Was auch immer auftaucht wird bereits zumindest in seiner Vergänglichkeit, in seiner prozesshaften Natur, erkannt. Darin wird es erkannt.

Deswegen gibt es kein Einmischen mehr, die Bewegungen werden gelassen wie sie sind und kommen von selbst zur Ruhe. Diese Geistesruhe ist eine Geistesruhe, in der die Praktizierenden schon so viel Einsicht haben, dass sie nicht mehr gegen die Bewegungen in ihrem eigenen Geist kämpfen. Dieser Kampf, diese Ablehnung von Geistesbewegung ist schon befriedet, ist schon zur Ruhe gekommen.

Deswegen ist das eine stabilere Geistesruhe, als die Geistesruhe, die noch darauf beruht, abzuschotten, auszugrenzen, möglichst wenige Stimulationen zu haben, möglichst wenige Geräusche zu hören, möglichst wenig zu sehen – mit geschlossenen Augen zu meditieren –, sich nicht mit Gefühlen zu befassen, keine Gedanken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auftauchen zu lassen, weil das alles die Geistesruhe stört.

Nein, in dieser Geistesruhe ist es so, dass sie gar nicht mehr gestört ist durch das, was alles auftaucht, weil alles bereits in seiner wahren Natur erkannt wird und deswegen gar kein Feind mehr dasteht. Die Sinnesempfindungen sind keine Dämoninnen, die daherkommen, sondern sie sind jetzt schon in der Praxis der Geistesruhe Erinnerungen an das, wie es wirklich ist.

Der einzige Unterschied von dieser Geistesruhe zu einer tiefen Einsicht ist, dass dieses Erkennen der wahren Natur der Erscheinungen, noch mit einem leichten Beobachten einhergeht. Da ist noch das Gefühl von jemandem oder von einer Meditierenden, die sieht, wie sich alles von selbst auflöst. Dieses große Ausmaß von Erkenntnis ist noch leicht dualistisch.

Das alles gehört in diesen Bereich der Einsgerichtetheit hinein. Es ist *einspitzig* auf das Höchste ausgerichtet – auf die Natur des Geistes. Nur ist dieses Erkennen der Natur des Geistes noch mit einem kleinen Mittelpunktgefühl begleitet. Deswegen nennt man diese späten Stufen dieser Praxis von Einspitzigkeit, auch ›Gipfel‹. Gipfel dessen, das Höchste, was in Samsāra zu verwirklichen ist. So weit können wir noch kommen mit einer dualistischen Beimengung, mit etwas Beobachten, mit einem gewissen Maß an Kontrolle. Alles, was darüber hinausgeht, ist dann jenseits von einem mittelpunktsbezogenen Erkennen, ist jenseits von solcher Kontrolle. Das ist mit diesen beiden Definitionen gemeint, die extrem hilfreich sind. Und Tashi Namgyal führt das jetzt auch vor.

**Wenn wir uns nun wundern, ob das nicht den Erklärungen widerspricht, dass der natürliche Geisteszustand erst auf der Stufe von Einfachheit, Freiheit von Komplikationen verwirklicht wird. Nein, da gibt es kein solches Problem, weil es viele entscheidende Unterschiede zwischen den beiden gibt – der Einspitzigkeit und der Einfachheit. Wie zum Beispiel dieser Unterschied zwischen dem Objekt der Meditation, die einfach unser eigener Geist ist, und ob es sich dabei um alle vermeintlich äußeren und inneren Phänomene handelt. Und dem Unterschied zwischen dem Festhalten an Objekten der Erfahrung und Gewissheit, sowie frei von diesem Festhalten an Erfahrungen und Gewissheit zu sein.**

Ich gehe es noch einmal langsam durch. Er erklärt jetzt den Unterschied. Das können wir mit dem verbinden, was wir im April durchgenommen haben. Der erste signifikante Unterschied zwischen den beiden Yogas ist, dass solange wir noch in der Phase der Einspitzigkeit sind, sind wir beschäftigt mit der Natur des eigenen Geistes, also wie unser Geist eigentlich ist. Wir sind dabei, ihn kennenzulernen: Wie geht der Prozess des Wahrnehmens, des Gewahrens? Wie entstehen Emotionen? Wie lösen sie sich auf? Das ist, womit wir vorwiegend beschäftigt sind. In der nächsten Stufe der Einfachheit, dehnt sich diese Erkenntnis auf alle Phänomene aus. Wir beginnen alle Sinneswahrnehmungen, alles was wir erleben, mit unserer Praxis zu durchdringen.

Der zweite Unterschied ist, dass wir in dieser Stufe der Einspitzigkeit, ohne das vermeiden zu können, unseren eigenen Meditationserfahrungen ganz schön viel Gewicht beimessen. Wir halten sie für echt wichtig. Wir finden das einfach super, was da für Erfahrungen von Freude, Klarheit, Nicht-Denken auftauchen und welche Erkenntnisse auftauchen. Und alles was auftaucht, jede neue Erfahrung, löst ein kleines Anhaften aus.

Das ist genau das, was auf der Stufe der Einfachheit dann vorbei ist. Friede, Freude, Eierkuchen, also Freude, Klarheit, Nicht-Denken lösen nichts mehr aus. Wir sind so vertraut mit der Natur des Geistes, dass diese ganz normalen Qualitäten des Geistes kein Greifen mehr auslösen. Deswegen auch keine Positionierung von einem meditierenden Subjekt, was seine eigenen Erfahrungen für so wichtig hält. Genau das hat sich aufgelöst.

Es gibt auch kein Festhalten mehr an der entstehenden Gewissheit, die sich dank dieser Erfahrungen eingestellt hat. Zu Anfang ist jede Erkenntnis mit einer wachsenden Gewissheit verbunden. „Ah, so ist der Geist. Ah, jetzt blick ich's.“ Genau das ist das Anhaften, dieses Gefühl, jetzt blick ich's. Das ist aus dem Ich-Mittelpunkt, eine ego-zentrierte Haltung unserer eigenen Praxis gegenüber. Genau das löst sich dann auf der nächsten Stufe, wo wir in echte Erkenntnis eintreten, auf.

Das ist der Unterschied, den Dakpo Tashi Namgyal hier herausarbeitet. Ich bin noch einmal richtig dankbar, dass er das so deutlich macht, denn solche Missverständnisse hatten sich auch in meiner Praxis eingeschlichen. Das finde ich wirklich, wirklich hilfreich und macht absolut Sinn.

Ich gehe jetzt wieder in den nächsten Absatz. Tashi Namgyal fährt fort:

**Einige verwechseln die Erklärung, dass Śamatha der einsgerichtete Geist ist, in dem der Geist einsgerichtet in Nichtbegrifflichkeit verweilt und diese scharfe, wache Klarheit der Präsenz besitzt, mit der Einsgerichtetheit, die hier in diesem Zusammenhang erklärt wird.**

Er sagt noch einmal ganz klar, er ist sich bewusst, dass in den Unterweisungen oft diese wache, klare Präsenz im nichtbegrifflichen Sein für den ›Yoga der Einsgerichtetheit‹ innerhalb des Mahāmudrā gehalten wird. Das ist aber nur ›gewöhnliche‹ Einsgerichtetheit.

Er präzisiert – und dafür bin ich ihm jetzt so dankbar –, dass innerhalb der Mahāmudrā Einsgerichtetheit die innere Aufmerksamkeit wirklich auf die Natur des Geistes lenkt und bereits zu einer Einheit von Bewegung und Stille beiträgt. Wo es nicht mehr um ein nichtbegriffliches Verweilen, frei von Gedanken und Emotionen geht, sondern bereits um das Durchdringen aller Geistesbewegung mit dieser Einsicht.

Gendün Rinpoche hat uns davor bewahrt, in diesen Fehler zu tappen, weil er uns von Anfang an klar gemacht hat, dass, wenn wir Shiné – das tibetische Wort für Śamatha –, praktizieren, nie darum geht, den Geist leer zu machen von Denkprozessen, zur Ruhe zu bringen, sondern dass die echte Ruhe eine belastbare Ruhe sein muss, die auch im Alltag belastbar ist, weil wir die Ruhe in der Bewegung finden.

Von daher hat Gendün Rinpoche immer dieser einseitigen Definition von Geistesruhe als ruhige Ruhe – wo sozusagen Stille im Kasten ist – entgegengesteuert.

Das ist eine im Normalfall nicht belastbare Geistesruhe, die sich im Alltag, wenn viel Kontakt stattfindet, als nicht haltbar erweist, weil sie die Erfahrungen, die Herausforderungen des Alltags noch nicht durchschaut und noch nicht in der Lage ist, *darin* ruhig zu bleiben.

**Andere missverstehen diese Einsgerichtetheit für die Gewissheit, die sich mit einem aufkeimenden Verständnis der leeren Natur innerhalb der Geistesruhe – innerhalb von Śamatha –, zeigt. Diese erste Anschauung trifft nicht zu. Obwohl tatsächlich einsgerichteter Geist das einfache Auftauchen von makellosem Śamatha ist, wäre diese Art Śamatha – wo es nur um Geistesruhe geht –, völlig leer oder völlig ohne die Gewissheit von Vipāśyanā.**

Um es nochmal zu sagen, dieser erste Fehler, Geistesruhe für einfache Ruhe zu halten – Freude, Klarheit Nicht-Denken –, würde bedeuten, dass wir Geistesruhe und Einsicht definitiv voneinander trennen. Das ist im Mahāmudrā nie der Fall. Von Anfang an, mit jedem bisschen Geistesruhe – erinnert euch an die Jahre der Unterweisung vorher –, entsteht Einsicht. Zunehmende Geistesruhe bedeutet zunehmende Einsicht. Wer das stoppt, der versucht den Geist in einen nicht unterscheidenden, nicht erkennenden Geisteszustand hinein zu manövrieren, wo der Geist quasi einfach geparkt ist, stillgelegt ist.

Da entsteht auch keine Einsicht. Das ist nicht die Einsgerichtetheit, von der im Mahāmudrā gesprochen wird. Ihr habt schon von den gestrigen Erklärungen mitbekommen, dass es zwischen den Vier Yogas nie so etwas wie einen Quantensprung, einen plötzlichen, abrupten Wechsel, gibt. Von Anfang an ist in der Praxis der Einsgerichtetheit die Aufmerksamkeit auf die Natur des Geistes. Und weil dort die Aufmerksamkeit liegt, entsteht immer mehr Erkenntnis, die immer mehr dazu führt, dass wir das Greifen loslassen. Und genau diese Ausrichtung auf die Natur des Geistes, auf die Natur des Seins, wird uns durch alle Yogas durchführen. Das ändert sich nie.

Die Art, wie sich Ruhe und Einsicht mischen, wie gelöst der Geist wird, wie das Greifen sich immer weiter auflöst, das entwickelt sich über die Vier Yogas. Sie sind jedoch derselbe Prozess, der sich durch dieses allmähliche, völlige Öffnen unseres Geistes fortsetzt. Dass wir von Vier Yogas oder Zwölf Yogas sprechen, ist nur eine künstliche Unterteilung dieses Prozesses, der von Anfang an wie ein Riesenstrom ist, der immer in dieselbe Richtung geht.

**Zu dem zweiten Punkt, wo man annimmt, dass die auftauchende Gewissheit bezüglich der leeren Natur die Einsgerichtetheit ausmacht: Dieser Ansatz, diese Sichtweise ist verkehrt, weil diese Art Gewissheit nichts als ein einfaches Verständnis ist, in dem der Geist, die Aufmerksamkeit auf die leere Natur ausgerichtet ist. Diesen Śamatha-Praktizierenden fehlt es noch an der eigentlichen Vipāśyanā-Klarsicht – dieser Vipāśyanā-Gewissheit –, in der die Natur des Geistes selbst direkt und unvermittelt gesehen wird.**

Soviel zur Übersetzung. Was er hier beschreibt, ist die Gewissheit von einer Person, die in Śamatha praktiziert. Da entstehen zunehmende Einsichten in die leere Natur des Geistes. Ich habe gerade gestern noch eine E-Mail beantwortet von jemandem, der aufgrund dieser Gewissheit, dass Geistesbewegungen entstehen und sich in nichts auflösen, meinte, er hätte die leere Natur verwirklicht. Dabei hat er bloß in Śamatha gesehen, wie sich die Dinge auflösen.

Dadurch entsteht bereits eine Gewissheit und der Intellekt denkt, ah, das ist die leere Natur. Hat er ja auch recht. Aber es ist ein benennendes Ergreifen von der ganz normalen Erfahrung, dass Geistesbewegungen vergänglich sind. Das wurde jetzt gesehen und das hat zu einer Gewissheit geführt. Das ist aber nicht die direkte Schau von Vipāśyanā, von echtem Laktong, von dieser tiefen Einsicht, die der Ich-

Bezogenheit völlig den Boden entzieht. Das ist noch etwas ganz anderes. Die Art Transformation, die da entsteht, ist von einer ganz anderen inneren Relevanz.

Hier freut sich jemand daran, Erkenntnis erlangt zu haben, eine Gewissheit erlangt zu haben, über das, was ja wohl so offenkundig ist. Es liegt auf der Hand, dass die Dinge entstehen und vergehen. Aber jetzt ist Gewissheit entstanden darüber und natürlich hat das etwas mit der leeren Natur zu tun, deswegen ist ja alles vergänglich. Das ist aber keine Verwirklichung der leeren Natur aller Phänomene. Das ist die Verwechslung.

Da hat der Intellekt aufgrund von Ich-Anhaften eingehakt und hat sich diese Śamatha-Gewissheit zu eigen gemacht. Er hat gesagt: „Oh, das ist Verwirklichung“. Das war wirklich eine Karikatur, was mir da begegnet ist, aber wir erkennen uns vielleicht alle darin wieder, oder? Habe ich auch gemacht. Ich habe mir auch immer wieder versucht, mir meine auftauchenden Gewissheiten und Erfahrungen in der Praxis als Verwirklichung zu verkaufen und immer wieder gedacht, es könnte doch schon das sein. Ja, ja, es klingt wirklich so. Dann lese ich nochmal nach. Ja, wirklich.

Erst im Nachhinein können wir sehen, was für ein großer Unterschied das noch ist. Vorher ist das noch nicht leicht zu sehen. Diese Unterweisungen dienen dazu, uns hellhörig zu machen und nicht so leicht diesen interpretierenden Mustern auf den Leim zu gehen, sodass wir schon ein bisschen vorgewarnt sind und sagen: „Mach mal langsam, besprich dich mit jemand Erfahrenem, worum es sich da eigentlich handelt.“

Weiter geht es im Text.

**Deshalb ist es in diesem Yoga der Einsgerichtetheit wichtig, dass das Gewahrsein einsgerichtet in einem Sehen verweilt, wo die Natur des Geistes gesehen wird, und dass es dieses Gewahrsein hat, in dem Ruhe und Bewegung sich im gleichen Geschmack vermischen.**

Bereits im Yoga der Einsgerichtetheit ist es wichtig, dass unser Gewahrsein unabgelenkt, einsgerichtet, in einem Sehen ruht. Wir ruhen in der Einsgerichtetheit bereits im Sehen, etwas was die Meisten von uns mit Einsichtsmeditation verbinden. In der Mahāmudrā Geistesruhe ruhen wir bereits im Sehen, in dem die Natur des Geistes gesehen wird. Wir sehen bereits, wie der Geist ist und *das* beruhigt uns. Es beruhigt uns, weil es uns aus dem Greifen herausführt. Wir sehen bereits, dass da nichts zu greifen ist, dass die Geistesbewegungen nicht zu greifen sind, dass der oder die Meditierende nicht zu greifen ist, dass Emotionen nicht zu greifen sind, dass Freude, Klarheit, Nichtdenken nicht zu greifen sind.

In diesem Sehen, lässt das Greifen ganz von selbst nach. Und das alles, während wir uns selbst noch über die Schulter schauen. Das ist der Unterschied zu dem, was nachher kommt. Das sind alles schon Einsichtsprozesse.

Schon vor ein, zwei Jahrzehnten war es für mich sehr erhellend – als ich das in den tibetischen Texten fand und das mit Lehrern besprechen konnte –, dass innerhalb der Erfahrungen von Geistesruhe – von dem, was wir auf tibetisch ›Shine‹ nennen –, Momente von *togpa* (Einsicht) auftauchen. Echte Einsichten, die nicht zu leugnen sind, die nicht verkehrt sind und die anders sind als die normalen dualistischen Erfahrungen.

Die Natur unseres Geistes scheint immer wieder durch und es kommt zu Einsichten und die vertiefen unsere Kenntnis des Geistes, führen zu einem immer tieferen Loslassen und diese Einsichtsmomente in der Geistesruhe bedeuten nicht, dass wir schon in der zutiefst transformierenden Einsicht gelandet sind, aber sie sind nicht zu vernachlässigen, weil sie tatsächlich unseren Weg extrem beschleunigen. Denn

dank dieser Einsichten entstehen Gewissheiten, die uns weiter motivieren und uns helfen, wirklich lockerer und gelöster zu werden mit all dem, was auftaucht. Diese Einsichten, die dann kumulieren, die immer tiefere Gewissheit anziehen, führen dann dazu, dass irgendwann diese noch tieferen Erfahrungen des Loslassens auftauchen, die den Übergang ins nächste Yoga bewirken, in die ›Einfachheit‹.

**So sagt auch der Ehrwürdige Gomchung:**

**„In der Einsgerichtetheit wird die Essenz, die wahre Natur, verwirklicht.“**

Gomchung sagt es ganz klar, in Einsgerichtetheit wird bereits die wahre Natur verwirklicht.

**Der Ehrwürdige Yang Gönpa erklärt die Art, wie wir Einsgerichtetheit kultivieren können:**

**Dass der Geist sich als Denken bewegt, ist die Tür zu seinem natürlichen Zustand. Den Geist selbst zu erkennen, ist der Schlüsselpunkt der Praxis. Dem ureigenen Gesicht (des Geistes) zu begegnen, dadurch vermischt sich Geist mit sich selbst. Schau doch mal hin, ob es irgendwelche Geistesbewegungen oder ein Sich-Erinnern gibt, das nicht genau das wäre – nicht genau Geist wäre. Es wird eine Zeit kommen, wenn Meditation den Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung verwischt – wo kein wirklicher Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung zu finden ist.**

Wir sind in der Mahāmudrā-Sicht von Einsgerichtetheit, von Geistesruhe. Das Tor in den natürlichen Zustand ist die Tatsache, dass es Denken gibt, dass es Geistesbewegungen gibt. Also, dass der Geist dynamisch ist, dass da etwas stattfindet, was wir normalerweise ›Denken‹ nennen, das sind Gedanken, das sind Emotionen. Genau die Tatsache, dass da etwas stattfindet, ist das riesengroße Eintrittstor – man spricht im Deutschen vom ›Scheunentor‹ –, um die Natur des Seins zu verstehen.

Was wir vielleicht als unser größtes Problem in der Geistesruhe bisher verstanden haben, dass wir zu viel denken, genau das, dieses zu viele Denken, ist das Scheunentor, durch das wir in ein Erkennen der Natur des Geistes eintreten können. Denn genau diese geistigen Prozesse versorgen uns mit all dem Material, was uns ermöglicht zu sehen, dass nichts von all dem eine Substanz hat. Nichts von all dem hat einen Wesenskern. Alles befreit sich in sich selbst. Und das können wir nur erkennen, weil sich da etwas tut, weil da etwas los ist.

Das ist schon eine ganz andere Herangehensweise, als wir das in traditionellen Unterweisungen zur Geistesruhe bekommen, wo uns angeraten wird, den Geist möglichst von all diesen Geistesbewegungen zu befreien. Darum geht es im eigentlichen Mahāmudrā-Ansatz gar nicht. Es geht darum, frei zu werden von dem *Haften* an diesen Geistesbewegungen und dieses Greifen nach diesen Geistesbewegungen loszulassen. Und das ist ja möglich, wenn wir bereits ihre nicht fassbare, nicht greifbare Natur erkennen. Dann ist es ja ganz leicht, das Greifen loszulassen und dann enthüllen sich uns die weiterhin auftauchenden Geistesbewegungen in ihrer selbstbefreienden Grundqualität.

In dieser Phase wird das noch beobachtet. Es gibt noch ein Gefühl von jemandem, der das alles mitbekommt, beobachtet, sich sogar darüber freut, erleichtert ist und in noch tiefere Entspannung führt. Das sind so die ganzen erleichternden Prozesse auf dieser Stufe der Einsgerichtetheit. Das nennt man dann auch ›Schlüsselpunkt der Praxis‹ oder ›das eigene Gesicht sehen‹.

Ich bin immer noch beim Erklären des Zitats. Dann ist die Meditationsaufgabe hier, schau doch mal, ob du irgendeine Geistesbewegung findest, die nicht die Natur des Geistes hätte. Jetzt werde dir nochmal gewisser, jetzt geh doch mal bewusst auf die Suche, ob es irgendeine Ausnahme gibt. Das ist, was wir *jetzt* in unserer Praxisphase machen sollten.

Wenn wir schon solche Gewissheiten haben – wenn die ab und zu schon mal aufgetaucht sind, was ich eurem Nicken so entnehme, dass euch das alles sehr vertraut ist –, dann geht doch jetzt mal auf die Suche, ob es irgendwelche Ausnahmen gibt. Dadurch wird sich diese Gewissheit noch vertiefen. Versucht Ausnahmen zu finden in den Lücken zwischen dem Denken und im Denken selbst. Nehmt alles, ohne Vorlieben. Nehmt alles, was daherkommt und schaut mal, wie es ist. Das war hier der Hinweis von Yang Gönpa.

Dann wird eine Zeit kommen, und das ist tatsächlich dann die Zeit, wenn es zu einer ganz tiefen Ruhe kommt, wenn Bewegung und Ruhe nicht mehr unterscheidbar sind, weil sie beginnen, einen Geschmack zu haben. Das ist total befreiend. Dann sind wir draußen aus dem Clinch, den Geist beruhigen zu wollen. Dann kann kommen, was will – wir bleiben frei von Greifen. Das ist tiefe Geistesruhe, weil unsere Aufmerksamkeit einsgerichtet, unabgelenkt auf der Natur des Geistes verweilt.

Deswegen kann sich das alles als in seiner selben Natur zeigen. Das ist richtig spannend. Ihr seht hier, wir sind an diesem Übergang, diesen Übergängen Geistesruhe und Einsicht, dualistische Einsicht und non-duale Einsicht. Die non-dualen Einsichten sind die, die wir nicht mitbekommen, weil kein Beobachten da ist, die aber zutiefst transformierend wirken, weil sie diese Ich-Bezogenheit aushebeln. Genau an diesen Übergängen bewegen wir uns jetzt gerade mit diesen Erklärungen.

Noch sind die Erklärungen in dem Bereich, der beschreibbar ist, weil es noch jemanden gibt, der das mitbekommt, und der das deswegen auch gut beschreiben kann. Da gibt es noch ein Beobachten. Deswegen ist das alles noch im Bereich der beobachtenden Meditationserfahrung.

### **Der Yoga der Einsgerichtetheit hat drei Stufen:**

**1. Geringere Einsgerichtetheit beginnt mit dem Samādhi – der tiefen Meditation –, der Natur des Geistes. Klarheit und leere Natur begleitet von Erfahrungen von Freude – Glückseligkeit, einfach Wohlgefühl. Wenn dieser Samādhi – diese tiefe Meditation – auftaucht, aber noch schwierig beizubehalten ist, dann ist es die geringere Einsgerichtetheit. Dies beinhaltet die Phase der Geistesruhe, wo Meditation dann auftaucht, wenn wir tatsächlich meditieren.**

Wow. Also geringere Einsgerichtetheit ist schon mal ganz ordentlich. Sie beginnt, wenn wir tiefere Meditation erleben, in der die Natur des Geistes schon so weit gesehen wird, dass uns die leere Natur offenkundig wird und dadurch Erfahrungen von Wohlgefühl, Freude und Klarheit entstehen.

Das ist schon ein Ansatz. Deswegen sagte ich gestern, dass wir nicht, bloß weil wir meditieren, gleich in der geringeren Einsgerichtetheit sind. Das ist sozusagen kein Gratis-Abo, was wir da kriegen, sondern es ist schon noch ein Weg, bis wir in dieser geringeren Einsgerichtetheit landen, denn es braucht diese Ausrichtung auf die Natur des Seins, auf die Natur des Geistes und die ersten Erfahrungen darin, auch wirklich unabgelenkt verweilen zu können.

Ich finde das auch ganz gut, dass die Beschreibung, wie jetzt Erfahrungen und Verwirklichungen entstehen, mit etwas anfängt, wo wir schon sagen können, ah ja, das ist jetzt schon eine Frucht der Praxis. Wenn ihr jetzt in euch hineinschaut, dann würdet ihr wahrscheinlich sagen – ich spreche jetzt zu allen von euch –, ja, ich bin hin und wieder schon darin gelandet, dass der Geist wie von selbst ruhig wurde und ich eine Ahnung davon bekommen habe, dass das alles nicht greifbar ist. Da war ein Wohlgefühl dabei und eine erstaunliche Klarheit. Es hat nur eine Viertelstunde gedauert, es war kurz, aber da war es schon mal. Und ja, ich muss zugeben, es war schwierig, dass es länger angedauert hätte, und es ist mir jetzt auch nicht so ganz klar, wie ich da wieder hineinfinde. Aber solche Geschenke habe ich schon mal erlebt.

Es hat auch ein gewisses Vertrauen in mir hinterlassen, dass der Geist in seiner Grundnatur ziemlich verlässlich ist. Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich damals etwas mit Absicht getan habe. Es war so ein Gefühl von Vertrauen, ein Gefühl von nach Hause kommen und nichts tun müssen, und der Geist war erstaunlich ruhig, obwohl ich vorher gerade noch ein Problem hatte und, und, und. Das sind so die klassischen Erfahrungen, die ihr mir berichtet, wenn ihr dann mal darüber sprecht. Das ist der Anfang. Damit beginnt es.

**2. Mittlere Einsgerichtetheit ist, wenn diese Art tiefer Ruhe, tiefer Meditation, Samādhi, sogar manchmal auftaucht, wenn du nicht meditierst.**

Es überrascht dich unterwegs im Alltag. Du sitzt irgendwo ab, du hast eine kleine Pause und es passiert. Dann ist der Geist schon vertrauter geworden damit, so gelöst zu sein, so entspannt in diesem Sehen zu ruhen und ist nicht davon abhängig, dass wir eine formelle Meditation machen. Das kann irgendwo passieren.

Das sind Erfahrungen von Segen, würden wir sagen. Wenn euch das passiert, würde ich euch empfehlen: stört es nicht, unterbrecht es nicht, lasst es zu. Lasst zu, dass es häufiger passiert. Gebt dem Raum. Kultiviert es in der formellen Meditation weiter, damit es informell in allen möglichen Lebenslagen von selbst auftauchen kann.

Es taucht zum Beispiel auch mal nachts auf. Einige liegen ja nachts auch mal wach. Und anstatt wie sonst um den Schlaf zu kämpfen, stellt sich eine völlige Gelöstheit ein und wir haben das Gefühl, die Meditation ist irgendwie von selbst erschienen, mitten in der Nacht. Das sind auch solche typischen Erfahrungen.

Die Definition geht noch weiter.

**Wenn du dank der Meditation dann die Erfahrung machst, dass es stabil wird. Die formelle Meditation führt dazu, dass du selbst in der Meditation den Zugang zu diesen gelösten, ruhigen Geisteszuständen allmählich beherrschst. Du weißt, wie der Weg dahin geht. Das nennt man ›Meisterschaft‹.**

Du erlangst ›Meisterschaft‹ über diese Einsgerichtetheit. Meisterschaft bedeutet hier, vertraut zu sein. Es ist uns kein Geheimnis mehr, wie wir in Geistesruhe finden. Der Weg ist ganz klar. Geistesruhe –ich möchte meinen Geist beruhigen, ich möchte in diese Gelöstheit finden, ich weiß wie es geht. Das ist was auf dieser mittleren Stufe von Einsgerichtetheit der Fall ist. Echte Meisterschaft ist, wenn ich es das dann sogar im Alltag machen kann. Wenn ich jederzeit aus dem Zirkus aussteigen kann.

**3. Größere Einsgerichtetheit ist, wenn die Erfahrungen dieser Art von Samādhi kontinuierlich auftauchen. Meditation, meditative Ausgeglichenheit und Nach-Meditation – das Verwirklichen, Erlangen dieser Art von Meditation in der Aktivität –, in all den vier täglichen Aktivitäten: liegend, sitzend, stehend und in Bewegung, kontinuierlich, Tag und Nacht – den ganzen Zyklus von Tag und Nacht –, werden vollständig in diesem Zustand von klarem, leeren Gewahrsein verbracht.**

Ihr erinnert euch an gestern, diese letzte Stufe, diese höhere Stufe von Einsgerichtetheit tritt nicht bei allen Praktizierenden auf. Ich muss euch da reinen Wein einschenken. Dass so etwas auftritt, das geht nur in Zurückgezogenheit. Da muss man schon ein wiedergeborener Bodhisattva auf der zehnten Stufe sein, dass das einfach mal so im Alltag auftaucht. Ihr müsst nicht denken, dass wir im Alltag Tag und Nacht in dieser Klarheit verweilen können.

Das ist schon ein großes Geschenk, wenn es bei einzelnen Retreat-Praktizierenden hier und da, in längeren Zurückziehungen auftaucht. Wenn sie frei von Ablenkungen kontinuierlich in ihrer formellen Meditation unterwegs sind, dann taucht es auch in der Nacht auf. Auch wenn sie irgendwo gerade in der Pause sind, beim Kochen, wo auch immer, sie verlassen nicht mehr diesen Zustand.

## 2.2 Definition zur Verwirklichung der Vier Yogas von Tsangpa Gyare

*Unterweisung Seite 450-452, 11h15 – Audio 2-3\_01*

Wir sind unten auf Seite 450.

**Der Ehrwürdige Tsangpa Gyare definiert, ob die Verwirklichungen eines jeden der Vier Yogas vervollkommen wurden oder nicht, mit der Hilfe von sechs Paaren von Kriterien, zusammen also zwölf spezifische Punkte.**

Das wird für uns jetzt der Leitfaden sein. Wir werden durch diese Vier Yogas hindurchgehen und uns jeweils diese *sechs Kriterien* anschauen. Anhand dieser sechs Kriterien lässt sich dann entscheiden, ob dieser Yoga sich tatsächlich in unserer Erfahrung vollzieht, vollzogen hat oder eben nicht.

**1. Der erste Punkt ist, ob die Essenz, die Natur des Geistes, gesehen wurde oder nicht.**

**2. Zweiter Punkt ist, ob das entsprechende Geschick, die entsprechende Meisterschaft erlangt wurde oder nicht.**

**3. Der dritte Punkt ist, ob Geistesbewegungen sich als Meditation zeigen oder nicht.**

Zeigen sich Geistesbewegungen – das, was wir normalerweise dualistisches Denken nennen –, als Meditation oder nicht.

**4. Vierter Punkt ist, ob außerordentlich exzellente Qualitäten entwickelt wurden oder nicht.**

**5. Fünfter Punkt ist, ob es zu einem großen Geschick mit dem relativen, dem konventionellen Aspekt der Wirklichkeit kommt oder nicht.**

Kam es in der relativen Wirklichkeit, das was wir konventionell ›unsere Welt‹ nennen, zu einem weitergehenden Geschick oder nicht.

**6. Sechster Punkt ist, ob die Samen für die Formkāyas, die Rūpakāyas, gesetzt wurden oder nicht.**

Mit anderen Worten, ob die Samen für eine spätere Aktivität mit Hilfe von Nirmāṇakāya und Sambhogakāya – mit Ausstrahlungskörper und Freudenkörper auf der Ebene des vollkommenen Erwachens –, jetzt schon durch die Praxis gesetzt werden oder nicht.

Das sind sechs Kriterien, wo wir vielleicht erst einmal stutzen, aber wir werden sie im Laufe der Zeit jedes Mal wieder neu auf einer neuen Ebene von Bedeutung entdecken. Lasst uns direkt in die erste Anwendung gehen.

Tashi Namgyal schreibt noch:

**Da dies exzellente Kriterien sind, die sehr gut anzuwenden sind, werde ich sie hier auch einsetzen. In unserem Kontext von Einsgerichtetheit geht das folgendermaßen:**

**1. Die Natur des Geistes ist leer, da sie nicht als irgendetwas existiert. Ihre Manifestationen sind Klarheit, da sie unbehindert ist. Wenn genau dieser Geist, der die Untrennbarkeit von Klarheit und leerer Natur ist, so wie der Mittelpunkt des Raumes, seiner selbst gewahr ist und sich eine Gewissheit darüber zeigt, dann hast du das Wesen, die Natur der Einsgerichtetheit gesehen. Wenn du lebendig und energievoll, dynamisch in den Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken – Nichtbegrifflichkeit – verweilst, aber nicht die Sicherheit verspürst, diese Gewissheit, die sich sicher ist über dieses seiner selbst gewahre Gewahrsein. Wenn deine Erfahrungen zwar auftauchen, aber nicht zu einer solchen Gewissheit führen, so wie Kinder, die die Spiegelung des Mondes im Wasser sehen, dann hast du nicht die Natur der Einsgerichtetheit erkannt.**

Das war die Übersetzung von diesem ersten Kriterium. Wir gehen jetzt noch einmal langsam durch. Vieles ist jetzt eine Wiederholung für euch. Wenn es tatsächlich zu dieser Mahāmudrā Einsgerichtetheit kommt, dann sehen wir die Natur des Geistes als leer, als ohne Wesenskern. Ihr müsst immer dazu denken: leer von einem Wesenskern – der Geist existiert nicht als ein Ding.

Uns wird dann auch klar, dass die Dynamik des Geistes sich stets in neuen Erfahrungen zeigen wird. Das hat damit zu tun, dass es nichts im Geist gibt, das diese Dynamik behindern würde. Es gehört zur Natur des Geistes, dass es unbehindert zu Erfahrungen kommt. Auch darin entsteht Gewissheit.

Wir sehen, dass diese Erfahrungen ganz deutlich und klar wahrgenommen werden, in ihrer leeren Natur und dank ihrer leeren Natur sich so auch zeigen können, und dass es nie ein Auftauchen von einer Erfahrung gibt, ohne dass die leere Natur gleichzeitig die Natur dieser Erfahrung wäre. Das nennt man die ›Untrennbarkeit von Klarheit und leerer Natur‹. Das sehen wir.

Jedes Mal, wenn wir diese leere Natur erkennen, ist das so, als würden wir im nicht zu findenden Mittelpunkt des Himmelsraumes landen – in der Weite des Himmelsraums, ohne irgendeinen Mittelpunkt. Das ist mit ›*like the center of space*‹ gemeint. Dieses Gewahrsein, das sich da zeigt – mittelpunktlos, dynamisch, unbehindert, klar, nicht fassbar – genau dieses Gewahrsein ist sich seiner eigenen Natur gewahr, und zwar von selbst. Darin entsteht Gewissheit. Dann haben wir die Einsgerichtetheit verwirklicht.

In Bezug auf das erste Kriterium, wie ist unser Verhältnis zur Natur des Geistes. Wenn das alles nicht der Fall ist, dann haben wir es eben nicht verwirklicht.

Das, was ich jetzt gerade dank Tashi Namgyal beschreibe, ist der Grund, warum Lehrer wie zum Beispiel Shamar Rinpoche gelegentlich sagen, verwechselt Shine (das, was wir Mahāmudrā-Shine nennen) nicht mit dem normalen Śamatha – zum Beispiel mit dem Śamatha aus der Vipāśyanā Theravada Tradition. Shine ist zwar die direkte Übersetzung von Śamatha, aber wenn ihr wirklich wisst, worum es da geht, dann merkt ihr, das ist nicht das, was im Theravada mit Śamatha gemeint ist. Das habt ihr jetzt anhand der Erklärung auch deutlich gemerkt.

Das ist etwas ganz anderes. Da geht es zum Beispiel überhaupt nicht um das Verwirklichen der Dhyānas. Das ist wie eine Art Abfallprodukt, ein Nebenprodukt dieses Verweilens in der Natur des Geistes. Es geht um die *Integration von Stille und Bewegung*. Es geht um *das Sehen der einen Natur von Stille und Bewegung*. Da ist also eine echte Akzentverschiebung.

Das ist wichtig. Das ist der Grund, warum es immer wieder Mahāmudrā-Lehrer gibt, die sagen, denkt nicht vorschnell, bloß weil es dasselbe Wort ist und tatsächlich dieselbe etymologische Bedeutung hat, dass es dasselbe wäre. Mahāmudrā-Shine ist deutlich anders als eine normale Śamatha-Belehrung.

Man muss dazu sagen, auch wenn innerhalb der Mahāyāna Traditionen Mahāmudrā-Lehrer Geistesruhe unterrichten, kommt es oft dazu, dass man den Einsichtsaspekt viel weniger betont, als das jetzt hier in diesem Werk der Fall ist, und den beruhigenden Aspekt der Praxis in den Vordergrund schiebt. Das hat didaktische Gründe. Aber es ist nicht das eigentliche Mahāmudrā-Shine. Für mich war das jetzt auch nochmal sehr hilfreich, das ein weiteres Mal eingehend zu studieren, um meine eigene Darstellung da etwas präziser zu machen.

Jetzt kommen wir zum zweiten Kriterium, und da geht es um das Geschick, die Meisterschaft, die wir entwickelt haben.

**2. Wenn die tiefe Meditation von Freude, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit mit diesem selbst gewahren Gewahrsein und der Gewissheit sich Tag und Nacht fortsetzt, dann hast du Geschick oder Meisterschaft in Einsgerichtetheit erlangt. Wenn das nur gelegentlich passiert, dann habt ihr keine Meisterschaft in Einsgerichtetheit erlangt.**

Meisterschaft oder Geschick in diesem Yoga der Einsgerichtetheit ist tatsächlich, wenn es sich Tag und Nacht fortsetzt, mit den beschriebenen Kriterien, die aus Punkt 1 übernommen wurden. Jetzt gehen wir zum dritten Kriterium, unser Verhältnis gegenüber Geistesbewegungen, Gedanken. Wie sieht das aus?

**3. Wenn das Auftauchen von Geistesbewegungen und das Erscheinen von Objekten – der Wahrnehmung und der Sinneswahrnehmung – zur Meditation werden, einfach dadurch, dass wir ihrer bewusst werden, ohne die Notwendigkeit, sie zurückzuweisen, und wenn du in die Erhellende Klarheit eintreten kannst, die im Schlaf erfahren wird, dann zeigen sich Geistesbewegungen als Meditation. Wenn das Auftauchen von Gedanken und Erscheinungen von einer Achtsamkeit wie eingefangen werden und dann mit etwas Anstrengung in die Meditation hereingeholt werden müssen, dann tauchen Geistesbewegungen noch nicht als Meditation auf.**

Das ist für uns jetzt spannend. Ich gehe es nochmal langsam durch, denn das ist genau das, was wir entwickeln wollen. Wir sind jetzt genau da, und unsere größte Herausforderung sind unsere Geistesbewegungen. Die Ruhe hat uns nie ein großes Problem gemacht – die Pausen zwischen den Geistesbewegungen –, es ist immer das, was geschieht. Es sind die Emotionen, die Gedanken an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Selbstkritik, das Vergleichen, all die Geistestrübung, das ist unsere Herausforderung.

Wenn wir davon sprechen, dass wir diese einsgerichtete Aufmerksamkeit auf die Natur des Geistes praktizieren, dann kommt es dazu, dass, wenn wir bewusst werden und gerade wieder etwas auftaucht, von selbst ein Gewahrsein seiner wahren Natur entsteht. Wenn das so ist, kann man sagen, okay, jetzt erscheinen Gedanken tatsächlich als Meditation. Etwas ›erscheint als Meditation‹ bedeutet, dass es sich im Moment seines Erscheinens schon auflöst – einfach nur dadurch, dass es sich im Gewahrsein zeigt.

Wenn – und das ist jetzt für die meisten von uns der Fall – wir Gedanken wahrnehmen, wir nehmen Emotionen wahr, müssen wir sie wie durch unsere Achtsamkeit noch einmal einfangen und so ein bisschen zähmen und sagen: „Jetzt schau dir doch mal deine Emotionen an!“ Und dann schauen wir sie an und ach ja, sie befreit sich.

Das ist bei den Meisten von uns der Fall. So wie ihr mir das erzählt, ist das genauso, wie es passiert. Da kann man noch nicht davon sprechen, dass die Geistesbewegungen als Meditation auftauchen. Sie werden mit einer etwas angestregten Aufmerksamkeit quasi nachträglich zur Meditation und lösen sich dann auf – ein Glück! Es ist nicht, dass ihr das nicht machen solltet, sondern es muss klar werden, das ist eine Vorstufe dessen, worum es in der Einsgerichtetheit eigentlich geht.

Was passiert ist, dass wir zeitweilig, im ersten Auftauchen der Geistesbewegung, vom Inhalt gefangen sind. Der *Inhalt* unseres Denkens, der *Inhalt* unserer Emotionen, der *Inhalt* unserer Erinnerungen, das Bild, was gerade auftaucht – das ist das Erste, was unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wir sind in einem Moment des Greifens, merken das dann und wenden nachträglich die Meditationsinstruktionen an. Dadurch löst sich das initiale Greifen wieder und es beruhigt sich.

Da können wir noch nicht davon sprechen, dass sich die Geisteserfahrung tatsächlich von selbst als Meditation zeigt. Aber in die Richtung geht es. Das ist unsere Richtung und da werden wir auch die nächsten Jahre weiter gemeinsam unterwegs sein, dass wir alle dahin kommen, dass die Aufmerksamkeit von Anfang an in der Natur des Geschehens ruht und sich gar nicht mehr fixierend auf die Inhalte einlässt.

Das wäre wirklich ein schönes Ziel – in Anführungsstrichen! – für die eigene Praxis, da die Aufmerksamkeit hin zu richten, immer der Natur der Erfahrung gewahr zu sein, um noch in diesem Leben die Erfahrung zu machen, dass sich Geistesbewegungen als Meditation zeigen. Damit sind wir auch sehr schön für den großen Übergang am Ende dieses Lebens vorbereitet. Dann brauchen wir keine Angst vor den Erscheinungen im Bardo zu haben, weil die Aufmerksamkeit auf die Natur der Erscheinung einsgerichtet ist und wir nicht in ihnen gefangen sein werden. So wie wir nachts auch nicht in den Träumen gefangen sind und sich nachts auch die Erhellende Klarheit – das einfache So-Sein des Geistes – zeigt.

Jetzt kommen wir zum vierten Kriterium. Ob es zu dem Auftauchen dieser feinen Qualitäten kommt oder nicht.

**4. Wenn unser Geist sich von den acht weltlichen Anliegen abgewendet hat, wenn Insekten und Mikroorganismen – alle möglichen Arten von Bakterien und so weiter, Würmer und dergleichen –, nicht mehr unseren Körper äußerlich oder innerlich bewohnen und wir in der Lage sind, verschiedene Arten von übernatürlichen Fähigkeiten zu zeigen – so wie Hell-sichtigkeit und die alldurchdringenden Samādhis (welche die vier Elemente, die Farben und den Raum durchdringen) oder die acht Meisterschaften –, dann haben wir die außer-ordentlichen Qualitäten der Einsgerichtetheit entwickelt. Aber wenn der eigene Geist nicht geschmeidig ist und du keine geistige Ruhe erlangt hast und du nicht in der Lage bist, diese gewöhnlichen Siddhis – diese gewöhnlichen Zeichen der Wärme steht im Tibetischen – des Vertrautseins mit dem Geist zu zeigen, dann hast du keine solchen außerge-wöhnlichen Qualitäten erlangt.**

Tja, sieht bitter aus, oder? Na ja, das sind Qualitäten, die auf der höheren Stufe von Einsgerichtetheit durch die tiefen Samādhis entstehen. Tatsächlich ist es im Beispiel von Gampopa so. Wenn man seine Lebensbeschreibung hört, war er ja ein Mönch in der alten Kadampa-Tradition, bevor er zu Milarepa kam. Er hatte damals diese Stufe der höheren Einsgerichtetheit bereits verwirklicht, bevor er zu Milarepa kam. Bei ihm war es so, dass er einige dieser Wunderkräfte schon besaß und auch berühmt dafür war, dass sein Körper frei von Flöhen und Läusen blieb.

Er hatte so eine klare, reine Ausstrahlung, dass er mit dem normalen Problem der anderen, sich mit Insekten herumschlagen zu müssen, gar nichts zu tun hatte. Das ist ein Ausdruck von unglaublich großen Verdiensten – von einer positiven Kraft –, aber auch Ausdruck von der Tiefe des Samādhis, in dem er verweilen konnte.

Ich werde genauso wie ihr von Mücken gestochen und Zecken hätten sicherlich auch eine Freude. Ich habe einmal eine Erfahrung gemacht, die ich euch gerne erzählen möchte, weil sie sehr erstaunlich war.

Das war in Bodhgaya bei Anāgārika Munīndra. Er war auch einer meiner Lehrer. Im Retreat in Bodhgaya hat er uns gebeten, so lange zu sitzen, wie wir nur irgendwie können, ohne aufzustehen, ohne uns zu bewegen. Da ist der Geist in einen Samādhi eingetreten, wo Mücken um mich herum schwirrten, ohne sich je niederzulassen. Das fand ich sehr erstaunlich.

Nachher haben sie wieder gestochen. Also nichts Bleibendes. Aber es war eine erstaunliche Erfahrung, dass die sonst sehr gierigen Mücken – wir hatten alle Moskitonetze, auch zum Schlafen, es ging gar nicht ohne –, sich in der Meditation – wo ich dann offenbar zwischendurch auch mal abgelenkt war und Mücken wahrgenommen habe –, dass sie sich da nicht niederließen. Das ist die einzige solche Erfahrung, von der ich berichten kann.

Das war nichts Besonderes, aber diese Erfahrung gibt mir eine Idee, was für eine energetische Ausstrahlung jemand entwickelt, wenn sich diese Stufe der Einsgerichtetheit permanent, kontinuierlich einstellt und wie das das Energiesystem verändert. Dann kommt es dazu, dass einem gewöhnliche Krankheiten, Insektenbefall und all diese Sachen, mit denen sich sonst Menschen herumschlagen, natürlicherweise nichts mehr anhaben können.

Jetzt kommt eine Geschichte, die mich als Arzt wirklich umgehauen hat. Gendün Rinpoche! Ich durfte ja in den letzten Jahren seines Lebens sein Arzt sein. Er erzählte mir, dass er bis ins Alter von etwa fünfundvierzig Jahren, als er von Tibet nach Indien kam, nie in seinem Leben krank gewesen war. Ihr wisst, was er für Härten durchgemacht hat. Er ist ohne Dach über dem Kopf selbst im Winter und durch die Schneestürme, durch Tibet gereist und so weiter. Er sagte mir, bis zu dem Zeitpunkt, wo er in Indien ankam und dann dort Malaria bekam und so weiter, nicht einmal wusste, wie sich Fieber anfühlt. Er hatte noch nie Fieber gehabt. Wow! Das war für mich dann eine Lehre.

Davon ist also die Rede, wenn jemand mit richtig starker, positiver Kraft unterwegs ist und diese tiefen Samādhis hat. Das gibt es tatsächlich. Das ist jedoch auch kein permanenter Schutz. Wir wissen von vielen Yogis und Yoginis, die aus ihrem normalen Umfeld in eine ganz andere Klimazone kamen, unter ganz schwierigen Bedingungen, dass viele von ihnen gestorben sind und schwere Krankheiten hatten. Aber dass es sowas überhaupt gibt, dass jemand das Alter von fünfundvierzig erreicht, ohne je krank zu sein und ohne diese Erfahrungen zu kennen – nicht mal eine Erkältung und so etwas –, das ist schon sehr erstaunlich. Darum geht es.

Das hat etwas mit *Prāṇa* zu tun, den subtilen Energien und wie sie zirkulieren. Sie zirkulieren ganz, ganz anders, wenn der Geist in diesen Samādhis unterwegs ist und in dem Erkennen der Natur des Geistes.

Wir machen noch die Punkte fünf und sechs. Bei fünf geht es darum, ob wir mit der relativen, gewöhnlichen Wirklichkeit geschickt umgehen können oder nicht. Das bedeutet immer, dass es jetzt um die Nach-Meditation geht. Es geht darum, wie wir in der Aktivität, in den Pausen zwischen der Meditation unterwegs sind.

**5. Wenn du in deinem nach-meditativen Geisteszustand Sicherheit verspürst in Bezug auf die wechselseitige Abhängigkeit von Bedingungen, die Verbindungen zwischen allen äußeren und inneren Ursachen und deren Auswirkungen, sei es groß oder klein, die sich unfehlbar zeigen und dass diese sich zeigen als die Manifestationen der Leuchtkraft des Samādhis und du in der Lage bist, dich auf geschickte Art auf diese wechselseitige Bedingtheit einzulassen mit dem Kultivieren, Annehmen von dem einen und dem Aufgeben und Unterlassen des anderen, dann hast du Geschick mit dem Konventionellen, mit der**

**relativen Wirklichkeit entwickelt. Wenn du aber keine Gewissheit hast über diese wechselseitige Abhängigkeit und du sorglos bist über das, was es anzunehmen oder zu kultivieren gilt oder was es aufzugeben, abzuweisen gilt in Bezug auf Ursachen und deren Wirkungen, dann hast du nicht diese Meisterschaft, dieses Geschick.**

Lasst mich das nochmal in eigene Worte fassen, in einfachere Worte. Es geht in der Aktivität, in der Nach-Meditation, um das Wirken in dieser Welt. In der Meditation gehen wir in einen eigenen Raum, wo wir nicht in der Interaktion sind. Wir sind nicht interaktiv mit der Umwelt, sondern wir gehen in das So-Sein einfach in unserem eigenen Geist und die Herausforderung ist ja dann der Übergang in die Aktivität.

In der Aktivität braucht es ein Gewahrsein davon, welche Impulse zu welchen Auswirkungen führen. Impulse werden hier Ursachen genannt. Impulse sind: welche Art von Denken, welches andere Denken nach sich zieht; welche Art von Sprechen, welche Auswirkungen hat; welche Art von physischem Handeln, welche Auswirkungen in dieser wechselseitigen Abhängigkeit hat.

Beziehungen mit anderen Menschen, auch Beziehungen mit Tieren, Beziehungen zur Natur, Beziehungen zum eigenen Körper, all das ist das Wechselspiel von Ursachen und Wirkungen. Der Yogi, die Yogini, die jetzt in dieser Einsgerichtetheit heranwächst, bekommt immer feiner mit, wie eine kleine Veränderung in der inneren Haltung, in der Sicht, in der Art des Sprechens, in der Art sich zu ernähren, in der Art zu schlafen, Auswirkungen hat. Diese Auswirkungen werden offenkundig und führen dazu, dass die Praktizierenden ganz achtsam werden, welche Art Impulse sie in ihrem Leben und im Universum setzen.

Das hat damit zu tun, dass sie dank ihrer hohen Achtsamkeit, ihres hohen Gewahrseins, immer weiser werden. Weisheit bedeutet in dem Zusammenhang, weise zu erkennen, welche innere Haltung und welches äußere Verhalten zu welcher Art Auswirkungen in der Umwelt führt und wie die Umwelt auf uns zurückwirkt. Es kommt also natürlicherweise zu einem ganz geschickten Umgang damit, wie ich als Praktizierende in der Welt unterwegs bin. Ganz geschickt. Und genau das macht Yogis und Yoginis aus.

Dieses ›*tendrel*‹, diese ›wechselseitige Abhängigkeit‹, beinhaltet ein wachsendes Verständnis davon, dass alles dynamisch ist, dass es keine fixen Bedingungen gibt, dass Dynamiken zum Teil durch kleine Impulse lanciert werden können, und sehr groß werden können, dass man manche großen Dynamiken aber auch durch kleine geschickte Interventionen wieder abfangen und abpuffern kann. Dieses ganze Geschick, was Ursache und Wirkung angeht, das entsteht bereits auf der Stufe von Meisterschaft in Einsgerichtetheit.

Jetzt schaut doch mal in euer eigenes Leben. Es ist doch so. Die Jahre persönlicher Praxis, so viel Achtsamkeit, Gewahrsein, wie wir schon praktiziert haben, das hat doch eine erhöhte Bewusstheit mit sich gebracht, was genau diese Auswirkungen angeht. Wir sind deutlich bewusster, wie wir uns verhalten, wie wir sprechen, wie wir uns ernähren. Nicht, dass wir immer super klar sind, aber wir sind gewachsen darin. Je gewahrer wir über die Auswirkungen von Handlungen werden, desto klarer werden wir auch darin, welche Handlungen wir kultivieren, pflegen und welche wir unterlassen.

Das ist mit Anzeichen für eine wachsende Praxis von Einsgerichtetheit. Wenn dieses Anzeichen nicht da ist – wenn wir aus einem naiven Glauben, alles sei leer und hätte keine Konsequenzen und wir meinen, wir könnten uns verhalten, wie wir wollen und ein riesiges Chaos um uns herum einrichten –, dann ist das ein Zeichen, dass wir in dieser einsgerichteten Ausrichtung auf die Natur des Seins noch nicht

weit gekommen sind. Denn es gehört zur Natur des Seins dazu, dass alles energetisch miteinander verbunden ist. Dass tatsächlich Impulse in die eine oder in die andere Richtung sehr entgegengesetzte Auswirkungen haben werden. Das offenbart sich uns durch ein Beobachten von dem, wie es ist.

Wir beobachten Zusammenhänge. Wir beobachten, aha, wenn ich mich anstrengte, dann passiert das im Geist. Wenn ich mich entspanne, passiert das im Geist. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Details einer Unterhaltung richte, dann geht sie in die Richtung weiter. Wenn ich die Aufmerksamkeit auf andere Aspekte richte, dann geht sie in andere Richtungen weiter.

Wir kriegen das doch alles mit. Das ist doch genau das, was Achtsamkeit beinhaltet: ein wachsendes ›śīla‹ würden wir sagen, ein wachsender, geschickter Umgang mit den Erscheinungen, sodass immer weniger Leid entsteht und immer mehr offene Geisteszustände in uns selbst und in anderen. Das ist, worum es letzten Endes geht. Wir sehen, wie hier Ursache und Wirkung aktiv sind.

Und jetzt noch der sechste Punkt.

**6. Wenn der Geisteszustand in der Nach-Meditation von Mitgefühl geprägt ist, wo führende Wesen im Blickfeld sind und du umfassende Wunschgebete machst, anderen von Nutzen sein zu können, dann hast du die Samen der Formkāyas – der Möglichkeit, dich später als Buddha zum Wohl aller Lebewesen zu manifestieren –, gesetzt. Wenn du aber durch bestimmte Arten von Samādhi Erfahrungen verschleiert bist und es dann für Mitgefühl schwierig ist, sich zu zeigen und du Frieden und Glück nur für dich selbst suchst, dann hast du keine Samen für die Formkāyas gesetzt.**

Da sind wir jetzt auf einer Ebene, auf der wir als Praktizierende schon in der Praxis von Geistesruhe darauf achten, dass wir bei der Geistesruhe nicht in einer Abschottung landen. Abschottung wäre ein einseitiges Betonen von Meditationszuständen, wo wir ganz für uns selbst in Glückseligkeit verweilen, in offenen Geisteszuständen, ohne irgendwelche Wünsche zu kultivieren, dass dies anderen zugute kommt, dass wir in der Lage sind, anderen den Weg der Befreiung zu zeigen und dies für alle anderen praktizieren.

Darauf achten wir jetzt schon. Da wir jetzt noch nicht so weit fortgeschritten sind, ist unser Bodhicitta, – es geht um das relative Bodhicitta –, noch sehr stark auf der Ebene von Wunschgebeten, von Wünschen, von Gedanken, von Metta Meditation zum Wohl aller Lebewesen, von Tonglen-Praxis. Wir sind noch in diesem Bereich unterwegs, wo wir Samen setzen für eine spätere Aktivität zum Wohl anderer, indem wir den Geist bewusst darauf ausrichten.

Das war der sechste Punkt.

**\* Stille Meditation \***

**\* Widmung \***

## **2.3 (B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen**

*Unterweisungen Sonntagnachmittag 15h30, Seite 452 - 453 – Audio 2-5\_01*

**\* Zufluchtsgebete \***

Jeder dieser Yogas wird dann auch noch beschrieben. Die erste Beschreibung ist, wie zum Beispiel Einsgerichtetheit unterteilt wird, was es da für Beobachtungen gibt. Dann gibt es im Teil B – wir sind auf Seite 452 – eine Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen und dann wird es auf der nächsten

Seite die Beschreibung (C) geben, mit welchen Mitteln wir diese Erfahrungen aufrechterhalten, beziehungsweise vertiefen können.

### **(B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen**

**In der geringeren Einsgerichtetheit ist unsere Meditation, unser meditatives Gleichgewicht – wo wir den Geist als klar und leer erfahren, auch mit Erfahrungen von Freude – vermischt mit einem Sich-Vergewissern, einer Fixierung, einem Festhalten an den Erfahrungen. Das ist, was aufrechterhalten wird – diese entstehende Sicherheit, Gewissheit mit einem gewissen Greifen. Wenn innerhalb dieser Erfahrungen Gedanken und Erscheinungen auftauchen – also Sinneserfahrungen –, dann werden sie zum allergrößten Teil nicht in ihrer wahren Natur erkannt.**

Das ist hier auf Englisch gemeint mit: *›they do not become established‹* – sie werden nicht als genau das gesehen, was sie sind. Sie sind dadurch frei, dass sie dem natürlichen Prozess überlassen werden, sich von selbst aufzulösen, sich von selbst zu befreien. Bei uns entsteht die Gewissheit, die Sicherheit, die dann denkt, das ist Meditation. Wenn wir so etwas hören, sollten wir wissen, diese Meditierenden, müssen sich selbst noch vergewissern, das ist es jetzt. Sie sind noch nicht so vertraut damit, dass sie diese sich selbst versichernden, sich selbst vergewissernden Gedankengänge nicht brauchen.

**Manchmal erfahren Gedanken keine Befreiung. Die meisten Erscheinungen, Erfahrungen der Nach-Meditation – in der Aktivität –, dazu gehören auch Erfahrungen von Freude und Wohlergehen, manifestieren sich als solide, als fest.**

Das bedeutet jetzt nicht, dass wir sie fest sehen, sondern dass wir sie genauso erfahren wie wahrscheinlich ihr jetzt gerade. Die Dinge kommen uns alle ziemlich real vor. Wir haben in der geringeren Einsgerichtetheit, noch kein entwickeltes Gefühl für die illusorische Natur der Erfahrungen in der Aktivität.

Wenn uns jemand kritisiert, nehmen wir das schnell persönlich. Wenn uns etwas gelingt, nehmen wir das auch persönlich. Wir sind in der Nach-Meditation doch noch recht oft in den normalen Mustern gefangen, obwohl es in der Meditation zum Teil schon anders aussieht. Da ist etwas weniger Identifikation.

**Wann immer im nach-meditativen Bewusstsein die Geistespräsenz gehalten wird, ist diese geprägt von Erfahrungen von Klarheit und der leeren Natur. Wir benennen diese, indem wir denken: „Ah, sie sind leer. Das sind Erscheinungen des Geistes, das sind einfach nur geistige Erscheinungen.“ Ihr merkt, das ist schon wunderbar, dass wir diese Erfahrungen in der Nach-Meditation gelegentlich in die wache geistige Präsenz hineinholen können. Und dann zeigt sich wieder dasselbe, was wir auch in der Meditation haben, dass wir uns selbst vergewissern: Ah, ja, so ist es. Ja, genau. Das sind diese unnötigen zusätzlichen Gedankengänge, die Ausdruck der gewissen Unsicherheit, des Greifens, sind, was dadurch entsteht.**

Das lässt sich gar nicht vermeiden. Denkt nicht, dass ihr das umgehen könntet. Es ist nur gut, das zu bemerken, wenn es stattfindet, und dass wir uns selbst mit kleinen Gedanken vergewissern, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wenn wir das merken, dann können wir genau dieses Muster – uns, wie nachträglich noch der Korrektheit unserer Erfahrungen zu vergewissern –, entspannen. Das ist gar nicht nötig.

Das ist, als würde der beobachtende Journalist oder die Journalistin, die sonst immer alles im Alltag kommentiert haben, sich wie auf eine Kooperation mit der Meditation zurückziehen, aber sie kommentieren noch genauso die meditativen Erfahrungen. Sie sind jetzt mit etwas Subtilerem beschäftigt, aber immer noch ein wenig kontrollierend und vergewissernd unterwegs, ob auch alles seine Richtigkeit hat.

Aus dem Blick der nächsten Stufe nennt man das alles ›Komplikationen‹. Das sind alles unnötige Geistesbewegungen. Das ist immer noch Ausdruck von Unsicherheit, von nicht ganz vertraut sein mit dem, wie es wirklich ist. Da kommen wir nicht drum herum, aber wenn wir es erkennen, können wir es allmählich nicht weiter bedienen.

**Deine Träume mögen etwas klarer und lichter sein, aber ansonsten sind sie nicht sehr verschieden von der Art, wie du früher geträumt hast. Einige haben auf dieser Stufe sehr viele verschiedene Arten von Träumen und es ist auch bemerkbar, dass man sich weniger identifiziert. – Innerhalb der Träume sind wir leichter und lockerer unterwegs. – Manchmal ist es beim Meditieren schwierig, überhaupt in so etwas wie eine ruhige Ausgeglichenheit zu finden und dann mögen wir sogar denken, ich kann überhaupt nicht meditieren. Ich weiß überhaupt nicht, wie das geht. Zu anderen Zeiten denken wir, oh, meine Meditation ist vortrefflich. Genauso sollte sie sein.**

Wir merken, dass auf dieser geringen Stufe der Einsgerichtetheit, auf der sich viele von uns noch aufhalten dürften, dass noch eine Menge selbstvergewissernder Aktivität stattfindet. Manchmal selbstabwertend, manchmal selbstaufwertend, manchmal selbstgenügsam, manchmal wieder völlig verzweifelt, weil man immer noch von Hoffnung und Furcht geprägt ist. Diese Muster zeigen sich auch in der Art, wie wir mit unseren Meditationserfahrungen umgehen.

**So kann es sein, dass unsere spirituelle Praxis stark fluktuiert. Und doch ist zu beobachten, dass sich Hingabe für deine Gurus, Reine Wahrnehmung in Bezug auf deine Mit-Praktizierenden und Mitgefühl für fühlende Wesen zeigen.**

Hier bitte im Englischen nicht ›*you should arouse*‹, sondern *devotion ... arise*. Das ist nicht etwas, was wir tun. Es geht nicht darum, dass wir jetzt Hingabe entwickeln, sondern weil der Geist sich hier schon entspannt, offener und klarer wird, kommt es dazu, dass sich Hingabe, Mitgefühl und ein reineres Wahrnehmen anderer Menschen, von selbst zeigen. Das ist ein Zeichen, wie die Meditationserfahrung auftaucht.

**In der mittleren Einsgerichtetheit, wenn wir den Samādhi von Klarheit und der leeren Natur mit den Erfahrungen von Freude kultivieren, dann erfahren wir stabile Meditation.**

Das heißt, unsere Meditationssitzungen sind von großer Stabilität, Verlässlichkeit geprägt. Es ist nicht mehr so eine stark fluktuierende Erfahrung der Meditation, sondern es wird durchgehend zu solch einer Erfahrung von leerer Klarheit, leerer Freude.

**Manchmal, auch ohne zu meditieren, kommt es leicht zu Samādhi – zu tiefer Meditation. Innerhalb dieser Meditationserfahrung tauchen Gedanken und sonstige Erscheinungen weniger auf als zuvor und alles, was auftaucht, ist selbstbefreiend – wird als selbstbefreiend, als problemlos erfahren.**

Selbstbefreiend bedeutet immer, dass wir etwas erleben und wissen, wir spüren sofort, es gibt nichts zu tun. Einfach zulassen und ziehen lassen, zulassen, ziehen lassen ... Es gibt nichts zu tun – alles ist selbstbefreiend. Diese Gewissheit hat sich jetzt in der mittleren Stufe der Einsgerichtetheit schon vertieft. Wir müssen uns nicht mehr so stark wie vorher sagen, dass es alles selbstbefreiend ist. Vorher musste man immer sagen, das ist selbstbefreiend, du kannst dich entspannen. Das ist alles nur Geist, du brauchst es nicht so ernst zu nehmen.

Wir waren sehr stark aktiv dabei, uns gute Ratschläge zu geben. Jetzt sind wir schon deutlich vertrauter mit der Praxis. Die Praxis fließt wie von selbst. Das ist bereits fortgeschrittene Praxis und den größten Teil sind wir in dieser Selbstverständlichkeit der Erfahrung. Es ist einfach so, wir sind schon vertraut, wir sind warm geworden mit dem Geist, wie er ist. Es fließt ganz von selbst.

**Auch die nachmeditativen Erfahrungen sind von einer lebendigen Klarheit, raumhaft, verbunden mit Erfahrungen leerer Klarheit.**

Klarheit bedeutet immer, dass etwas sehr lebendig und klar wahrgenommen wird: deutlich, fein differenziert, auch mit ganz vielen Nuancen und gleichzeitig ohne Substanz. Diese Fähigkeit, etwas ganz differenziert und nuanciert in aller Klarheit wahrzunehmen, nimmt zu bei gleichzeitigem Abnehmen der fixierenden Muster, der vergegenständlichenden Muster. Die leere Natur scheint immer mehr durch. Dadurch entsteht diese Erfahrung von Frische. Die Meditation ist total frisch, weil sie so klar, so lebendig ist und ohne Greifen. Genau das macht die Frische aus.

**Wenn du im nach-meditativen Geisteszustand tatsächlich gewahr bist, achtsam, dann kommt es in der Nach-Meditation – in der Aktivität – leicht zur Meditation.**

Du findest bei verschiedenen Aktivitäten – wenn du dich daran erinnerst –, relativ leichte Meditation, denn du bist jetzt schon so vertraut geworden damit, dass der Zugang sich eröffnet, sobald du dich daran erinnerst: „Ach ja, ich wollte ja praktizieren. Wo ist denn hier das Gewahrsein?“ Und schon ist es da. Dieses Erinnern reicht aus. Vorher war es noch ein bisschen mühsam, wir mussten noch stärker innehalten, wir mussten kleine Pausen machen, aber jetzt reicht ein Sich-Erinnern und Gewahr-Werden und auch in der Nach-Meditation kommt es dann zu solch einem meditativen Gewahrsein.

**Beim Träumen mögen meditative Erfahrungen auftauchen oder nicht. Manche haben in dieser Phase auch weniger Träume und insgesamt kann man sagen, dass wir sehr enthusiastisch, voller Freude meditieren.**

Wir sind sozusagen über den Berg drüber. Was die Praxis der Meditation angeht, ist es nicht mehr schwer. Wir sind in dem Bereich angekommen, wo die Meditation so leicht geht, die Dinge sich so von selbst befreien, dass es einfach ein Genuss ist zu meditieren und wir eigentlich nur noch meditieren wollen. Es ist ganz normal in dieser Phase der Praxis, dass wir eigentlich nur noch das tun wollen und alles andere verliert an Wichtigkeit.

Wir beginnen, den eigenen Geist zu kosten, zu genießen, er zeigt sich mit mehr und mehr Qualitäten. Das ist zutiefst wohltuend für Körper und Geist und deswegen zieht es uns immer wieder dahin, wieder zu praktizieren.

Jetzt kommen wir zur größeren Einsgerichtetheit. Das ist diese Stufe, in der die tiefen Samādhis erlebt werden – die Dhyānas und so weiter, die auch nicht von allen erfahren wird.

**In dieser größeren Einsgerichtetheit ist der Samādhi von Klarheit und leerer Natur mit Erfahrungen der Freude ununterbrochen, dauert an. Alle Geistesbewegungen, alle Gedanken lösen sich in diesem Zustand auf. Alle Erfahrungen der Nach-Meditation zeigen sich – treten auf – genau in diesem meditativen Gewahrsein. Die meisten Träume finden ebenfalls in dieser Gewahrseinsdimension statt. Diese Form der Gewissheit – diese fixierende dualistische Gewissheit – bezieht sich auf das, was wir als gut und heilsam erfahren.**

Damit ist ein Festhalten an diesen Geisteszuständen leer, klar, freudig gemeint, die tatsächlich gut und heilsam sind, die aber eine etwas exklusive Aufmerksamkeit bekommen und für so gut gehalten werden, dass ein Greifen danach stattfindet.

**Innerhalb dieser Gewissheit magst du Erfahrungen von Leerheit haben – von der leeren Natur –, so zum Beispiel, dass du den Geist als leere Freude oder leeres Gewahrsein erlebst, dass du Geistesbewegungen als leere Klarheit, als leer und klar erlebst und die verschiedenen Erfahrungserscheinungen als erscheinend und leer.**

Da haben wir Erfahrungen, wir sind im Bereich von Erfahrungen, die noch beobachtet werden. Das ist noch keine Verwirklichung, aber wir erleben in dieser Phase der Meditation, die Klassiker, die später dann im Mahāmudrā immer wieder aufgezählt werden. Ich sage sie auch auf Tibetisch, weil es wirklich solche Klassiker sind:

Das Erste, was hier erwähnt wurde, ist *de tong*, Freude und leere Natur als Einheit. Wir erleben das Wohlbefinden in seiner leeren Natur. Wir erleben *rig tong*, das ist das Gewahrsein in seiner leeren Natur. Wir erleben *sal tong*, Klarheit in seiner leeren Natur. Und wir erleben *nang tong*, Erscheinungen in ihrer leeren Natur.

**Es mag dann dazu führen, dass wir viele Erfahrungen haben, wo wir dann auch denken, oh, alle Phänomene sind wie Träume und Illusionen.**

Da ist überhaupt nichts verkehrt dran, wir kommen auch nicht darum herum, durch diese Phase zu gehen, es gibt keine Abkürzungen, es ist ganz normal, dass das auftritt. Unsere Erfahrungen werden ja immer subtiler, wir werden immer entspannter. Das vorherige Greifen hat schon nachgelassen. Wir machen jetzt Erfahrungen von der Natur des Geistes, die sich mit ihrer grundlegend freudigen – freudig bedeutet immer völlig frei von Leid, keine Anspannung – zeigen. Es kommt zu immer mehr Erfahrungen, wo wir denken, wow, noch gelöster geht doch eigentlich gar nicht.

Dieses gelöste Sein wird zugleich auch in seiner substanzlosen Qualität erfahren. Und so ist es auch. Wow, ich brauche überhaupt nichts dafür zu tun, dass der Geist gewahr ist. Dieses natürlicherweise fahrende Gewahrsein ist auch eine Qualität der Natur des Geistes und gleichzeitig ist dieses Gewahrsein tatsächlich nicht greifbar. Also *rig tong*, leeres Gewahrsein.

Wir erleben ganz natürlich, ohne dass es irgendein Zutun braucht, eine ganz subtile, feine Wahrnehmung von allen Nuancen des Seins – *sal tong*, klare Leerheit oder leer und klar. Was immer auftaucht, all die Sinneserfahrung, all das wird als *nang tong*, als erscheinend und leer, nicht fassbar erlebt.

Das sind absolut notwendige Vorläufer genau dieser Erfahrungen, die sich dann im Mahāmudrā vollziehen werden, ohne noch einen Mittelpunkt zu haben. Da kann es manchmal auch schon dazu kommen, dass wir in dieser Übergangsstufe wie ein mittelpunktsloses Gewahrsein erfahren. Nachher kann ich nicht mehr wissen, da scheint doch irgendwie gar kein Beobachter da gewesen zu sein? Aber es entsteht noch keine von innen her geborene Gewissheit über genau das. Die Vorläufer sind alle schon da und manchmal kommt es schon zu einzelnen, völlig offenen Geistesmomenten, die aber noch nicht die ganze transformierende Kraft freisetzen.

Fragt mich nicht genau warum, aber tatsächlich setzen sie diese Kraft nicht frei, obwohl sie sich manifestieren. Irgendwie ist vielleicht das Vertrauen in die eigene Erfahrung noch nicht ausreichend. Wir lassen noch nicht vollkommen los in die Qualitäten dieses Seins, so wie es sich zeigt.

**Auf dieser Stufe der größeren Einsgerichtetheit können wir auch einige vortreffliche Qualitäten entwickeln, die allerdings noch mit einem Makel behaftet sind – wie zum Beispiel einige dieser besonders klaren Wahrnehmungen, Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit und so weiter –, die leider noch mit dem Makel der Ich-Bezogenheit durchdrungen sind. Dann mögen solche Gedanken auftauchen wie: “Es gibt keine bessere Meditation als diese.” Wiederum kommt es dazu, dass Hingabe, reine Sicht und so weiter – damit meint er Mitgefühl –, von selbst entstehen.**

Das heißt auch hier wieder nicht, *you give rise to*, sondern sie *entstehen*. Dank an Frank, der das grammatisch ganz deutlich sehen kann, dass das hier ein *Von-Selbst-Entstehen* dieser Qualität ist.

Hier kommt es auch zu Verwechslungen, weil diese Erfahrungen von Gewahrsein, Klarheit, Freude und Leichtigkeit so stark sind, dass wir denken, das ist schon das Erwachen. Liegt ja nah, weil das das Allerbeste ist, was wir kennen, und es fühlt sich schon ganz so an, wie das, was in den Texten beschrieben wird, oder was jetzt zum Beispiel in den Unterweisungen beschrieben wird, und wir haben ja keine Vergleichsmöglichkeit. Das eigentliche Erwachen kennen wir noch nicht, aber es schimmert schon durch.

Deswegen kommt es zu Verwechslungen, dass wir das schon für diesen Durchbruch in das non-duale, mittelpunktslose Sein halten, und wir denken, wow, mit all den Qualitäten, die jetzt auftauchen, ja, das muss die Natur des Geistes sein, weil sich jetzt all diese vielen Qualitäten auch zeigen. Das ist ja auch die Ankündigung, für wie es dann auch in der Phase der Einfachheit, des Freiseins von diesen Komplikationen, weitergehen wird.

## 2.4 (C) Methoden, um diese Erfahrungen zu unterstützen

*Seite 453-454 – Audio 2-5\_01, 29:30*

Jetzt geht es erstmal darum was zu tun ist, um diese Erfahrungen hervorzurufen und zu vertiefen – die Methoden, um dies zu unterstützen.

**Während der drei Stufen innerhalb der Einsgerichtetheit, sollten wir sehr sorgfältig darin sein – eifrig darauf bedacht –, im Retreat zu bleiben, in Zurückgezogenheit, zum Beispiel in den Bergen und uns sogar im Retreat einschließen.** – Ihr wisst, das sind diese Höhlen, die dann auch noch von außen verschlossen wurden, nur mit einer kleinen Durchreiche für Nahrung und so weiter. Das war damals sehr angesagt, heutzutage nicht mehr. – **Wir sollten Schweigen wahren, Stille. Wenn wir von stärkeren Verdunkelungen oder negativen Einflüssen berührt sind in unserer Praxis, dann ist unser Geist plötzlich nicht mehr geschmeidig, wir können nicht mehr meditieren wie vorher, und unsere Weisheitskraft, unser Prajñā, ist verdunkelt. Solche Verdunklungen, auch wenn sie von geringerer Natur sind, können unseren Samādhi unklar machen und viele Hindernisse und Probleme erzeugen. So sollten wir sehr sorgfältig damit sein, solche negativen Einflüsse zu vermeiden.**

Nehmen wir einfache Beispiele, die näher dran sind an euch. Ihr habt vielleicht schon mal Schweigeretreats gemacht – zum Beispiel ein Zehn-Tages-Retreat im Stil von Vipāśyanā. Oder ihr habt schon mal ein Retreat irgendwo in einer Hütte gemacht. Dann aus irgendeinem Grund – ihr wollt vielleicht nur nach der Zeit schauen –, schaut ihr aufs Handy – ihr habt irgendwie das Handy angeschaltet – und es kommt ein Anruf rein. In diesem Anruf oder in dieser Nachricht, auf die ihr schaut, ist etwas drin, was euch belastet, wo ihr euch angegriffen fühlt, ungerecht behandelt, was auch immer.

Es passiert, es kommt etwas rein in euer Retreat, wo wir dann plötzlich Schwierigkeiten haben, die Meditation, die eben noch da war, wiederzufinden. So etwas kann recht subtil sein. Es kann sein, dass wir mit jemandem in Kontakt treten, der uns wie beiläufig etwas erzählt, aber unsere Sicht der Dinge, unsere Sicht von uns selbst, unsere Sicht von unserem Lehrer, Lehrerin, von unserem Praxisgefährten wandelt sich. Wir sind beeinträchtigt durch das, was wir da gehört haben, was wir subtil gespürt haben, was vielleicht gar nicht direkt angesprochen wurde und wir haben ziemliche Mühe, uns wieder davon freizustrampeln.

Es gibt viele solche subtilen Einflüsse und je feiner wir in der Meditation werden, desto mehr kriegen wir mit, wie stark störend auch solche Einflüsse sein können. Wir sind halt noch nicht in der Lage, sie

aufzugreifen, umzuwandeln und selbst zur Praxis zu machen. Unsere Praxis ist in dem Fall noch nicht stark genug.

Dann merken wir, dass wir tagelang danach mit etwas beschäftigt sind und es irgendwie überhaupt nicht vorwärts geht und wir die ganze Praxis von vorher überhaupt nicht mehr erreichen können. Dann müssen wir uns um das kümmern, um was es gerade geht. Und damit geht es jetzt weiter.

**Wenn du von solchen Verdunklungen berührt wirst – von solchen Verschleierungen –, dann musst du sie vertreiben – auflösen. In den meisten Fällen von Dumpfheit oder Aufgewühltsein kannst du die Methoden anwenden, die dieses besondere Problem, wie es schon am Anfang des Buches gelehrt wurde, auflösen und solltest immer wieder auf die Natur der Erfahrung schauen. Um dieses Hindernis aufzulösen, solltest du in die Natur des Hindernisses schauen – nicht auf den *Inhalt*, sondern auf das Wesen, auf die leere Natur, auf *die sich selbst befreiende Natur*, auf diesen Aspekt von Klarheit und so weiter. Das wären die ganz normalen Instruktionen, die man für all die kleineren Dinge anwenden kann. – Wenn du starke Dumpfheit oder Trägheit spürst, da dies ein größeres Problem anzeigt, solltest du vielleicht das Folgende dann mal versuchen, um es aufzulösen. Mach die entsprechende Offenlegung vor dem Buddhas – das wird hier ›*confession*‹ genannt, *shagpa* auf Tibetisch bedeutet ein Offenlegen –, gestehe all das ein, wodurch du selbst zu diesen Schleiern beiträgst – leg das offen, mach es dir und den Buddhas bewusst, was der eigene Anteil an negativem Denken, Sprechen und Handeln ist – und nimm dann wieder Ermächtigungen von deinen Lehrern. Das kannst du in einer Visualisation machen – das nennt man dann auch hier den nächsten Punkt – und nimm den *samādhī abhiṣeka* viele Male.**

Hier ist diese berühmte Vier-Lichter-Meditation im Guru-Yoga gemeint. Wir stellen uns vor, dass wir die Ermächtigung von Körper, Rede und Geist plus alle drei zusammen als die vierte Ermächtigung immer wieder erhalten und so wieder in den Segen der Übertragungslinie eintreten. Wir legen alles offen, wo wir vielleicht selbst dazu beigetragen haben. Damit haben wir den Raum geöffnet und dann öffnen wir uns wieder dem Segen. Das machen wir immer wieder, bis wir wirklich in den Segen hineinfinden. So lassen sich auch die stärkeren Hindernisse auflösen.

**Zusätzlich können wir noch Gaṇacakras darbringen – Tsog Opferungen –, andere Formen von Freigebigkeit üben durch verschiedene Arten von Gaben und von Handlungen – in denen wir diese Freigebigkeit praktizieren. Dann können wir das auch mit unseren Lehren besprechen oder mit erfahrenen Praktizierenden, die mit uns unterwegs sind. Wenn du signifikante Probleme hast und diese nicht mit deinen Lehrern und erfahrenen Praktizierenden besprechen möchtest und irrige Anschauungen entwickelst, dann sind das wirklich die Hindernisse von Māra – das sind dann wirklich die Gegenkräfte des Erwachens, die dich im Griff haben. Dann ist es wirklich wichtig, besondere Anstrengungen zu machen, sich in die Zuflucht hinein zu begeben. Es ist dann wichtig, dass wir unsere Faszination mit Samsāra auflösen, dass wir in diese aus Gewissheit geborene Entsagung hineinfinden, mit dem Entschluss wirklich ganz aus Samsāra auszusteigen. Wir entwickeln Hingabe, Reine Sicht und Mitgefühl. Dann meditieren wir wieder. Es könnte auch wichtig sein, dass wir für einige Tage einfach ausruhen, dass wir ruhen und uns von der Ermüdung, Erschöpfung, die wir vielleicht erfahren haben, erholen.**

Wir sind ja in einem emotionalen Zustand unterwegs gewesen. Wenn wir von Schleiern sprechen, die unsere Meditation beeinträchtigen, dann sind natürlich Kleśas aktiviert worden. Es sind Geistestrübungen aktiv. Es sind unsere eigenen Emotionen, es sind nicht die Emotionen anderer. Diese eigenen Emotionen, die durch welche Auslöser auch immer aktiviert worden sind, sind sehr erschöpfend.

Wenn man sich länger darin aufgehalten hat, verwirrt und dumpf war, sich angestrengt hat, aber nichts hat geholfen, dann ist es gut, einfach mal auszusteigen, nicht zu versuchen, weiter zu meditieren, stattdessen, wie es dann heißt, ein wenig Körperübungen zu machen, ein bisschen spazieren zu gehen, ein bisschen mehr Yoga zu machen, vielleicht einfache Niederwerfungen, was immer dann in unserer Reichweite ist, uns einfach mal um den Körper kümmern.

Wenn wir dann merken, dass wir aus der Erschöpfung draußen sind, fangen wir wieder an intensiver zu praktizieren. Ihr merkt an der Art der Hinweise, dass sie größtenteils für Retreat-Praktizierende sind.

Aber auch in der täglichen Praxis – so wie wir unterwegs sind, wir haben ja unsere tägliche Praxis – haben wir es mit solchen Dingen zu tun. Es könnte durchaus sein, dass wir auch diese Ratschläge sehr hilfreich finden können. Sie helfen tatsächlich. Das sind sehr, sehr bewährte Ratschläge.

Wollen wir mal so sagen: Es ist etwas passiert. In der Situation kam es zu einem Austausch mit etwas, was uns beeinflusst hat. Wir haben eine WhatsApp gelesen, eine E-Mail gelesen, haben einen Anruf bekommen, ein Gespräch geführt, haben einen Streit gehabt, was auch immer da stattgefunden hat ... und wir merken längerfristige Nachwirkungen, es löst sich nicht so einfach auf.

Wir beschäftigen uns *nicht* damit, wie blöde ich war, das Telefon zu öffnen, oder wie blöd die andere Person war, sondern wir sagen, okay, so ist es jetzt. Wir gehen dann sukzessive da hindurch, wir schauen in die Natur dieser Erfahrung, wir legen unseren eigenen Anteil offen, wir wenden uns vertrauensvoll an die Buddhas, an die Erwachten, wir bitten um ihren Segen, wir generieren Freigebigkeit. Da wo wir es können, bringen wir Tsog Opferung dar, und wenn wir merken, das alles ist es auch nicht, dann entspannen wir uns noch völlig, wir hören einfach mal auf zu insistieren, wir steigen aus, aus diesem ganzen Machen-Wollen.

Wir haben alles getan, was es braucht, und dann, wenn wir merken, jetzt kommt die Flamme der Motivation wieder, jetzt kommt wieder die Praxis, dann starten wir nicht voll durch, sondern wir sagen, und jetzt noch mal ein bisschen entspannen. Wir sind jetzt gerade dabei, die Kräfte wiederzufinden. Langsam, langsam, wir bremsen uns dann, obwohl der Enthusiasmus wiederkommt, und finden so allmählich auf eine sichere Art wieder in die Praxis zurück.

Das können wir auch bei jeder Art von Ernüchterung machen, wir haben vielleicht von einem Skandal in unserer Linie gehört, oder irgendein Lehrer hat uns enttäuscht, oder wir hören irgendwelche Gerüchte über Praktizierende, oder, oder, oder ... irgendetwas, was uns völlig die Lust, die Motivation nimmt, zu praktizieren.

Da müssen wir wieder zurückkehren, warum praktiziere ich eigentlich, wie stark ist das abhängig von anderen? Wir müssen diese Motivation entwickeln, diesen Ausstieg aus Samsāra von innen her zu vollziehen, egal was andere um uns herum schwätzen, denken und tun. Es geht dann wieder *›back to the roots‹*, zurück zu den Wurzeln, und von da bauen wir die Praxis wieder auf.

Aus der eigenen Erfahrung kann ich folgendes dazu berichten: Ich war damals (1992) im zweiten Retreat, als diese große Karmapa-Trennung, diese Affäre, auftauchte, und uns alle wahnsinnig gebeutelt hat. So Viele konnten zu der Zeit einfach nicht weiter meditieren. Es war eine völlige Spaltung: die einen Lehrer so, die anderen Lehrer so. Genau da war es wichtig, so vorzugehen, wie wir das hier beschrieben haben. Da gilt es, sich darauf zu besinnen: „Was ist für mich jetzt eigentlich der Weg und wovon hängt mein Weg ab? Wo ist die wirkliche Quelle von Segen, wie möchte ich wirklich unterwegs sein?“ ... und dann steuern wir so da hindurch.

Es hat nichts damit zu tun, auf welcher Seite wir waren, es ist allen gleich gegangen. Das sind ganz typische Situationen. Wenn uns etwas völlig den Boden in der Praxis wegzieht und wir irgendwie nicht mehr hineinflinden, dann merkt euch diese Seite, schaut da mal rein.

**Wenn wir also wieder in die Praxis einsteigen, sollten wir genauso aufmerksam wie ein Fisch fangender Kormoran, einsgerichtet eine Art von ganz bewusster Achtsamkeit kultivieren.** Das erste Wort, »*enforced mindfulness*«, ist diese wirklich ausgerichtete Achtsamkeit, und das zweite ist eine sanft angewandte Achtsamkeit, so wie wir es früher unter dem Kapitel der Geistesruhe für Samādhi erklärt haben. **Halte nicht fest – *do not pursue* – an analytischem Verstehen, an nichtbegrifflicher Ruhe, an irgendetwas, was du erfährst oder was sich als der nachmeditative Zustand zeigt. Hafte an nichts an, was sich als gute Erfahrung anfühlt, und betrachte scheinbar negative Erfahrungen nicht als Probleme –** kultiviere in der Zeit eindeutig ein Nicht-Greifen, ein Nicht-Festhalten, ein Nicht-Identifizieren. **Halte Probleme nicht für wirkliche Probleme, das sind nur Herausforderungen, sich weiterzuentwickeln. Halte gute Erfahrungen nicht für in sich – intrinsisch – gut, sondern sie sind Herausforderungen in größere Gelöstheit zu finden, auch mit dem, was angenehm ist. Egal was in deinem Geist auftaucht, kultiviere es oder halte es aufrecht, ohne irgendein Anhaften, wozu gehören würde, dass wir irgendetwas blockieren oder fördern.**

In dieser kleineren, mittleren und großen Form der Einsgerichtetheit profitieren alle davon, dass wir, egal was auftaucht, immer in dieses Nicht-Greifen, dieses Nicht-Anhaften gehen. Das vertieft sie, das ermöglicht, dass sich die nächsten Erfahrungen zeigen können. Ihr müsst euch das so vorstellen, wie einen Prozess, der sich natürlicherweise vollziehen möchte, und klar, kommen da Erfahrungen von Klarheit und Freude unseres Weges. Wenn wir jetzt nach ihnen greifen, dann verlangsamen wir den Prozess, sie können nicht weiter fließen. Der Prozess kann sich nicht vollziehen. Also lass diese Erfahrungen gehen, damit sich die nächsten zeigen können.

Wir können immer nur zu den subtileren, den nächsten Erfahrungen dieses Prozesses des Erwachens fortschreiten, wenn wir die vorherigen Erfahrungen ziehen lassen, es geht nicht anders. Wenn wir an ihnen festhalten, dann bewirken wir unsere eigene Stagnation.

Das ist überall so im Leben und in der Meditation wird es ganz offenkundig, solange ich an etwas, was jetzt gerade ist, festhalte und genau *das* wiederhaben möchte, bin ich nicht offen fürs Neue. Wenn ich geschickt darin bin, dann kann ich mich lange damit beschäftigen, in einer bestimmten Art von Erfahrungen weiter zu verharren, sie weiter zu kultivieren, und denke, ich wäre auf dem richtigen Weg. Tatsächlich verlangsamen wir den Prozess des Erwachens, der sich von selbst vollzieht, wenn wir ihn nur zulassen.

Ihr erinnert euch an die alte Unterweisung, ich zitiere immer Gendün Rinpoche, aber es ist eine ganz allgemeine Mahāmudrā-Unterweisung:

**Meditationserfahrungen sind wie Blumen auf einer Wiese. Wir dürfen sie bestaunen und wertschätzen, wir brauchen sie nicht zu pflücken, und es ist sowieso klar, in wenigen Tagen sind sie verwelkt.**

Durchziehen lassen, es kommen wieder neue Blumen, auch sie, durchziehen lassen. Nicht festhalten, gerne staunen, gerne sagen, wow, super, schau! Wirklich weitergehen lassen. Und das mit allen Erfahrungen, auch mit den schwierigen. Die schwierigen sind nicht wirklich schlechte Erfahrungen, sie sind die besseren Erfahrungen, weil wir normalerweise stärker daran wachsen. Das Wachstumspotenzial, das Potenzial, was innere Reifung bewirkt, ist bei den sogenannten schwierigen Erfahrungen größer. Aber der Schatz ist ein bisschen schwieriger zu heben.

**Da stagnierende Erfahrungen die Natur verdunkeln werden** – das Sehen der Natur des Geistes –, **zerstäube die Feuchtigkeit der Erfahrung** – damit ist diese frische, feuchte, Faszination auslösende Energie von Erfahrung gemeint – **immer wieder. Bring ein feines, scharfes Gewahrsein hervor und kultiviere einen frischen Geist, der nicht von künstlichem Tun beeinflusst ist. Hin und wieder lies Vajra Gesänge und Biografien der früheren Linienmeister, um zu lernen, wie sie durch Prüfungen, durch Schwierigkeiten, mit großer innerer Kraft gegangen sind, und wie sie ihre Praxis aufgebaut haben. Sei genauso entschlossen in deiner Praxis, wie sie es waren.**

Dieser Nutzen, die Lebensgeschichten der Meister zu lesen, kann überhaupt nicht unterschätzt werden. Der ist riesig. Es ist wichtig, dass wir uns ein bisschen darauf einlassen, da hineinzulesen, was sie in diesen Vajra Gesängen von sich gegeben haben, was in ihren Lebensgeschichten steht, was sie an Prüfungen durchgemacht haben, um tatsächlich inspiriert zu werden, so wie sie auch die Schwierigkeiten bei den Hörnern zu nehmen und daran zu wachsen. Schaut mal, dass ihr solche Lebensgeschichten in die Hände kriegt.

**Es heißt, dass diejenigen, die den Yoga der Einsgerichtetheit viele Jahre praktizieren, aber nicht in die Freiheit von Komplikationen, von ausschweifendem, unnötigem Denken finden, die drei Anhaftungen aufgeben sollten.**

Wenn das so ist, dass wir schon lange praktizieren und irgendwie keine Fortschritte machen, dann gibt es drei Bereiche, in die wir hineinschauen sollen.

## 2.5 Die drei Anhaftungen

*Unterweisung Sonntagnachmittag 16h40, Seite 454-455 – Audio 2-6\_01*

Lasst uns mal schauen, was es mit diesen drei Anhaftungen auf sich hat. Das sind übrigens sehr berühmte Unterweisungen, die auch in den anderen Linien gang und gebe sind. Es ist nicht so einfach umzusetzen.

### (1) Gib das Anhaften an das Gefühl von Selbst auf?

Tatsächlich könnten ja meine Hindernisse in der Praxis etwas mit Ich-Bezogenheit zu tun haben. Dann geht es wohl darum, dieses Anhaften etwas für ein Ich zu halten, aufzugeben.

Konkret schreibt Tashi Namgyal:

**Durchtrenne deine Fesseln, mit allem, an dem du in diesem Leben anhaftest. Zieh dich von menschlicher Gesellschaft zurück. Löse dein Anhaften an Freunde auf, und du kannst auch gut ohne Abneigung gegen Feinde leben. Lass alle weltliche Verstrickung los. Gib deinen Körper, deine Energie, den Gurus hin, den Lehrern. Hör auf, die eigenen Skandhas für so wichtig zu halten. ...**

Das ist diese Selbstwichtigkeit: die eigenen Skandhas. Das heißt, mich selbst mit meinem Körper, was ich mag und was ich nicht mag, meine Präferenzen für so wichtig zu nehmen – ich und meine Erfahrungen, mein Wissen, meine Unterscheidungen; ich selbst mit meinen Gefühlen, Emotionen, mit meinen heilsamen und nicht heilsamen Geisteszuständen und überhaupt den Geisteszuständen an sich. All diese subtilen Formen der Selbstwichtigkeit gilt es aufzulösen.

**... praktiziere die Gaben und die Freigebigkeit eines *Kusāli*.**

Ihr kennt das als Chö-Praxis. Das ist das völlige Darbringen des eigenen Seins im Dienste der Lebewesen. Das ist schon mal als Hinweis die Meditationsstagnation aufzulösen, sehr ernst zu nehmen – sehr,

sehr wahr. Was machen wir jetzt daraus? Da stehen Hinweise, die wir vielleicht nicht für so sinnvoll halten. Jetzt ist es für mich ganz wichtig, wenn ich euch das erkläre, dass wir überall unterscheidende Weisheit mitwirken lassen.

Worum es geht, ist die Taue zu kappen, die unseren Ballon der Praxis daran hindern aufzusteigen. Das ist aber nicht für jeden gleich. Wo sind wir denn? Wo bin ich? Wo bin ich in der Art und Weise verstrickt, dass es die Praxis zum Stagnieren bringt? Da gilt es natürlich hinzuschauen, was könnte das in meinem Leben sein? Es ist überhaupt nicht gesagt, dass das die Partnerschaft ist. Aber es könnte sie sein. Vielleicht ist es mein Festhalten an den Kindern. Könnte sein. Muss aber nicht sein. Vielleicht ist es mein Haus und Garten. Vielleicht ist es Besitz. Vielleicht ist es mein Ruf, mein Renommee. Vielleicht ist es meine berufliche Karriere.

Wo sind genau die Taue, die uns zurückhalten? Wo sind wir so angebunden, verstrickt? Mit ›angebunden‹ meine ich nicht Verantwortung. Verantwortung ist nicht etwas, was uns in der Entwicklung bremst. Verantwortung fördert normalerweise die Entwicklung. Es ist nicht Verantwortung, die wir über Bord werfen, sondern es gilt da hinzuschauen, wo wir geliebte, vertraute Verstrickungen aufrechterhalten, die ein weiteres Aussteigen aus unseren Mustern von Hoffnung und Furcht verhindern.

Es ist keineswegs gesagt, dass es für jeden von uns eine gute Idee wäre, zum Beispiel aus menschlicher Gesellschaft auszusteigen. ›*Human company*‹ bedeutet, sich ins Alleinsein zurückzuziehen, das kann katastrophale Auswirkungen haben. Es ist gar nicht gesagt, dass das unser Thema ist. Wir müssen herausfinden, was denn genau unsere Themen sind. Wir setzen natürlich an den Themen an, wo wir die größte Verstrickung sehen. Da geht unsere Aufmerksamkeit hin. Da in eine Selbstständigkeit zu kommen, in eine spirituelle Autonomie.

Zu entdecken, es ist nicht die Partnerschaft an sich, es könnte aber sein, dass ich in der Partnerschaft selbstständiger sein muss, in meine innere Autonomie finden. Es könnte sein, dass es nicht per se so ist, allen Besitz herzugeben, sondern nicht am Besitz zu haften, ihn auf eine gute Art und Weise freizugeben. Und so weiter und so fort. Da möchte ich, dass jeder für sich diese Unterweisungen aufschlüsselt. Das kann ich jetzt nicht machen, das würde zu weit gehen.

Wir sollten aber nicht so weit gehen und sagen: „Okay, ich muss die ganze Liste abarbeiten. Ich darf an nichts im Leben mehr anhaften.“ Das sind diese ›abhaftenden Buddhisten‹. Die sind furchtbar. Die sind nicht zu genießen. Mit denen kann man nicht mal mehr ein Bierchen trinken. Es geht gar nichts mehr. Überall wird Anhaftung gerochen. Das ist das größte Verstricktsein in fixen Anschauungen.

Da gilt es Geschmeidigkeit hineinzubringen. Hinschauen, wo sitzt die Verstrickung wirklich? Manchmal ist es unser gut buddhistischer Dogmatismus, in dem die Verstrickung sitzt: an Anschauungen festhalten. Wir sind die perfekten Entsagenden. Wir leben schon in einer Höhle und es geht trotzdem nicht weiter. Was ist es denn? Wo sind wir verstrickt?

Ich erinnere mich so gerne an diese Geschichte, die ich einmal gelesen habe, von diesem Khenpo, der total entsagend in seiner Höhle praktizierte, aber irgendwie ganz ernst unterwegs war und seine Praxis stagnierte. Er bemühte sich und praktizierte. Er hatte wirklich alle Anhaftungen aufgegeben. Er hatte einen schönen Altar aufgebaut in der Höhle, den er auch ganz sorgfältig pflegte. Da war eine Maus. Und die Maus aß seine Reiskörner – auf dem schönen Altar. Er hat alles sauber gemacht und dann kam wieder eine Maus. Und irgendwann, kam die Maus mit Kindern. Mit kleinen Mäuschen. Sie tanzten auf dem Altar herum.

Und plötzlich musste dieser Yogi, dieser Khenpo, in ein Lachen ausbrechen. Er musste so lachen, über seine eigenen Anstrengungen, dieser Maus-Familie seinen Altar vorzuenthalten und wie absurd das alles

war. Er fand zu einem Lachen und zu einer Offenheit: Ja esst, vergnügt euch, es ist alles da für euch. Das hat den Knoten in seiner Praxis gelöst. Von da an ging es wieder wunderbar weiter. Es ist so eine typisch tibetische Geschichte von entsagenden Yogis, die völlig ernsthaft unterwegs sind und man kriegt nicht so ganz mit, wo ist genau die Anhaftung.

Eine andere Geschichte, ganz ähnlicher Art: Auch ein Yogi, der stagnierte und der den Besuch von seinem Lehrer erwartete. Er hat den Altar geputzt und alles ganz schön gemacht. Der Lehrer kam in die Höhle, um ihn zu besuchen und irgendwie im letzten Moment, was ist denn das für ein Ding? Der Lehrer kommt und ich putze den Altar heraus. Dann greift er in die Kochstelle, nimmt eine Handvoll Asche und wirft sie über den Altar und verunstaltet den ganzen Altar dadurch. Der Lehrer kommt und sagt, das war die größte Opfergabe, die du je machen konntest. Diese Handvoll Asche, genau da geht es lang. So geht es weiter.

Wir wissen oft nicht, woran wir festhalten. Aber irgendwann merken wir es und dann befreit es sich in uns. Dann ist es gut, da mitzugehen. Es ist gut, nicht auf der Leitung zu sitzen und zu denken, aber so muss es doch gemacht werden.

Ich bin dennoch sehr froh, dass wir hier einen hübschen Altar haben und dass Verdienste angesammelt werden – sehr schön – es ist mit Hingabe gestaltet worden.

Nächster Punkt:

**(2) Gib das Anhaften an deinen Besitz auf** – an deinen Freuden, an den Sinnesfreuden; *long chö* hat ganz viele verschiedene Assoziationen. Erstmal bedeutet es all unseren Besitz, aber dann auch alles, woran wir uns erfreuen. **Mit all dem Besitz, dem Reichtum, den wir haben, machen wir erfreuliche Opfergaben an unsere Gurus, bringen befriedigende Opfer-Torma dar und Tsog Gaben, – Gaṇacakras an die Yidams und andere –, und geben alles, was wir besitzen, um unseren Vajra-Geschwistern, Brüdern und Schwestern, Freude zu machen.**

So weit zu dem Besitz. Wir machen uns frei. Im Grunde genommen können wir sagen, alles, was ich besitze, ist Saṅgha-Eigentum. Alles, worüber ich verfüge, steht dem Dharma zur Verfügung, steht der Praxis zur Verfügung. Es gehört allen Lebewesen. Möge es der Praxis dienen.

Jetzt kommt der nächste Punkt, die nächste Bedeutung von *long chö*:

**Gib all dieses Verlangen nach der Lust, nach der Freude bei den Dingen auf, die du begehrt: das Essen, den Besitz, den Reichtum, nach dem du dich sehnst. Lass es dir egal sein, was du isst, welche Kleidung du trägst, Unterhaltungen und so weiter. Widme dich dem Verhalten eines verletzten Rehes (Rotwild), so wie es bereits erklärt wurde.**

Ein verletztes Reh zieht sich in die Tiefe des Waldes zurück, lebt für sich und kümmert sich darum, dass die Wunden heilen. Dieses Beispiel ist ein Synonym dafür geworden, wie ein Yogi, eine Yogini unterwegs ist. Man betrachtet sich selbst als in Genesung begriffen und man begibt sich innerlich an einen Ort, wo einen keine Aufgaben erwarten, wo man sich wirklich der heilenden Praxis widmen kann und von der Verstrickung in Saṃsāra genesen kann.

**Lass also die Plätze der Ablenkung hinter dir, wo du Anhaften und Abneigung erfährst, zum Beispiel dein Zuhause, dein Heimatland – damit sind die verstrickenden Beziehungen des Zuhauses gemeint. Falls du es gar nicht aushältst, irgendetwas aufzugeben, dann bewahre Schweigen für einige Jahre.**

Du brauchst nichts aufzugeben, sei einfach still. Diejenigen unter uns, die jetzt gerade denken, oh ja, das wäre super, ich glaube, das sind genau diejenigen, die nicht schweigen sollten. Diejenigen, die denken, bloß nicht schweigen, die könnten ja mal damit anfangen. So geht es eigentlich bei allem.

Aufgrund unserer Muster fühlen wir uns zum Beispiel davon angezogen, ein asketisches Leben zu führen. Aber diejenigen, die sich davon angezogen fühlen, das sind gar nicht diejenigen, die es unbedingt brauchen. Das sind die anderen, die genussüchtig sind, sie brauchen ein bisschen Askese. Und die asketischen Yogis und Yoginis müssen vielleicht ein bisschen genießen lernen.

Achtet auf eure Muster. Das, wo zunächst die große Zustimmung kommt, ist nicht unbedingt das, wo es für uns lang geht. Diejenigen von uns, die Genuss mögen, klatschen innerlich in die Hände, wenn der Lama sagt, vielleicht müssen einige lernen zu genießen. Ja! Er hat gesagt, wir könnten doch auch mal ein Bierchen trinken. Genau da, wo das so ankommt, bin ich vielleicht gar nicht gemeint.

Alle Dharma-Unterweisungen sind Medizin. Sie sollen ausgleichend wirken, sie sollen heilend wirken. Tatsächlich picken wir uns aus dem großen Feld von möglichen Ratschlägen immer diejenigen heraus, die unseren Mustern entsprechen. Wir verstärken unter Umständen noch die Muster, mit denen wir in Samsāra verstrickt sind, indem wir uns genau das herausuchen, was uns ohnehin entspricht.

Jemand, der eine Neigung hat, sich selbst einzuschränken, sich selbst zu bewerten und besonders perfektionistisch mit dem Wunsch unterwegs ist, eine tiefe Reinheit zu entwickeln, der kann, wenn er mit Unterweisungen über Entsagung in Berührung kommt, ins Schweigen gehen und alles aufgeben, alles herschenken und schlussendlich in einem völligen Krampf landen – von völliger Entsagung auf allen Ebenen, alle Freude ist weg.

Umgekehrt, wenn wir hedonistische Neigungen haben, können wir in einem ausufernden Genussleben landen, das wir dann als tantrischen Buddhismus verkaufen. Tantra ist doch super, mit allen Sinneserfahrungen unterwegs sein, aus allem Praxis machen. Da wird gar keine Praxis daraus gemacht, es wird nur immer weiter genährt und angehaftet. Und sobald wir die Freuden nicht mehr haben, sind wir total verzweifelt. Dann brauchen wir einen nächsten Partner, eine nächste Partnerin, wir brauchen die nächste aufregende Visualisation oder sonst etwas.

So viel dazu gesagt. Seid vorsichtig mit diesen Instruktionen, besprecht euch auch da mit ganz erfahrenen Lehrenden, die ausreichend Lebenserfahrung haben, um uns da vielleicht ein Spiegel zu sein, was uns tatsächlich gut tut.

**(3) Gib das Anhaften an Samādhi – meditative Versenkung – auf. Zerstöre alle guten Erfahrungen, Freude und Genuss und auch die gute Erfahrung, Gewissheit zu erleben.**

Die guten Erfahrungen der Gewissheit. Also hol dich raus aus den Bereichen, wo du merkst, ah, ich bin kräftig am Greifen. Es ist recht subtil, dass wir genau die Erfahrungen, die uns Gewissheit geben, nicht weiter kultivieren und an ihnen festhalten. Denn das ist eine *fake certainty*, eine »falsche Gewissheit«.

Die eigentliche Gewissheit der Befreiung ist, wenn wir im Ungewissen frei von Hoffnung und Furcht bleiben. Also nicht aufgrund von meditativen Erfahrungen meinen, ich hab's verstanden und genauso ist es, sondern wenn wir tatsächlich im nicht Fassbaren, Ungewissen, nicht Greifbaren ankommen und da überhaupt kein Zaudern haben, keine Aversion, keine Unruhe.

Das Ungewisse ist die Natur des Seins. Wir haben es tatsächlich nicht in der Hand, was im nächsten Moment passiert. Wir können nur offen damit umgehen. Deswegen ist das Zerstören von Erfahrung – was man häufiger mal hört –, eigentlich einfach das Ziehen-Lassen von Erfahrung, damit das Nächste,

das Ungewisse, was wir ja nicht kennen – wir wissen ja nicht, was sich im Strom des Erlebens jetzt als Nächstes zeigt –, kommen kann.

Wir machen uns wieder frei für frisches Erleben, indem wir das, woran wir gerade festhalten, dieses Nicht-mehr-Frische, tatsächlich jetzt endlich mal entlassen.

**Komm zu der Schlussfolgerung, dass es aus der Sicht des natürlichen Zustands in dem, was erscheint, weder gut noch schlecht gibt.**

Keine Erfahrung trägt den Stempel gut oder schlecht in sich. Das ist immer eine nachträgliche Bewertung. Wenn wir jetzt gerade irgendeine Schwierigkeit haben – aus welcher Perspektive ist sie gut und aus welcher Perspektive ist sie schlecht? Das sind einfach nur Perspektiven. In der Natur des Seins gibt es da keinen Unterschied. Das befreit uns vom Anhaften an Samādhi.

**Sei nicht abgelenkt vom natürlichen Sein, aber meditiere auch nicht über das natürliche Sein, diesen nackten Geist, diese direkte Erfahrung des Seins, die frei ist von Erfahrungen.**

Das natürliche Sein, dieser natürliche Zustand – auf Tibetisch *nā lug* –, ist dieses non-duale, mittelpunktsfreie Sein. Darüber kann man nicht meditieren, sollte man nicht meditieren. Gleichzeitig ist der Hinweis, völlig unabgelenkt zu sein – sich nicht ablenken zu lassen –, von diesem natürlichen Sein.

Aber es ist kein Gegenstand der Betrachtung, es ist nicht etwas, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten können, sondern wir lösen unser Anhaften an Samādhi – an dualistische, meditative Versenkungen – dadurch auf, dass wir das natürliche Sein – in dem es kein Gut und kein Schlecht gibt –, zulassen, mit allen Bewegungen, mit der gelegentlich auftauchenden Stille, mit all dem, was ist. Darin bleiben wir unabgelenkt, immer gewahr, wie einfach es ist zu sein.

So geben wir mit diesen drei Hinweisen das Anhaften an ein Ich auf – an einer Meditierenden, einem Meditierenden –, das Anhaften an allen Sinnesfreuden und allem Reichtum, allem Besitz, und das Anhaften am Samādhi – an den meditativen Erfahrungen. Denn das natürliche Sein ist frei von solchen dualistischen Erfahrungen.

### \* Meditation \*

*Audio 2-6 02*

Es mag sein, dass ihr jetzt auf Hinweise wartet, wie es zu Meditieren gilt, aber das war ja schon eine Häufung von Hinweisen, die wir jetzt miteinander geteilt haben. Ich möchte euch nur daran erinnern, dass es darum geht, einfach zu sein. Im Vertrauen, dass sich das nächste Erleben von selbst einstellt, dass sich das Erleben von selbst auflöst, von selbst befreit – immer wieder, wenn wir etwas tun wollen, entspannen wir dieses Tun. Wir korrigieren den Geist nicht, wir sind nur gewahr, wie er ist. ———

## 2.6 Fragen & Antworten

*Audio 2-6\_03*

**Teilnehmer/-in:** *Einerseits werden die Geistesphänomene als Scheunentor für die Erfahrung der wahren, leeren Natur angesehen und andererseits aber möglichst große Zurückziehung mit dadurch weniger Erfahrungen aller Art empfohlen. Wie geht das zusammen?*

Die Frage ist eindeutig, da ist ein Widerspruch. Scheunentor zum Sehen der Natur des Geistes und dann werden diese Erfahrungen zurückgeschraubt. Das hat damit zu tun, dass die Praktizierenden in dieser

Stufe, in der sie jetzt sind, noch überfordert sind, mit einer riesigen Vielzahl von Erfahrungen umzugehen, und dass sie sich deswegen zurückziehen, um erstmal ganz unmittelbar mit dem Reichtum an Erfahrungen zu arbeiten, die aus ihrem eigenen karmischen Feuerwerk entstehen. Und das ist schon eine ganze Menge.

Sie werden oft durch die vielen Sinneserfahrungen, die ständig von außen auf uns einströmen – die auch in Beziehungen entstehen – überdeckt. Um aus dieser Überdeckung der eigenen inneren karmischen Anteile herauszukommen, ziehen wir uns so weit zurück, dass wir beginnen wahrzunehmen, was völlig ohne Stimulation von außen in uns aufsteigt, um damit dann arbeiten zu können. Das ist die Erklärung.

Es kommt dann später eine andere Phase, wo empfohlen wird, sich wieder dosiert den Erfahrungen auszusetzen, immer wieder in Kontakt zu gehen – wieder ins Retreat, zurück in Kontakt, ins Retreat, zurück –, um so zu pendeln, bis wir tatsächlich die Erfahrungen der Interaktion mit anderen, mit der Welt, voll und ganz als Praxis nutzen können.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zu dem Punkt des Wiederherstellens der Reinen Sicht. Ich merke, wie stark mein Vertrauen, meine Hingabe in den Lehrer, in die Saṅgha, die Linie und die Meister sehr über die Qualität meiner Praxis entscheidet. Ich habe beobachtet, wie es im Kontakt mit diesen großen Meistern wie Karmapa immer wieder in Zweifel wechselt. Ich frage mich, was ist eigentlich wirklich diese ›Reine Sicht‹? Geht es darum, eine totale, ideale, tiefere Sicht auf die Saṅgha und auch die Meister zu haben oder einfach in ein tieferes Vertrauen zu kommen?*

Keine in Kürze zu beantwortende Frage. Da sind so verschiedene Schichten in deiner Frage, die in Richtung ›Reine Sicht‹ gehen. Aber anfangen bei dem Verhältnis zu einem Mann im Alter von vierzig Jahren, der von allen als der Karmapa gepriesen wird und der dieses und jenes sagt, was zum Teil inspirierend ist und dann aber auch Fragezeichen auslöst. Wir müssen auf dieser nüchternen Ebene anfangen.

Du begegnest jemandem, der manchmal auf dich inspirierend wirkt und manchmal Fragezeichen auslöst. Nimm ihn doch beim Wort! Dieser Karmapa spricht ja immer davon, nicht einfach Gurus hinterherzurennen und zu glauben, was sie sagen – die gute alte buddhistische Tradition: Glaube nicht, sondern teste! Vertraue nicht blind, sondern schau mal, was das für Auswirkungen hat, wenn ich in der Richtung unterwegs bin, wenn ich mich da hinein orientiere, was dieser Mensch, der da vor mir sitzt, so von sich gibt. Lass das ganze Drumherum einfach mal weg. Karmapa würde auch am liebsten einfach mit uns im Kreis auf dem Boden sitzen. Aber das ist nur, weil wir ihn ein bisschen besser kennen. Er ist niemand der Brokat, Throne und diese ganzen Zeremonien möchte.

Stell dir vor, was die Worte von diesem Menschen, der einfach Mensch ist, so wie wir Mensch sind, in dir auslösen, ob das Sinn macht, ob du etwas davon ausprobieren möchtest, mit nach Hause nimmst. Den Rest kannst du einfach erst mal lassen. Das wäre das, was sich Karmapa zum Beispiel wünscht und nicht einfach eine verklärte Guru-Wahrnehmung. Der Guru sitzt im Himmel und alles, was er sagt, ist Gold. Alles, was er macht, muss ich nachmachen. Wenn der Guru Krawatte trägt, tragen alle anderen auch Krawatte. Blödsinn. Wir brauchen nicht alles nachzumachen.

Der Begriff ›Reine Sicht‹ taucht auch hier im Buch auf und hat verschiedene Ebenen. Die erste Ebene ist, man kann sagen, die etwas bemühte ›Reine Sicht‹, in jedem die Buddha-Natur zu sehen. In jedem Chenrezig, Tārā, die Buddha-Qualitäten als Potenzial wahrzunehmen, egal wie dick die Schleier sind und egal wie emotional die Person oder das Tier daherkommt. Das gilt für alle gleichermaßen.

Das ist so die etwas bemühte Sicht, im Grunde genommen zu lernen, mit dem Herzen zu sehen. Mit dem Herzen durch die Schleier hindurch zu sehen, die bei mir und bei anderen da sind, um von Buddha-Natur zu Buddha-Natur in Kontakt zu treten.

Das ist gefährlich, denn das könnte dazu führen, allen einfach die Buddha-Natur über zu tünchen und ihre Schwierigkeiten und Emotionen auszublenden, nicht mehr zu sehen und ganz naiv in der Welt unterwegs zu sein, jedem zu vertrauen und völlig auf die Nase zu fallen. Die echte ›Reine Sicht‹ von uns selbst ist, sich so weit entwickelt zu haben, um zu sehen, dass wir gar niemand sind. Das ist die Reine Sicht, die leere Natur unseres eigenen Seins, der eigenen Person wahrzunehmen und die leere Natur von allen anderen drumherum. Das ist keine *bemühte* Reine Sicht.

In Gegenwart des Karmapas wäre das, wenn wir so wie er in dieses spielerische, leichte So-Sein eintauchen könnten – in dem nichts vergegenständlicht wird, in dem wirklich alles in seiner wahren Natur erlebt wird, in dem auch das Mitgefühl aktiv ist –, zu sehen, wie sich die Menschen alle völlig unnötig in ihrem Leid verstricken und dass dieses Leid gar keine Substanz hat, genauso wie es auch kein greifbares Erwachen gibt, und dass dieses ganze Abstrampeln auf dem Weg der Erleuchtung völlig für die Katz ist. Das wäre die ›Reine Sicht‹. Das wäre die echte Reine Sicht, die sich ohne ein Bemühen in uns zeigt.

Alle anderen Formen von ›Reiner Sicht‹ sind ›bemühte Formen von Reiner Sicht‹. Da kultivieren wir etwas, dass wir möglichst das Positive sehen, dass wir eine heilsame Sicht auf die Dinge entwickeln. Aber das ist noch nicht die eigentliche ›Reine Sicht‹.

Wenn du als Praktizierender wiederholt Erfahrungen mit jemandem, den du als Lehrer oder Lehrerin betrachten könntest, machst, dass das, was sie sagen Hand und Fuß hat, dass es sich bewährt, dass es gute Hinweise sind, dann gehört es auch dazu, mit einem gewissen Vorschussvertrauen mit Situationen umzugehen, in denen sie sich unkonventionell verhalten oder unseren Vorstellungen nach völlig aus dem Rahmen fallen.

Da könnte ja für mich auch etwas dran sein zu lernen, oder da könnte wirklich was Heilsames drin sein. Aber wir verlassen nicht das Allererste, das ich gesagt habe, diese durchaus kritisch prüfende Distanz, wo wir sagen, ich muss nicht alles blind glauben, ich muss nicht immer alles für super finden, was er oder sie tut. Es kann auch Schrott dabei sein, aber es ist sozusagen ein prüfendes Wohlwollen, weil sich so viele andere Dinge schon für gut und heilsam und richtig erwiesen haben. Magst du nochmal nachhaken?

*Ja, wie kann ich quasi selbst wieder ins tiefere Vertrauen zum Beispiel in Bezug auf die Saṅgha hineinfinden?*

Was dir und allen anderen noch helfen könnte ist, wenn wir in unserer Beziehung zu Lehrern und Lehrerinnen – gerade zu solchen, die als große Meister dargestellt werden, wie der Karmapa –, dass wir ihnen gut zuhören und tatsächlich mitbekommen, dass sie an sich überhaupt keinen Anspruch haben, perfekt sein zu müssen. Null. Er hat nicht mal den Anspruch, uns helfen zu müssen. Das hat er uns klar gesagt.

Das heißt, wir müssen mal dieses ganze Brimborium, diesen Zauber, der um diese Meister aufgebaut wird, weglassen und wirklich zuhören und sie ernst nehmen. Sie versuchen zu uns durchzudringen und zu sagen, hey, es kann niemand anderen helfen und ich darf, wie alle anderen auch, einfach mal Zahnpasta und Zahnbürsten horten gehen, wenn Corona ausbricht. Das muss nicht alles perfekt sein, ihr müsst das deswegen nicht auch tun.

Das ist das allererste, was wir mit solchen Menschen tun müssen, dass wir ihnen wirklich intensiv zuhören und all diese übersteigernden Projektionen, was das alles für ein Wundermensch sein soll, beiseite lassen und zuallererst mal dem wirklich zuhören, wo sie direkt mit mir, mit uns, kommunizieren. Das ist das Minimum, was wir tun sollten.

Da kommen wir schon aus diesen vielen Fallstrecken der Faszination heraus und als ob wir keine Zweifel haben dürfen. Er wünscht sich ja, dass wir Zweifel haben und dass wir die abklopfen, dass wir konstruktive Fragen stellen, auf die er dann wieder so antworten kann, dass er uns die Hoffnung auch noch nimmt.

Das ist mal das allererste. Und dann vor allen Dingen auch die Lehrenden aus diesem Anspruch entlassen, sie müssten irgendwie perfekt und fehlerlos sein. Das ist gar nicht das Anliegen. Das wäre ja auch für uns ein Riesenstress. Wenn die sich noch anstrengen, fehlerlos zu sein, was müssen wir uns dann anstrengen? Darum geht es echt nicht.

Deren einzige Praxis ist, natürlich zu sein. Und da passieren Fehler. Das sagen sie uns alle. Ich mache Fehler. Es ist gar nicht möglich, keine Fehler zu machen. Es ist gar nicht möglich, in dieser Welt unterwegs zu sein, ohne irgendwo irgendjemandem wehzutun, zu schaden, irgendwo Leid auszulösen. Das geht gar nicht.

Das wäre das Zweite zum Eintreten in eine Reine Sicht: wir schrauben unsere Ansprüche zurück. Buddha zu sein bedeutet nicht perfekt zu sein, es bedeutet natürlich zu sein und frei von Leid. Aber nicht perfekt in dem Sinne. Es ist ein vollkommenes Erwachen, aber nicht in eine Perfektion des Seins, wo wir über die Erde laufen können, ohne je irgendjemandem Leid zuzufügen. Das schafft niemand. Irgendwann treten wir auf eine Ameise.

## Unterweisungen des dritten Tages

### 3.1 Weitere Kommentare zum Weg der Einsgerichtetheit

*Unterweisung Montagvormittag 10h15, Seite 455-457 Audio – 3-2\_01*

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

Willkommen wieder einmal zu den ›Sonnenstrahlen des Mahāmudrā‹ – müsste man eigentlich sagen. Wir sind im letzten Kapitel des Buches, Kapitel fünfzehn, in dem Abschnitt über die ›Vier Yogas im Detail‹ und sind gerade noch in dem Bereich vom Yoga der Einspitzigkeit, der Einsgerichtetheit – des auf das Wesentliche ausgerichtet sein – wo es darum geht, die ganze Praxis auf die Natur des Geistes auszurichten.

Dabei tauchen eine Menge Erfahrungen auf. Das sind die ganzen Erfahrungen, die wir zu Anfang durchlaufen, wenn wir den Geist so kennen lernen, dass wir zunehmende Vertrautheit entwickeln mit immer entspannteren Geisteszuständen – immer klarer, frischer, natürlicher, weniger Kontrolle. Immer mehr nähern wir uns dem an – also dieser beobachtende Meditierende, der seine eigene Meditation beobachtet, nähert sich immer mehr an, er entspannt sich immer mehr und wird häufiger auch schon mal eins mit dem einfachen Sein.

Dann kommt wieder die Trennung und dann kommt wieder die Erfahrung vom So-Sein und dann wieder die Muster der Trennung, der Kontrolle, der Angst. Das ist der Weg, den wir bis jetzt beschrieben haben. Dieser Weg ist absolut spannend, weil wir ganz, ganz viel Neues entdecken und wir im Selbstvertrauen wachsen. Wir bekommen ganz viel Nahrung für die einzig gesunde Art von Selbstvertrauen. Wenn wir sonst über Selbstvertrauen sprechen, ist das Vertrauen in unsere Fähigkeiten gemeint, in unsere Kräfte, in was wir gelernt haben, in wie gut wir sind und wie geliebt wir werden und so weiter. Damit hat das alles gar nichts zu tun.

Dieses Selbstvertrauen, das durch die Shine-Praxis entsteht – durch dieses immer häufigere Verweilen in der Natur des Seins – ist anders. Es geht nicht um das normale Selbst, dieses biografische Selbst, sondern es geht um das, was manchmal auch ›Wahres Selbst‹ genannt wird, also das, was immer da ist, was schon vor unserer Empfängnis da war und was sich nie ändert. Das beginnt in dieser ersten Phase der Praxis immer mehr durchzuschimmern.

Es zeigt sich uns immer deutlicher, dass dieser verrückte Geist, dieser traumatisierte Geist, mit dem ich unterwegs bin – dieser Geist von Hoffnung und Furcht, der so schnell in irgendeiner Emotion landet –, kaum dass er sich entspannt, gleich schon wieder Qualitäten zeigt. Schon sind sie da, schon hat man das Gefühl, wieder nach Hause zu kommen. Wir werden mit unserer inneren Gesundheit vertraut.

Das Urgesunde in uns beginnt sich zu zeigen, einfach bloß dadurch, dass wir es lernen, uns aus dem Greifen nach den vielen Geisteserscheinungen, den vielen Eindrücken, den Impulsen, zu entspannen. Wir lösen uns aus dem, was wir Verstricktsein nennen. Wir bekommen einen Geschmack davon, dass dieses Verstricktsein, was wir auch Samsāra nennen, gar nicht sein muss.

Wir durchlaufen in dieser ersten Phase der Einsgerichtetheit einen Prozess, wo wir allmählich merken, dieses ganze Leid, dieses Angespantsein, dieses Besorgtsein und so weiter, braucht gar nicht zu sein. Es gibt sehr viel entspanntere Geisteszustände und manchmal ist es wie völlig vorbei. Wir nennen das technisch ausgedrückt, dass wir vertraut werden mit den ›Vier Edlen Wahrheiten‹.

Zu Anfang ist es die ›Wahrheit von Leid‹. Die ist offenkundig, wir sind angespannt, deswegen haben wir vielleicht mal angefangen, uns für einen spirituellen Weg zu interessieren und zu meditieren. Dann entdecken wir auch die Ursachen und Wirkungszusammenhänge, wir entdecken auch die Ursachen für unser Leid.

Dieses Entdecken der ›Ursachen für Leid‹ geht in der Shine-Praxis immer tiefer, weil wir jedes Mal mehr entdecken, wie wir uns anspannen können und warum wir uns anspannen, welche tiefsitzenden Ängste da sind. Dann lernen wir aber auch, wie wir sie entspannen können. Und wir machen die Erfahrung, dass es tatsächlich möglich ist, all die Ursachen für Leid loszulassen, sie nicht mehr zu erzeugen.

Dann tauchen die ersten Erfahrungen von diesem mittelpunktslosen Sein auf, dieses ›Zeitlose Gewahrsein‹, das was wir den ›non-dualen Geist‹ nennen. Das sind die ersten Erkenntnismomente, die ersten Momente des Erwachens. Das ist die ›dritte Wahrheit, dass es tatsächlich einen Ausweg gibt‹.

Das ist unser urgesundes Sein. Das ist wo das eigentliche Selbstvertrauen herkommt, das Vertrauen, dass dieser Geist – der nicht zu finden ist –, dieses grundlegende Erleben unzerstörbar ist, gar nicht entstanden ist, nicht entsteht, nicht als ein Etwas da ist, sondern einfach ein dynamisches So-Sein, auf das total Verlass ist.

Das ist ein ganz anderes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen als alles, was wir vorher hatten. Es ist nicht mehr abhängig davon, ob wir jung und hübsch sind oder alt und verrunzelt. Es ist nicht davon abhängig, ob wir viele Sprachen können oder nicht, ob wir irgendetwas intellektuell verstehen oder unsere Fähigkeiten in der Interaktion, ob wir geliebt werden oder nicht – das ist alles irrelevant.

Es wird alles irrelevant in dieser Erfahrung des So-Seins, wo alle Tore aufgehen und alles so einfach wird, wo gar kein Greifen mehr notwendig ist. Dieses Greifen, was sonst immer unsere Art war, unser Leben irgendwie zu kontrollieren, die Dinge ein bisschen im Griff zu haben, irgendwie Kontrolle auszuüben, das ist alles nicht notwendig. Wir entdecken die tiefste Quelle des Vertrauens, Vertrauen ins eigene Ursein, das, was immer da ist.

Das ist dieser Weg, das ist der Weg der Einsgerichtetheit. Darin sind wir jetzt unterwegs. Und wenn dieses Vertrauen in die Natur des Seins, in die Natur des Geistes, stark wird und beginnt, uns von innen her zu durchfluten, dann sind wir im Übergang in die nächste Phase, den nächsten Yoga.

Wir sind auf Seite 455.

Der Ehrwürdige Gampopa lehrt:

**Beim Üben kultiviere als erstes diese lebendige geistige Klarheit. Dann übe dich in Unabgelenktheit – in unabgelenktem Sein. Dann übe dich darin, nie von der Natur des Gewahrseins abgelenkt zu sein. Wenn du dich daran gewöhnt hast, wird Vertrauen entstehen – wird sich Vertrauen zeigen.**

Das ist das, worüber ich gerade gesprochen habe. Dieses Vertrauen ins Sein. Das ist jetzt gerade eine super Zusammenfassung und beschreibt in wenigen Sätzen, welche Stufen wir in unserer Praxis durchlaufen. Zu Anfang, geht es um eine klare, lebendige Geistespräsenz. Okay, das können wir üben – lebendig, klar, präsent zu sein.

Das kriegen wir hin. Ich habe das gesagt und ihr habt das wahrscheinlich gerade für einen Moment gemacht. Ihr seid gerade ganz lebendig. Wir machen das immer mit dieser Übung, das Öffnen der sechs Sinne. Ein lebendiges Dasein, alle Kanäle offen, ohne zu greifen.

Dann üben wir uns im Unabgelenktsein. Wir üben uns darin, dass wir nicht aus diesem offenen, lebendigen Präsent-Sein herausfallen. Darin bemerken wir dann, dass es gar nicht wichtig ist, was wir in den verschiedenen Sinnen so erleben – welche Farben, Licht, welche körperlichen Empfindungen, welche Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, welche Gedanken, Gefühle.

Wir lernen in dieser Phase der Śamatha-Praxis – der Praxis von Geistesruhe – die Aufmerksamkeit bei offenen Sinnen auf die Natur der Erfahrung zu richten. Das ist hier mit ›essence of awareness‹ gemeint. ›Essence of awareness‹ ist die Natur, das eigentliche Wesen, die essentielle Natur dessen, was all diesen verschiedenen Erfahrungen gemeinsam ist. Wenn ihr das jetzt gerade mit mir macht, dann ist das nicht nur Gewahrsein und Hören, wer da spricht und sehen, nicht vom Stuhl fallen. Das alles läuft von selbst.

Während wir jetzt weiter hören und wahrnehmen, ist die Aufmerksamkeit mit dem lebendigen Prozess des Erlebens verbunden. Wie es ist zu erleben, wie jetzt gerade das Erleben durchfließt, sich ständig neu gestaltet. Ich mache extra Bewegungen mit den Händen, damit sich auch visuell etwas tut. Beim Sprechen tut sich etwas im Körper, merkt ihr es auch – es fließt so durch. Wie ist das, so ständig frisch zu erleben?

Da werden uns die grundlegenden Daseinsmerkmale klar. Wir haben so viel über Vergänglichkeit gesprochen, diese Unbeständigkeit. Aber es wird uns klar, dass, wenn wir auf die Natur des Erlebens, die ›essence of awareness‹, schauen, wir es mit einem dynamischen Sein zu tun haben. Das ist mit Unbeständigkeit gemeint. Diese Dynamik ist immer da und total verlässlich – aber halt fließend. Es hat die Natur von Dynamik, da ist immer was los und es ist nichts fassbar.

Das ist mit *Anicca* gemeint und dass nichts fassbar ist, das ist dieses *Śūnyatā*. Und dass da niemand zu entdecken ist in diesem ganzen Strom des Erlebens, dessen man habhaft werden könnte, als der Meditierende oder die Meditierende, das ist *Anatta*.

Uns wird klar, was eigentlich die Natur des Seins ist. Weil die Aufmerksamkeit nicht mehr so mit den äußeren Erfahrungen beschäftigt ist, sondern während wir weiter die äußeren Dinge erleben, wendet sie sich der Dimension des Erlebens selbst zu. Wie findet eigentlich jetzt gerade Erleben statt? Wir merken es ganz von selbst, wir brauchen gar nichts zu tun.

Wir können auch ganz gebannt sein, wie jetzt Erleben stattfindet. Es ändert nichts, ob wir gebannt sind und uns richtig anstrengen, das Erleben auch ja mitzukriegen oder ob wir es entspannt einfach passieren lassen. Wir merken, es ändert sich gar nichts. Wir können so angespannt sein, wie wir wollen und so entspannt wie wir wollen, die Qualität des Erlebens ist immer dieselbe.

Diese Grundqualitäten – klar, wahrnehmend, fein, unterscheidend zu sein, offen wie der Raum, unbehindert wie der Raum, fließend, dynamisch, perfekt in sich – das ist immer da. Da können wir uns auf den Kopf stellen und ein richtig krasses Saṃsāra produzieren, das ist immer noch da. Das kriegen wir gar nicht weg. Das nennt man die ›Natur des Geistes‹. Egal wieviel Angst wir gerade haben, wie traurig wir sind, wie glücklich wir sind, sie ist immer da. Das ist, worum es in dieser Einsgerichtetheit geht. Das ist, was Gampopa hier so wunderbar mit drei Sätzen zusammengefasst hat.

Wenn wir uns daran gewöhnt haben, dann wird Vertrauen entstehen – *confidence*. Das ist eine Gewissheit, eine ganz unspektakuläre Gewissheit. Wir sind einfach im eigenen Geist zu Hause. Man nennt das auch Wärme, wir sind warm geworden mit dem Erleben. Wir sind ganz vertraut damit.

Dann geht es weiter mit dem Ehrwürdigen Tsangpa Gyare. Er erklärt:

**Wenn du in der Einspitzigkeit ankommst, dann löse deine Erfahrungen auf. Entledige dich allen Anhaftens an den Erfahrungen und meditiere, ohne zu meditieren.**

Das ist schon eine sehr feine Instruktion. Die Erfahrungen, von denen er spricht, das sind Freude, Klarheit, Nicht-Denken, Nicht-Begrifflichkeit. Aber natürlich auch die schwierigen Erfahrungen.

**Löse diese dualistischen Erfahrungen auf.** Wenn wir sagen Erfahrungen zerstören, bedeutet das nicht, dass wir die *Erfahrung* zerstören, sondern, dass wir alles Greifen an den Erfahrungen – alles Festhalten-Wollen von Erfahrungen – auflösen.

Ganz konkret bedeutet das zum Beispiel: ich bin in einem wunderbaren, stillen, offenen Sein gelandet, wo sich keine Gedanken erheben. Dann einfach mal einen Gedanken erzeugen. Einfach mal für Geistesbewegung sorgen. Wenn es die Natur des Geistes ist, dann wird sie durch eine Geistesbewegung nicht gestört. Aber wenn es ein Festhalten an Stille ist, da ist dann jetzt Bewegung. Das Interessante ist aber nicht den Geist still zu haben, sondern die *Natur der Stille* und die *Natur der Bewegung* zu sehen und das ist dieselbe.

Von daher bedeutet Erfahrungen auflösen, das Nächste zuzulassen. Und wenn wir ein bisschen träge sind, einfach mal einen Impuls reingeben. Das ist jetzt aber nur für die, die irgendwie im Dhyāna abhocken. Ihr braucht euch nicht darum zu kümmern, es sind wahrscheinlich genug Erfahrungen, genug Erscheinungen im Geist aktiv.

Dann zu lernen, zu **meditieren, ohne zu meditieren**. Und das schon so früh, hier in der Einsgerichtetheit. Hey, das ist genau, was es dann ermöglicht, aus der Einsgerichtetheit in die Einfachheit hinüber zu wechseln. Denn Einfachheit – Freisein von Komplikationen, Ausschweifungen und so weiter – bedeutet, nichts Überflüssiges mehr zu erzeugen. Also auch keine Meditierende mehr in der Meditation zu erzeugen. Das geht nur, wenn wir aufhören etwas zu wollen und Meditation natürlich wird.

Dass man lernt, zu meditieren, ohne zu meditieren hätten einige von uns vielleicht intuitiv ein bisschen später angesiedelt, dass das viel später in der Praxis kommt. Ich bringe euch das ja jetzt schon seit vielen, vielen Jahren immer wieder bei. Wir machen das so, dass wir möglichst wenig Anstrengung in die Meditation setzen und dass die Anstrengung immer nur darin besteht, wieder ins Gewahrsein zurückzukommen, ohne eine Anstrengung, irgendetwas Spezielles zu erzeugen – es ist nur dieses unabgelenkt wieder in der Präsenz zu sein.

Jetzt schreibt Tashi Namgyal:

**Während der Einsgerichtetheit kann es dazu kommen, dass Erfahrungen uns dazu verleiten, auf Irrwege zu kommen, wenn sie für Verwirklichung gehalten werden. Praktizierende mit etwas geringerem Verständnis und solche, die nur kurze Zeit mit ihren Gurus zusammen waren, mögen in den süßen Erfahrungen stecken bleiben. Sie verbringen ihre Leben damit, oberflächlich zu praktizieren und erkennen *nicht* die Natur des Geistes. Oder, falls sie sie zunächst erkennen, dann verlieren sie diese.**

**So sagt der Ehrwürdige Gampopa:**

**Obwohl die Sicht frei von Begrifflichkeit ›jenseits von Extremen‹ genannt wird, so ist das einfach geistig erzeugt.**

Die Meditierenden werden hier immer ›*great meditators*‹ genannt – *gomchen* auf Tibetisch –, aber das war nur ein Ausdruck für Praktizierende. Das sind nicht speziell großartige Praktizierende, das ist einfach ein feststehender Ausdruck. Wenn Gendün Rinpoche uns zu Anfang *gomchen* genannt hat, *great practitioners*, dachten wir zunächst, er scheint das zu schätzen, wie wir praktizieren. Danach haben wir gemerkt, dass er immer häufiger Witze gemacht hat über diese *gomchen*. Wie *gomchen* in verschiedensten Fixierungen landen und so weiter, und dann haben wir gelernt, okay, das ist einfach ein Ausdruck für Meditierende.

**Diese großen Meditierenden, die ihre Fesseln nicht durchtrennt haben, mögen zwar exzellente meditative Versenkung erfahren – Samādhi – aber diese Samādhis wiederum sind eine Ursache für Samsāra – die verlängern einfach Samsāra.**

Gehen wir das nochmal durch:

Dieses Freisein von Begrifflichkeit, dieses Nicht-Begriffliche ist mindestens zweideutig. Es verleitet dazu, Nicht-Denken mit Verwirklichung zu verwechseln. Aber Nicht-Denken ist einfach nur die Abwesenheit von einer bestimmten Art von Geistesprozessen und führt überhaupt nicht aus Samsāra heraus.

Das ist das Problem mit den Dhyānas. Dhyānas sind davon gekennzeichnet, dass die Erfahrung des Nicht-Denkens überwiegt. Zu Anfang ist auch Freude und Klarheit dabei, die Klarheit geht nachher wieder zurück. Freude wird auch absolut subtil und ist nur noch ganz subtil da, aber die Erfahrung des Nicht-Denkens dominiert.

Das Gefühl in diesen Dhyānas – in den fortgeschrittenen Dhyānas, ab dem vierten Dhyāna in die formlosen Dhyānas hinein – ist durchaus so, jenseits der Extreme von Existenz und Nichtexistenz zu sein. Das ist ein Gefühl von unendlichem Geist, unendlichem Raum, nicht fassbarem Erleben und es verleitet sehr zu denken, es könnte sich schon um Verwirklichung handeln.

Tatsächlich sind es aber *Vorstellungen*. In den Dhyānas, so wie ich sie erlebt habe – das bisschen was ich erlebt habe –, war die Subtilität der Erfahrung überfremdet durch eine Vorstellung eins zu sein oder alles ist Raum, Raum und Geist sind gleich. Das waren aber Vorstellungen, die sich in diesen subtilen Erfahrungen innerlich, nicht begrifflich im Geist gezeigt haben.

Diese Vorstellungen sind das, was hier ›geistig fabriziert‹ genannt wird – *mentally fabricated* im Englischen. Das sind Produkte der Dhyāna-Meditation, die den Praktizierenden einlullen und sie sich in einer Art Raumoffenheit einrichten lassen – je nachdem auf welcher Stufe der Dhyānas man gerade ist, sind es etwas verschiedene Erfahrungen. Da ist auch schon so ein Geschmack von Zeitlosigkeit, sehr vieles, was an die Beschreibungen erinnert, die von Mahāmudrā gegeben werden.

Das verleitet dazu, dort hängen zu bleiben. Das ist ein subtiles Anhaften, was dann wieder die Wurzeln, Ursachen für Saṃsāra setzt. Genau dieses Anhaften von jemandem, der diese raumoffenen, zeitlosen, nicht begrifflichen Zustände erleben möchte.

Das ist hier gemeint und Gampopa kannte das in- und auswendig. Er hielt sich, bevor er zu Milarepa kam, in diesen subtilen Geisteszuständen auf.

**Der Ehrwürdige Drikungpa Jigten Sumgön erklärt:**

**Nicht die hervorragenden Erfahrungen zu beenden, zu verändern, ist eine Ursache für Wiedergeburt in den höheren Götterbereichen.**

Genau! Es geht also darum, sich aus diesen vortrefflichen Erfahrungen zu lösen.

**Es ist auch wichtig, nicht festzuhalten oder an dem nackten, natürlichen Zustand des Geistes anzuhaften. So wie der große Brahmane Saraha uns rät:**

**Wenn du ein Anhaften hast, lass es gehen.**

Und der Ehrwürdige Gampopa sagt:

**Meditierende mit dualistischem Greifen machen zwar Erfahrungen, aber sie verfehlen die eigentliche Bedeutung, den eigentlichen Punkt.**

Alles, was ich beschrieben habe, gehört in den Bereich des feinsten, des allerfeinsten dualistischen Greifens. Deswegen wird davon jetzt noch gesprochen. Das ist so fein, dass es den Praktizierenden nicht auffällt, weil es viel entspannter ist als alles andere, was man je zuvor erlebt hat. Dieses feine dualistische Greifen wird einem erst bewusst – wie das eigentlich ist –, wenn wir die Möglichkeit einer Kontrasterfahrung haben, wo auch dieses Greifen nicht mehr da ist.

Aus dem Kontrast ist es dann offenkundig. Aber wenn wir nichts haben, wogegen wir unsere Erfahrungen kontrastieren, vergleichen können, dann haben wir nur diese total entspannte Erfahrung der Dhyānas. Die vergleichen wir mit allem anderen, was wir vorher erlebt haben und das waren alles Erfahrungen, Zustände von größerer Anspannung und wir haben das Gefühl, wow, entspannter geht es nicht. Weil wir es noch nicht anders erlebt haben.

Wenn wir das andere bewusst erlebt haben, dann können wir mit den Dhyānas vergleichen und merken, ach, das war es wirklich noch nicht. Und vorher hätten wir jemanden in die Luft jagen können, wenn er behauptet, diese Dhyānas seien nicht das Eigentliche, denn sie sind für uns das Eigentliche. Sie sind das absolut Beste, was wir kennen. Sie sind köstlich, sie sind eine Quelle von unendlicher Kraft. Wir brauchen nicht zu schlafen, wir haben eine totale Klarheit des Geistes, wir können den Geist richten auf was wir wollen, es sind unzählige Fähigkeiten da. Auch die alle Formen von Hellsicht gehören mit dazu. Da passiert so viel, dass wir wirklich sehr versucht sind, die Dhyānas für das Letztendliche zu halten. Sind sie aber nicht.

Das kann man aber nur aus der Erfahrung des Erwachens heraus wissen – aus der Erfahrung des Eintauchens in das natürliche Sein. Auch dieses momentane Eintauchen in die Natur des Seins kann natürlich auch wieder ein Anhaften auslösen. Wenn das so wäre, dann muss auch dieses Anhaften am natürlichen Sein aufgelöst werden. Es ist sowieso immer da. Was wollt ihr denn anhaften an etwas, was immer da ist? Versteht ihr? Das Anhaften verhindert es ja, dass es sich zeigen kann.

Es ist *immer* da. Was kann ich denn für ein gutes Beispiel nehmen? Wenn wir die Luft nehmen, solange wir hier auf der Erde sind – natürlich gibt es Situationen, wo wir nicht genug Luft kriegen –, aber etwas

was immer da ist und gar nicht weg sein kann, wieso soll man daran anhaften? Das macht einfach überhaupt keinen Sinn.

Normalerweise ist es auch so, dass die echten Erfahrungen von der Natur des Geistes kein solches Anhaften auslösen, sondern ganz im Gegenteil. Das sind so natürliche Erfahrungen, so ein natürliches Sein, dass jedem klar wird, das wurde nicht künstlich erzeugt, das ist immer da, es löst auch kein weiteres Anhaften auf.

Aber wenn es dann länger mal nicht aufgetaucht ist, wenn mal wieder Schleier aktiv sind, weil wir wieder in Emotionen unterwegs sind, weil wir überlastet sind und so weiter, und es kam längere Zeit nicht zu einem Eintauchen in dieses ganz offene Sein, dann kann es schon sein, dass man sich danach sehnt und dass man das Gefühl hat, ich bin mir selbst entfremdet, ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut, ich komme nicht richtig zu Hause an. Dieses Richtig-zu-Hause-Ankommen ist dann dieses Aufgehen im Niemandland, im Niemand-Sein. Da kann es schon sein, dass es diese Art von Anhaften dann auch gibt.

**Wenn wir auf diese Weise praktizieren, wird das so allmählich unsere Praxis unterstützen. Dann werden wir zu dem Punkt kommen, wo die Erfahrungen der Einsgerichtetheit zusammen auch mit den verschiedenen Fixierungen gereinigt sind und wir von der dualistischen Wahrnehmung befreit sind, wo wir Leerheit – das leere Sein, die leere Natur – als ein Objekt betrachten und unseren Geist als das wahrnehmende Subjekt.**

Jetzt beschreibt er den Übergang in die nächste Phase. Es gibt dann niemanden mehr, der eine Leerheit erfährt, oder der die Leerheit, die leere Natur versteht. Das ist immer noch Subjekt-Objekt. Diese Illusion von einem Subjekt, das eine leere Natur erkennt oder erfährt, die löst sich auf. Und dann zeigen sich die Verwirklichungen des Freiseins von allem Unnötigen – die ›Einfachheit‹.

Ich gehe jetzt gerade noch ein bisschen weiter in den Yoga der Einfachheit, des Freiseins von allem Unnötigen.

### 3.2 Yoga der Einfachheit

*Unterweisung Seite 456 -461 – Audio 3-2\_01, 37:05*

#### ii) Yoga der Einfachheit, des Freiseins von allem Unnötigen.

Wir haben wieder dieselben drei Unterteilungen:

**(A) Unterscheidungen für die verschiedenen Stufen von Einfachheit**

**(B) Wie sich die Erfahrungen zeigen**

**(C) Methoden, um diese Erfahrungen aufrechtzuerhalten**

Wir fangen direkt an mit **(A) Unterscheidungen für die verschiedenen Stufen von Einfachheit.**

Zunächst mal die Definition, was ›freedom from elaborations‹, *tödrel*, frei sein von diesem Ausschweifen an unnötigen Geistesbewegungen, eigentlich bedeutet:

**Dieser Yoga wird so genannt, weil der natürliche Zustand des Geistes, so wie Raum, frei ist von den Vorstellungen zu entstehen, zu verweilen und sich aufzulösen, Dauerhaftigkeit und Nichts**

**sein, kommen und gehen und so weiter. So wie es in der grundlegenden Abhandlung über den Mittleren Weg beschrieben wird:**

**Es gibt kein Aufhören und kein Entstehen, kein zu Ende kommen oder kein dauerhaftes Sein, kein Kommen und kein Gehen, kein verschieden Sein und kein gleich Sein. All diese Ausschweifungen sind beruhigt – bedeutet: sind aufgelöst – und es ist Frieden.**

Das ist ein sehr berühmtes Zitat, was wir da gerade vor uns liegen haben.

Für euch ist es jetzt wichtig, dass ihr diese Aussagen – es gibt kein Kommen und Gehen, kein Entstehen und Vergehen und so weiter – nicht auf die äußeren Gegebenheiten bezieht, wo selbstverständlich Veränderung wahrnehmbar ist. Wir kommen und gehen zum Beispiel hier, wir kommen in den Saal und gehen auch wieder hinaus. Es entsteht eine Situation und sie vergeht auch wieder. Auf der Ebene ist alles wie gehabt, die wird nicht in Frage gestellt. Wir werden sie nachher tiefer verstehen.

Worum es jetzt erstmal geht ist, zu verstehen, dass in der Grundnatur des Seins nichts dergleichen zu beobachten ist. Weder ist da etwas als existent wahrzunehmen, noch ist da irgendetwas am Entstehen oder Vergehen. All diese Begriffspaare, die gerade benutzt wurden, sind nicht zutreffend. Weder ist es ein Nichts, noch ist es etwas Bestehendes, etwas Seiendes – all das trifft nicht zu. Soviel zur Grundnatur des Seins.

Jetzt bemerken wir, dass diese Grundnatur des Seins, dieses natürliche Sein, all die bedingten Situationen durchdringt, durchzieht. Das Hereinkommen in den Saal, das Verweilen im Saal und das wieder rausgehen. Oder für die Zoom-Teilnehmer, sich vor den Computer hinsetzen und auf den Sitzplatz kommen, dort verweilen und wieder weggehen. Diese Erfahrungen des Kommen und Gehens im normalen Alltag sind alle durchdrungen von der Natur des Seins.

Aus dieser Perspektive, wenn wir mit der Natur des Seins verbunden sind, kommt niemand, es setzt sich niemand hin, es geht niemand. Es findet nicht wirklich ein Kommen statt, ein Verweilen und ein wieder Weggehen, sondern alles aus dieser Dimension betrachtet ist genau das: dieses nicht fassbare, offene, dynamische Sein, in dem man aber nie davon sprechen kann, etwas würde entstehen und vergehen.

Das ist jetzt eine subtilere Sicht der relativen Wirklichkeit. Die relative Wirklichkeit ist überhaupt nicht getrennt von der letztendlichen Wirklichkeit, sie ist durchdrungen davon und erscheint uns deswegen als ein ständiger Prozess der Vergänglichkeit und des Wandels, weil es im Grunde genommen gar nichts gibt, was je entsteht und sich dann auflösen müsste. Das ist der eigentliche Grund.

Aber das kann man nur verstehen, wenn man mit dieser Seinsdimension verbunden ist, in der eigentlich alles dieses zeitlose, mittelpunktslose, unbehinderte Sein ist, in dem kein Vergleichen stattfindet. Nur dann lässt sich wirklich so ganz und gar verstehen, was gemeint ist. Soviel zu diesem wichtigen Zitat. Ich denke, das wird euch auch nochmal beschäftigen.

**Einige behaupten, dass die Abwesenheit von solchen Gedanken – von Wahrgenommenem und Wahrnehmendem – die Bedeutung ist von Einfachheit, von Freisein, von allem Unnötigen, von allen abschweifenden Dingen. Andere sagen, dass Gewissheit in Bezug auf dieses Erkennen, dass alle Phänomene leer sind, die Bedeutung von Freiheit von Komplikationen ist. Beide liegen falsch.**

Ich muss euch ehrlich gestehen, ich habe beide Anschauungen auch vertreten. Hören wir mal zu, warum Tashi Namgyal und andere Mahāmudrā-Meister sagen, warum diese zu einfachen Definitionen falsch sind:

**Wenn das Erste der Fall wäre, dass einfach das Wegfallen von Gedanken über Subjekt und Objekt bereits diese Einfachheit wäre, dann wäre bereits nichtbegriffliches Śamatha diese Einfachheit.**

Im nichtbegrifflichen Śamatha – in den Dhyānas – gibt es keine Gedanken über Subjekt und Objekt. Aber es gibt ein subtiles Positionieren – ohne Gedanken, eine subtile innere Haltung des Wahrnehmens –, ohne dass es zu begrifflichen Formulierungen, wie zu Gedanken über Ich-Sein und Anders-Sein, kommt. Es sind auch ganz andere Gefühle da, aber diese subtile Positionierung findet noch statt. Deswegen darf man nicht sagen, **Einfachheit** wäre, dass kein solches Denken von Subjekt und Objekt mehr stattfindet, denn dieses Denken findet auch in den fortgeschrittenen Dhyānas nicht statt. *Das* ist es nicht.

**Wenn das Letztere stimmen würde, dass Gewissheit darin, dass die Phänomene leer sind, schon Einfachheit wäre, dann wären sogar die Fixierungen, die solch eine Gewissheit beinhalten, – über die leere Natur aller Dinge und den Mangel an Wirklichkeit –, bereits diese Einfachheit.**

Das heißt, wir wären wieder in dem Dilemma, dass wir die Gewissheit selbst, eine subjektiv erlebte Gewissheit, als Maßstab nehmen für den Eintritt in die Einfachheit. Aber die subjektiv erlebte Gewissheit ist eine subtile Form von Fixierung. Ich halte mich an meiner eigenen Gewissheit fest. Sie gibt mir die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Das ist eine subtile Fixierung, die Teil von Saṃsāra ist. Es ist noch nicht die Befreiung.

Deswegen achtet Tashi Namgyal darauf, dass diese Gewissheit und auch, dass keine Gedanken über Subjekt und Objekt auftauchen, allein nicht reicht.

**Es heißt deswegen und wird gelehrt, dass im Freisein von Ausschweifungen – von allem Unnötigen – die Natur des Geistes verwirklicht wird. Und es wird erklärt, dass die Natur des Geistes ein nicht bedingtes Phänomen ist, das sich wie der Himmelsraum nicht bewegt oder verändert. So heißt es in den Sūtras: tiefgründig, friedvoll, frei von Komplikationen, erhellende Klarheit – lichthaft – und nicht zusammengesetzt ...**

Das ist, was da verwirklicht wird.

**Das Höchste Kontinuum (Asaṅga) schreibt:**

**Die lichthafte Natur des Geistes – das Wesen des Geistes in seiner erhellenden Klarheit – wandelt sich nicht – genau wie der Himmelsraum.**

Wenn man also jetzt zurückgeht auf die beiden Definitionen, die Tashi Namgyal nicht durchgehen lässt, dann hat er uns einfach aufgezeigt, wo diese Definitionen nicht zutreffen.

Es geht also nicht um das subjektive Gefühl von Gewissheit und auch nicht darum, ob die äußeren Symptome von Subjekt- und Objektbeziehungen als Gedanken auftauchen, sondern es geht um eine direkte Erkenntnis der Natur des Geistes, die, wenn sie stark ist, einen ohne irgendeine Notwendigkeit hinterlässt, sich seiner eigenen Gewissheit gewiss sein zu müssen. Wir brauchen keine weitere Bestätigung unserer eigenen Gewissheit. Wir brauchen es uns nicht selbst klar zu machen. Und wenn jemand anderes uns in Frage stellt, kommen wir auch nicht ins Wackeln, weil es eben keine konstruierte Gewissheit ist.

Es spielt aus dieser Erkenntnis der Natur des Geistes auch überhaupt keine Rolle, ob Gedanken an Subjekt und Objekt auftauchen, denn wenn so ein Gedanke über Subjekt und Objekt auftaucht, wird er unmittelbar in seiner wahren Natur als mittelpunktlos und so weiter erkannt. Es ist überhaupt kein Thema, die Abwesenheit von solchen Gedanken für sich als Kriterium zu nehmen.

Wir können ruhig das Wörtchen ›Ich‹ sagen. Das Wörtchen ›Ich‹ schadet niemandem. Wir können ›Ich‹ denken. Es schadet niemandem, wenn damit kein Glauben an ein ›wahrhaft existentes Ich‹ einhergeht. Deswegen sind diese Definitionen zutreffender und sehr viel hilfreicher als die beiden anderen Möglichkeiten, die angedeutet wurden.

Ich sage jetzt im Folgenden einfach immer **Einfachheit**. Ich will mir das ersparen, immer dieses schwierige *tödrel* mit ›Frei von Komplikationen und Ausschweifungen‹ zu übersetzen. Es ist griffiger, wenn ich über diese Einfachheit spreche, nur dass ihr das wisst.

#### **Dieser Yoga der Einfachheit hat drei Stufen:**

**1. Geringere Einfachheit ist, wenn du verwirklicht hast, dass die Natur des Geistes frei von diesen Komplikationen oder diesem ausschweifenden Denken des Entstehens und Vergehens ist. Aber du bist noch nicht frei von Erfahrungen, in denen du eine Gewissheit erlebst, die an diesem Freisein – an dieser Einfachheit – als leer anhaftet – die danach greift. Das Benennen von etwas als leer ist bereits Ausdruck dieses Greifens. Du hast auch weiterhin Hoffnungen und Befürchtungen, die Angst, die Sorge, dass du weiter in Samsāra wandern könntest und die Hoffnung, dass du Nirvāṇa erreichen würdest.**

Solange diese Hoffnung und Furcht in Bezug auf Nirvāṇa und Samsāra noch da ist, ist das ein Zeichen, dass die Erkenntnis noch nicht wirklich tief gegangen ist.

**2. Mittlere Einfachheit ist, wenn diese Erfahrungen am Geist anzuhaften, als Erscheinungen oder als Leerheit gereinigt – aufgelöst – wurden und du verwirklichst, dass der Geist selbst bodenlos ist und keine Wurzel hat. Dennoch hast du immer noch ein Greifen, ein Festhalten an Hoffnungen und Befürchtungen in Bezug auf das Erscheinen von äußeren Objekten.**

Das klingt jetzt extrem abstrakt. Mit ›Erscheinen von äußeren Objekten‹ ist gemeint: wenn es in unserem Leben schwierig wird, wenn uns etwas passiert, wenn wir heftig kritisiert werden, wenn uns ein Unfall passiert, wenn die Dinge völlig schief laufen, dann kommen wir noch ins Schlingern. Dann sind wir noch nicht wirklich in der großen Einfachheit gelandet. Wir sind zwar schon frei, ohne ein Greifen nach dem Geist als leer und so weiter, aber noch nicht frei von den Mustern, die uns auf äußere Ereignisse reagieren lassen.

Das sind letzten Endes alles Sinneserfahrungen. Egal was über uns gesagt wird, was dem Körper passiert und so weiter, das sind eigentlich alles äußere Erfahrungen. Die Erkenntnis hat sich noch nicht so weit in den Bereich des Erlebens hinein ausgeweitet, dass wir da völlig frei bleiben würden. Es findet ein Reagieren mit Hoffnung und Furcht statt.

**3. Bei größerer Einfachheit ist es dann so, dass wir frei von Hoffnungen und Befürchtungen sind und alle Missverständnisse über den Geist aufgelöst haben – inklusive, dass wir nicht mehr an der Gewissheit festhalten, die nach den äußeren und inneren Phänomenen von Samsāra und Nirvāṇa als leer greift.**

Es hat aufgehört, sich selbst daran erinnern zu müssen, dass die Erfahrungen, auch die äußeren Erfahrungen, leer sind. Die nicht fassbare Natur des Seins ist von selbst gegenwärtig, ohne dass jemand das noch irgendwie sich selbst erwähnt. Jegliche Form der Selbstbestätigung von einer Erkenntnis von Leerheit hat aufgehört, ist völlig vorbei. Es ist eine völlig selbstverständliche Tatsache, über die nicht mehr nachgedacht wird. Die leere Natur des Seins ist nicht mehr ein Gegenstand der Affirmation oder des

Erforschens, sie ist offenkundig in allen äußeren und inneren Erfahrungen ohne Unterschied. Das ist dann der Übergang in Ein-Geschmack.

### 3.3 Geleitete Meditation – Meditieren ohne zu Meditieren

*Audio – 3-3\_01, 11h30*

Die Grundlage, die Grundhaltung der Mahāmudrā Praxis ist, nichts mit dem Geist zu tun. Wir sagen manchmal einfach ›Nichtstun‹! Bedeutet, dass wir einfach mal sind, ohne etwas zu beabsichtigen. — In diesem Nichttun entdecken wir, dass der Geist von selbst eine Menge tut, auch ohne irgendeine Absicht. Das nehmen wir einfach mal zur Kenntnis, ohne uns auf die Finger zu klopfen! Das darf einfach mal sein — Das Nichttun besteht dann darin, diesen auftauchenden Impulsen nicht weiter zu folgen — Dann bewegen wir uns in der Praxis ein Schritchen weiter und nehmen nicht nur wahr, wie ruhig oder bewegt der Geist ist, sondern spüren hin, wie es ist zu erleben. Wie ist die Natur dieses Lebens, dieses Erfahrens, des Wahrnehmens? Wie ist die Natur des Seins? —

Ich möchte euch ermutigen, mal ganz bewusst diesen kleinen Shift vorzunehmen. Geht ruhig nochmal mit der Aufmerksamkeit mehr in die Sinneserfahrung, also *was* stattfindet? *Was* wir sehen? *Was* wir hören? *Was* wir spüren? *Was* wir denken? Ob da gerade Stille ist oder Bewegung? Dann erlaubt es euch, mehr den Raum wahrzunehmen, in dem das Sehen stattfindet, in dem das Fühlen, in dem das Denken oder die Stille stattfindet. Wie ist es eigentlich? — Auf diesen Raum können wir uns nicht fokussieren, aber wir können ihn trotzdem in der Aufmerksamkeit wie einladen, ihm mehr Aufmerksamkeit schenken, der Qualität des Erlebens: Wie ist es genau? Wie ist es zu sein? — Führt diesen Shift, diesen Wechsel, ruhig nochmal selbst aus, egal wie, sodass es deutlicher wird, was der Unterschied ist, mehr Aufmerksamkeit den konkreten Erfahrungen zu schenken oder der wahren Natur dieser Erfahrungen, der Natur des Erlebens. —

Vielen, vielen Dank!

### 3.4 Einfachheit (Ungekünsteltheit)

*Unterweisung Seite 458-459 – Audio 3-3\_02*

Manchmal sitze ich gerne im Café und beobachte die Leute. Wenn ich so beobachte, wie sie miteinander sind, dann bin ich im *Was*. Das ist diese Achtsamkeit auf das, was stattfindet. Auch wie ich da bin, das ist Achtsamkeit. Wenn dann im Café die Aufmerksamkeit mehr rüber geht, *wie* dieses Erleben jetzt gerade stattfindet, dann ist es diese Gewährsebene, der Raum, in dem die ganzen konkreten bedingten Erfahrungen stattfinden können. Diesen kleinen Shift, den möchte ich euch wirklich ans Herz legen, dass ihr das ganz oft praktiziert.

Wenn ich Rad fahre, dann bin ich mit dem *Was* des Fahrens: wo lang, Schlaglöchern ausweichen, den Berg hoch, die Atmung und so weiter. Das ist Achtsamkeit. Die braucht es sowieso ein Minimum, aber man kann sich natürlich auch jede Menge andere Gedanken erlauben. Das ist auch klar, ist auch nicht ausgeschlossen. Wenn dann in so einer Tätigkeit wie dem Radfahren die Aufmerksamkeit ins *Wie* geht, wie ist es, das alles zu erleben? Nicht, wie ist es Rad zu fahren, sondern wie ist es, das alles zu erleben? In welchem Raum findet das alles statt und löst sich auch gleich wieder ins nächste Erleben auf? Das ist dann, wenn das Gewahrsein mit Rad fährt. Das ist nicht mehr Achtsamkeit, sondern da sind wir im Gewahrsein unterwegs.

Das ist jetzt nur ein Beispiel. Wir können vorm Computer sitzen. Wir haben das Was, das zu erledigen ist. Wir haben die vielen E-Mails, die zu beantworten sind. Das ist die relative Wirklichkeit. Da geht es um konkrete Aufgaben und die lösen wir. Dann können wir aber gleichzeitig – zumindest zwischen- durch, bevor wir anfangen zu schreiben, das ist der einfachste Moment, wo es geht und dann danach – in das Gewahrsein gehen, wie es ist, in dieser konkreten Aufgabe zu sein.

Zusätzlich können wir noch den Blick richten in *wer* liest die E-Mail gerade? Gibt es jemanden, der sie liest? Da ist der offene Geistesraum, der liest diese E-Mail, aber ein konkreter jemand ist nicht zu finden. Wer beantwortet die E-Mail? Wo ist die E-Mail? Wo ist die Information? Da merken wir, das, was wir für eine konkrete Information und Herausforderung halten, ist ebenfalls ein dynamisches Geschehen, in dem es völlig abhängig davon ist, wie sich ein Jemand in Bezug auf diese Information positioniert, also welche Haltung der vermeintlich Schreibende und Beantwortende zu dieser Frage, dieser Information einnimmt.

Immer wieder lösen wir uns aus dem allzu fixierenden Fokus in ein gewahres Sein und sind dann weiter achtsam unterwegs. Wir sind in unserer Praxis des E-Mails-Beantwortens und versuchen in dieser Praxis der Arbeit mit den E-Mails nicht diese Weite der Gewahrseinsdimension zu verlieren.

Zunächst mal fühlt sich das so an, als würden wir immer wieder einen Shift vornehmen, einen Shift erleben: Fokus, Weite – so kommt es uns zunächst vor. Bis wir merken, dass die Weite den Fokus durchdringt. Ich kann dich (Teilnehmer/in) jetzt zum Beispiel fokussiert anschauen und dabei kannst du auch, können wir beide, gleichzeitig die Weite, die ungeformte Natur des Erlebens wahrnehmen, obwohl Form wahrgenommen wird. Das, was zunächst ein Shift ist, beginnt sich innerhalb des fokussierten Erlebens zu vollziehen.

Dann sind Bewegung und Stille nicht mehr getrennt, dann sind Fokus und Weite nicht mehr getrennt, Präzision und Gelöstheit sind nicht mehr getrennt voneinander – wir können weit fokussiert bleiben. Nicht dass der Fokus weit ist, sondern wir sind sogar in einem ganz feinen, ganz klitzekleinen Verbessern in dem Text und wenn wir es dann schaffen, können wir weit bleiben. Ich spreche jetzt natürlich über Jahre der Praxis, in denen ich immer wieder üben muss mit diesen Herausforderungen am Computer zu arbeiten. Das ist jetzt ein bisschen die Zusammenfassung von dem, was ich da lernen konnte.

Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich völlig reingezogen werde in die konkrete Information, in die konkrete Herausforderung und es dann den Moment des Shifts braucht, um mich dann wieder – ohne diese Weite zu verlieren – auf das Konkrete einzulassen. Das ist dann eine Erfahrung von spielerischem Umgehen mit den Herausforderungen des Alltags. Das ist dann auch sehr viel weniger anstrengend als das fixierende Erleben vorher. Darum geht es in dieser ganzen Praxis der Einsgerichtetheit.

Das führt hinüber in die Einfachheit und jetzt werden wir uns mit den sechs Punkten befassen, wo wir auf Seite 458/459 anhand von sechs Kriterien herausfinden können, **ob es sich nun wirklich um eine Verwirklichung dieser Einfachheit handelt – ob sie vervollkommenet wurde oder noch nicht.**

Der erste Punkt ist immer ob die Natur des Geistes gesehen wurde oder nicht.

**1. Auf der Ebene von Einfachheit die Natur des Geistes zu sehen, bedeutet, frei davon zu sein, an einer Form von Gewissheit festzuhalten** – nicht mehr an der Gewissheit festzuhalten, dass es echtes Freisein, echte Einfachheit ist. **Wenn wir die Wurzel durchtrennt haben, dass es da jemanden gibt, der Einfachheit erfährt** – in einem Sein angelangt ist, in dem all diese unnötigen, ausschweifenden Komplikationen gereinigt wurden und sich das auf geschmeidige Art fortsetzt –, **dann haben wir die Natur von Einfachheit gesehen. Da das Greifen nach der Leerheit oder das Festhalten daran, Gewissheit erlangt zu haben, nur Erfahrungen**

**von Freiheit sind – also nur dualistische Erfahrungen – und falls noch irgendwelche Spuren davon im eigenen Geist zu bemerken sind, dann hast du nicht die wahre Natur von Einfachheit verwirklicht.**

Jetzt kommt der zweite Punkt – ob wir schon das Geschick, die Meisterschaft erlangt haben, die auf der Ebene von Einfachheit erfahren wird.

**2. Wenn du keine Hoffnungen und Befürchtungen hast und nicht das geringste Bisschen an Leerheit festhältst und wenn du alle irrigen Vorstellungen über alles, über alle Dinge aufgelöst hast – auch Vorstellungen darüber, dass alles frei von Komplikationen ist, frei von zusätzlichen Gedanken, wenn sich all das auch aufgelöst hat – dann hast du tatsächlich Geschick in Einfachheit entwickelt. Wenn du zwar die Natur von Gedanken als nicht entstehend erkennst, aber immer noch Hoffnung und Furcht in Beziehung auf die erscheinenden Situationen und Objekte hast und die Erfahrungen des Festhaltens an Leerheit noch nicht bereinigt hast, dann bist du noch nicht in der Meisterschaft dieser Stufe von Einfachheit angelangt.**

Erahnt ihr, was das für eine fortgeschrittene Verwirklichung ist, frei zu sein von Hoffnung und Furcht? Das bedeutet, keinerlei Gedanken mehr zu hegen: wie geht es mir, wie wird es mir gehen; ich hoffe das passiert nicht, ich hoffe das passiert, ich befürchte, das passiert. Stellt euch mal vor, das ist dann echte Einfachheit, das ist dann frei sein von all diesen unnötigen Projektionen – so kann man *prapañca* auch übersetzen –, über das jetzige Sein, das zukünftige Sein und natürlich auch das vergangene Sein. Wow, da geht die Reise lang. Solange davon noch Anzeichen sind, sind wir sicher nicht dort angekommen.

Anmerkung. Wenn da *thoughts*, Gedanken, steht, müsst ihr immer daran denken, was ich euch die letzten Kurse schon gesagt habe, das bedeutet: auch das nichtbegriffliche dualistische Denken ist genauso gemeint wie das verbale, verbalisierende Denken.

Jetzt kommt der dritte Punkt - es geht um unser Verhältnis zu den Denkprozessen.

**3. Wenn all diese Geistesprozesse als leere Bewegungen erkannt werden und alle Erscheinungen als leere Erscheinungen – substanzlose Erscheinungen – und sich deine Erfahrungen, dein Geisteszustand in der Nach-Meditation und die dort wahrgenommenen Erscheinungen zeigen, wie deine Verwirklichungen in der meditativen Ausgeglichenheit, dann kann man davon sprechen, dass sich Gedanken – Geistesbewegungen – als Meditation zeigen. Wenn du aber noch nicht fähig bist, deine Verwirklichungen der Meditation auf den Weg der Nach-Meditation zu bringen – wenn die Geisteszustände und Erfahrungen in der Nach-Meditation noch nicht Ausdruck dieser Verwirklichung sind – dann sind Gedanken noch nicht als Meditation erschienen.**

Das ist auch ein phänomenaler Fortschritt in der Meditation. Wenn in der Nach-Meditation, der Aktivität – wir sind jetzt hier gerade in der Aktivität, aber das ist jetzt noch eine sehr ruhige Aktivität, wir gehen in Situationen hinein, wir sind unterwegs, wir kommen nach Hause, wir machen Familienbesuch, wir gehen zur Arbeit, wir haben Aufgaben, Herausforderungen zu lösen – alles in seiner substanzlosen Qualität zeigt, ohne Anstrengung – ohne dass wir das im Nachhinein noch in dieses Gewahrsein hineinholen müssten – dann sind wir in der Reife gelandet von dem, was man ›Einfachheit‹ nennt, wo alle Gedanken als Meditation, als dieses nonduale Gewahrsein erscheinen. Das wäre dann auch der Übergang in den ›Einen-Geschmack‹. Das ist genau, wo diese Reise weitergeht.

Jetzt der vierte Punkt - da geht es um zusätzliche Qualitäten, die sich zeigen, Siddhis und so weiter.

**4. Wenn sich dadurch, dass wir auf dem Pfad Bedingungen erleben, die solche vortrefflichen Qualitäten erwachen lassen – wie zum Beispiel die Qualitäten, die mit dem Pfad der Methode, zum Beispiel mit den sechs Yogas von Naropa verbunden sind –, dann verbinden sich diese Zeichen der Verwirklichung mit echter Verwirklichung.**

All die auftauchenden Qualitäten – zum Beispiel den Geist anderer lesen können, mitzubekommen, was sie denken und fühlen, die tieferen Hintergründe, die tieferen Beweggründe von anderen mitzubekommen, natürlich auch Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit und so weiter, auch die Fähigkeit, außergewöhnliche Handlungen zu vollziehen – all diese Zeichen, diese Siddhis, sind durchdrungen von der totalen Verwirklichung des Nichtselbst.

Niemand identifiziert sich mit diesen Fähigkeiten. Sie tauchen spontan auf. Gendün Rinpoche, der dafür berühmt war, dass er viele dieser Fähigkeiten hatte, sagte, die sind einfach ganz natürlich. Sie tauchen auf, wenn sie nichts mehr verhindert. Wir übersetzen sie oft als ›übernatürliche Kräfte‹. Sie sind aber gar nicht übernatürlich. Das sind die natürlichen, klaren Wahrnehmungen eines nicht mehr verschleierten Geistes.

Es ist nicht jedem gegeben, dass diese Erfahrungen auftauchen, weil wir noch nicht, aufgrund von früheren Leben, in unserer Praxis die entsprechende Kraft aufgebaut haben. Aber eigentlich wohnen sie unserem Geist inne. Das sind alles ganz natürliche Kräfte. Sie können auch früher auf dem Weg auftauchen. Aber wenn sie *jetzt* auftauchen, oder wenn sie jetzt erlebt werden, dann sind sie völlig frei von Ich-Bezogenheit. Dann gibt es niemanden mehr, der sich damit identifiziert und der daraus etwas Besonderes macht, der sich irgendwie für besonders hält. Dann ist das alles der natürliche Ausdruck des Seins.

**Dann haben wir die außerordentlichen Qualitäten von Einfachheit entwickelt. Falls wir, obwohl wir die Natur des Seins, Dharmatā, verwirklicht haben, wir aber nicht den Bedingungen auf dem Weg begegnen, die diese Qualitäten zum Vorschein bringen, dann mangelt es uns noch an diesen auftauchenden Qualitäten der Verwirklichung und wir haben diese außergewöhnlichen Qualitäten nicht verwirklicht.**

Beim Fünften Punkt geht es um unsere Meisterschaft, unser spontanes Geschick mit der relativen Welt, der konventionellen Welt.

**5. Wenn es so ist, dass wir erkennen, dass die leere Natur sich als Ursachen und Wirkungen zeigt und die Natur des Geistes nicht als irgendetwas existiert, dann erlebst du Vertrauen in wechselseitige Abhängigkeit, wo Bedingungen sich in irgendetwas anderes verwandeln können. Wenn du das erlangt hast, dann hast du Meisterschaft oder Geschick in der relativen Welt auf der Ebene von Einfachheit entwickelt.**

Ich möchte dem auch noch ein paar extra Worte widmen. Ich versuche das mal in kleinere Schritte zu unterteilen.

Die erste ganz klare Erkenntnis ist, dass es Wandel, Vergänglichkeit, Unbeständigkeit und so weiter überhaupt nur gibt, weil alle Phänomene von leerer Natur sind. Wenn irgendetwas in diesem Universum einen Wesenskern hätte, etwas Beständiges, dann würde diese Beständigkeit, dieses Wesenhafte – das immer Gleichbleibende in dem Objekt, in der Person, in was auch immer – Wandel unmöglich machen, denn da wäre etwas Bleibendes, Beständiges. Das ist der erste Schritt.

Wenn wir erkennen, dass alles im Universum bis auf die subatomare Ebene in der sogenannten materiellen Welt und bis in die feinste Ebene emotionaler, geistiger Regungen in unserem Sein, durch und

durch Bewegung ist, nicht fassbare Prozesse sind, dann entsteht eine Gewissheit, dass auch alles, was wir Ursache und Wirkung nennen, sich an jedem Punkt des Geschehens ändern kann.

Zum Beispiel habe ich gestern diesen Zehn-Jahres-Zyklus angekündigt. Ich setze damit Ursachen und da werden Wirkungen daraus entstehen, ihr verhaltet euch dazu, setzt Ursachen und da werden Wirkungen daraus entstehen.

Wenn wir wissen, dass jeder Beteiligte, jede Beteiligte genauso wie der Saal hier, wie jeder Baum, der hier als Holz eingebaut wurde und so weiter, das alles durch und durch dynamisch ist, dass es nichts Fixes gibt, dann wissen wir, dass in dieser wechselseitigen Abhängigkeit, wo verschiedene Menschen und Situationen zusammenarbeiten, dass es dieses Haus nicht mehr geben kann, es kann mich nicht mehr geben, es kann euch nicht mehr geben, wir können ganz anders drauf sein, andere Prioritäten haben. Überall in diesem wechselseitigen Geschehen sind unzählige Möglichkeiten für andere Entwicklungen potenziell gegeben.

Dennoch gibt es da eine Beständigkeit, es gibt ein Wissen darum, wie Prozesse laufen, wie aufgrund bestimmter Motivationen Menschen bestimmte Schritte gehen, wie die innere Ausrichtung dazu führt, dass man sich einen Tag um den anderen an dieser inneren Ausrichtung entlang entwickelt, und dass es durchaus im Rahmen dieser scheinbar unzähligen Möglichkeiten ganz klare Gestaltungsmöglichkeiten gibt. Wir können gestalten, ohne dabei auch nur das geringste Bisschen in die Illusion zu fallen, es gäbe da jemanden, eine fixe Person, die gestaltet, oder dass diese Person, dieser Geistesstrom irgendwelche anderen fixen Gegebenheiten gestalten würde, im Sinne von neu arrangieren und so weiter.

Das dynamische Geschehen von Ursache und Wirkung, was wir Karma nennen, ist total durchdrungen von dem Gewahrsein der leeren, dynamischen Natur allen Seins, was aber nicht bedeutet, dass alles x-beliebig ist, sondern tatsächlich erzeugen Ursachen, im Rahmen bestimmter Bedingungen, vorhersehbare Auswirkungen. Die können wir mitgestalten, ohne in die Illusion zu fallen, in die Täuschung zu fallen, uns wieder als jemand Konkretes zu fühlen und die Situation für konkret zu halten.

Das ist, was auf dieser Ebene von Einfachheit mit Verständnis von Ursache und Wirkung, also von Karma, gemeint ist. Und das durchgängig – also nicht nur einmal und auch nicht nur, wenn ich euch das so schön erkläre, sondern tatsächlich durchgehend.

Das gibt natürlich eine unglaubliche innere Freiheit in dieser wechselseitigen Abhängigkeit, in der wir unterwegs sind. Das ist die Möglichkeit, frei zu gestalten, aber ohne die Illusion der Freiheit. Denn es wäre eine Illusion zu glauben, wir könnten beliebig gestalten. Da sind ja so viele andere Bedingungen und Ursachen, die gesetzt werden von allen möglichen Menschen und äußeren Bedingungen: zum Beispiel kann Wetter alles verändern, Krieg kann alles verändern, Wirtschaftskrise kann alles verändern, so viel, was da einwirken kann.

Die Illusion von freiem Gestalten ist nicht gegeben, obwohl wir ganz frei gestalten. Also frei im Sinne von: aus einem freien Geistesstrom, der nicht fixiert ist im Festhalten an einem konkreten Ich und einem konkreten Anderen. Ich hoffe, ich kann euch diese spannende Dialektik zwischen Freiheit und Unfreiheit, eingebunden in wechselseitige Abhängigkeit und völlig frei darin zu sein, ein bisschen rüberbringen.

Einige von euch haben jetzt gerade den Karmapa erlebt, als jemanden, der in dieser Freiheit unterwegs ist und trotzdem eingebunden in die Situationen, in denen er sich gerade befindet und in denen er sich ausdrückt und gestaltet. So könnt ihr euch das vorstellen.

Jetzt gehen wir noch zum sechsten Punkt. Der sechste Punkt ist immer, ob die Samen für die Formkāyas gesetzt wurden oder nicht.

**6. Wenn sich die unaufhörliche dynamische Kraft der leeren Natur unseres Geistes als ein Mitgefühl frei von Bezug zeigt und wir in der Nach-Meditation wissen, wie wir die illusorischen Beziehungen wechselseitiger Abhängigkeit des gestaltenden Bodhicitta erzeugen können, dann ist das ein sehr wichtiger Punkt.**

Indem wir Bodhicitta durch Wunschgebete entstehen lassen – da müsst ihr nicht denken, dass das das Lesen von Texten ist. Wunschgebete sind die spontanen Geistesbewegungen eines mitfühlenden Geistesstroms, wo eine Vision entsteht von dem, was zutiefst heilsam wäre. Diese Wünsche für das Wohl aller Lebewesen zeigen sich spontan im Geist eines Bodhisattvas, weil sich diese Fähigkeit mitzuschwingen mit Situationen ganz von Ich-Bezogenheit befreit hat.

Dann kommt es in diesem kreativen Geist dazu, dass sich, obwohl die äußeren Bedingungen noch gar nicht reif sind dafür, ein Bild zeigt von dem, was eigentlich in dieser Situation hilfreich wäre. Dementsprechend gestaltet dieser freie Geist die Situationen, sagt die entsprechenden Worte, denkt die entsprechenden Dinge, verhält sich entsprechend, damit diese Vision von wie es eigentlich sein könnte, sich vielleicht doch verwirklicht – im Rahmen dieser wechselseitigen Abhängigkeit und des bedingten Entstehens.

Das alles ist spontan, aus einem freien Geist heraus, der in Resonanz ist, mitschwingend und weil er verbunden mit der freien Natur von allen Beteiligten – mit der Buddhanatur von allen Beteiligten – eine Vision hat, wie Freisein sein könnte. Alle Geistesbewegungen, alle Worte, alle Handlungen sind in Harmonie mit diesen Wunschgebeten.

Das nennt man das Pflanzen von weiteren Samen für die Formkāyas, die diese Aktivität auf der Ebene des vollkommenen Erwachsenen tatsächlich dann auch umsetzen. Das sind die Vorbereitungen für die spätere Manifestation als Ausstrahlungskörper und Freudenkörper.

**Wenn das so ist, dann haben wir die Samen der Rūpakāyas, der Formkörper, gesetzt. Wenn wir zwar die Leerheit verwirklicht haben – die leere Natur – es aber schwierig ist, dass solches Mitgefühl auftaucht und wir keine solchen Bedingungen im Rahmen dieser wechselseitigen Abhängigkeit erzeugen, um anderen nutzen zu können, dann haben wir keine solche Samen für die Formkāyas gesetzt.**

Hier geht es um das Thema, wie Mitgefühl in einem verwirklichten Geist freigelegt wird. In der Mahāmudrā Praxis geht es wirklich darum, nicht nur die leere Natur, das Nicht-Selbst zu verwirklichen, sondern es geht darum, darüber hinaus die Fähigkeit mitzuschwingen voll und ganz freizulegen. Sich ganz bewusst auf ein totales Mitschwingen mit allen fühlenden Wesen einzulassen, sich mit dem ganzen Universum einzulassen, mit allem mitzuschwingen. Und aus diesem *weisen* Mitschwingen, in dem es keine Ich-Bezogenheit mehr gibt, die Kreativität des Geistes, die dynamische Kraft des Geistes, sich entfalten zu lassen. Sie wird dann spontan zum Wohle aller Lebewesen wirken.

Dem brauchen wir keine weitere Richtung zu geben. Es geht darum, alles aufzulösen, was dieses Mitschwingen bremst und sich ganz auf das Universum einzulassen. Ich sage bewusst dieses große Wort Universum, weil das tatsächlich über das hinausgeht, was auf unserem Erdball stattfindet. Es geht in alle Weiten und wenn es viele Universen gibt, dann geht es um *alle* Universen. Aber wir wissen ja nichts von weiteren Universen, da haben wir keine Ahnung davon. Die völlige Öffnung für alles und dieses völlige Mitschwingen zusammen mit der Aktivität des kreativen Geistes ist dann das, was wir »erwachtes Mitgefühl« nennen.

Das Mitschwingen bleibt eben nicht in dieser Sackgasse hängen – ich schwinde zwar mit, aber niemand tut etwas. Da ist kein Beharren auf *meiner* Stille, auf *meinem* Nirvāṇa oder *meinem* zurückgezogenen, freien Sein, sondern genau dieses freie Sein ermöglicht jetzt die entsprechende spontane Antwort auf die Situation, die es gerade zu brauchen scheint.

**Das nennt man dann schon die Samen setzen für das erwachte Wirken der Rūpakāyas.**

**\* Widmung \***

### **3.5 (B) Wie die Erfahrungen von Einfachheit entstehen**

*Unterweisung 15:40 – Audio 3-5\_01*

**\* Zufluchtsgebete \***

Wir sind auf Seite 459 und dort beschreibt uns Dakpo Tashi Namgyal, wie die Erfahrungen von Einfachheit entstehen.

Im Grunde genommen macht er so etwas wie uns durch die Landschaft führen. Das ist ja jetzt schwarz auf weiß geschrieben. Wir können die Erfahrung nicht direkt machen, aber es ist so, wie wenn jemand zu uns sagt, weißt du, wenn du in Indien ankommst, dann fühlt sich das ungefähr so und so an und darauf musst du achten. Wir kriegen da so eine kleine Ahnung, was uns da erwarten könnte. Natürlich wird es ganz anders, aber so ähnlich. Das ist was jetzt gerade das Anliegen dieser Passage ist.

**Während der geringeren Einfachheit halten wir immer noch an der Vorstellung fest, dass alles leer ist. Obwohl die Natur eines jeden Phänomens frei von den ausschweifenden Gedanken – den Benennungen –, von all den Komplikationen ist, sie für entstehend, verweilend und vergehend zu halten.**

Also die Erfahrung, das Erleben selbst ist frei davon und trotzdem gibt es auf der ersten Stufe von Einfachheit immer noch jemanden, der das Bedürfnis hat, sich zu sagen, das ist leer. Da gibt es ein gewisses Festhalten an dieser immer noch neuen Entdeckung, wie substanzlos das Ganze doch ist. Deswegen spielt das noch so eine große Rolle in unserem Geist, weil das einfach noch eine neue Entdeckung ist. Dann werden wir vertrauter damit.

**In der Nach-Meditation – in den Geisteszuständen der Nach-Meditation – erscheinen die Wahrnehmungen von Freunden und Feinden – solche, die uns mögen und nicht mögen –, unsere Anhaftungen und Aversionen, noch ziemlich konkret und solide. Schlaf und Träume sind vorwiegend verwirrt und es gibt noch viele Hochs und Tiefs in der Praxis. Manchmal erlebst du Vertrauen und eine Hingabe in deine Gurus, in deine Lehrer, gegenüber deinen Mit-Praktizierenden und was deine eigene spirituelle Praxis angeht. Zu anderen Zeiten ist es durchaus möglich, dass Zweifel entstehen.**

**In der mittleren Einfachheit sind diese Erfahrungen des Festhaltens an Leerheit bereinigt und die Fixierungen sind nur noch mini. Die Wurzel der Gedanken wurde durchtrennt und du hast deine Fehlinterpretationen in Bezug auf Geistesbewegungen beseitigt, aber immer noch gibt es einige sich verfestigende Hoffnungen und Befürchtungen in Bezug auf Erscheinungen – das, was in den Situationen wahrgenommen wird. Deine postmeditativen Geisteszustände und deine Träume sind unterschiedlich, sowohl verwirrt wie nicht verwirrt.**

Jetzt müsst ihr wissen, wenn da steht ›nicht verwirrt‹, heißt das nicht, dass das einfach klare, dualistische Träume sind, sondern das bedeutet, dass im Traum die Natur des Geistes erkannt wird. Das bedeutet ›nicht verwirrt‹. Wenn sie verwirrt sind bedeutet das, dass der Traum weitergeht und es immer noch ein gewisses Für-Wirklich-Halten innerhalb des Traumes gibt. Das ist Verwirrung. Wir sind deswegen nicht irgendwie verwirrt und stark von Emotionen geladen. Das ist sehr, sehr selten der Fall. Normalerweise findet das Erkennen der Natur des Geistes, der Natur des Träumens, der Geistesbewegung, auch in Träumen statt. Das ist damit gemeint.

**Du hast weiterhin einige Aufs und Abs, so wie manchmal mehr Vertrauen und dann wieder Zweifel in Bezug auf die Lehrer, die Mit-Praktizierenden und deine Praxis. Manchmal magst du sogar denken, es gibt keine Buddhaschaft und es gibt auch keine Geburt in Höllen – also es gibt kein Erlangen der Buddhaschaft und kein Geboren werden in den Höllen.**

Das ist das Durchschlagen einer noch immer vorhandenen, gewissen nihilistischen Tendenz, die durch ein nicht komplettes Verständnis der leeren Natur entsteht. Das bewirkt, dass wir manchmal in ein Verneinen rutschen: „Ach, weder gibt es etwas zu erlangen, noch gibt es ein Geboren-Werden.“

Das bedeutet, dass wir noch nicht so ganz Ursache und Wirkung durchschaut haben, dass wir die Leere, die leere Natur der Dinge, noch etwas verabsolutieren und dadurch manchmal in eine nihilistische Haltung reinrutschen.

**In der größeren Einfachheit, nachdem wir die Wurzel aller Phänomene von Saṃsāra und Nirvāṇa durchtrennt haben – all das Für-Wirklich-Halten der verschiedensten Phänomene durchtrennt haben –, da lösen wir die Fehlinterpretationen über alles Äußere und Innere auf und sind ohne Hoffnung und Furcht. Wir erleben keinerlei Hoffnung oder Furcht – es ist wichtig, dass ihr das ersetzt. Da steht im Originaltext nicht *pleasure and pain (englischer Text)*, sondern Hoffnung und Furcht – über solche Dinge, wie zum Beispiel, ob alle Phänomene leer oder nicht leer sind und unser Geist bleibt durchgehend raumhaft weit. Erscheinungen zeigen sich als leer, ohne einen Wesenskern – ohne ein Selbst. In der Nach-Meditation ist der Geist nicht notwendigerweise nur ein lebendiger, klarer Geist, in dem alle Gedanken geklärt wurden, aber du hast eine kontinuierliche Meditation den ganzen Tag lang mit hervorragenden Erfahrungen von leerem Gewahrsein, leeren Erscheinungen und so weiter. Da dein Gewahrsein nicht unbedingt ununterbrochen ist, brauchst du immer noch ein gewisses Maß an erfassender Achtsamkeit – eine entspannte Form von sich Erinnern an die Natur des Seins.**

Die Lücken, die in unserem Gewahrsein der Natur der Dinge auftauchen, brauchen noch eine gewisse Unterstützung, um wieder ins Gewahrsein zurückzufinden. Das ist eine Form der Achtsamkeit des sich Erinnerns, mit der wir in das meditative Gewahrsein des So-Seins zurückfinden.

**Es mögen etwas Verwirrung und Greifen in den Träumen auftauchen. Meistens sind die Träume frei von diesem Greifen oder sie entstehen überhaupt nicht. Manchmal magst du denken, es gibt kein Erlangen der Buddhaschaft und keine Geburt in den Höllenbereichen. Ich habe den natürlichen Zustand verwirklicht.**

Wenn solche Gedanken auftauchen, dann müsst ihr immer denken, es geht hier gar nicht um den Inhalt der Aussage. Das ist gar nicht das Spannende hier. Das ist einfach ein Anzeichen dafür, dass wir als Praktizierende auf dieser Stufe das Bedürfnis haben, uns von etwas zu vergewissern. Also eine Aussage zu treffen, über wie die Dinge sind. Dieses Bedürfnis, einen Standpunkt einzunehmen, eine Sicht einzunehmen und aus dieser Sicht zu sagen, es gibt das Erlangen von Buddhaschaft oder es gibt es doch nicht,

es gibt Wiedergeburt im Kreislauf des Daseins, es gibt keine Wiedergeburt. Genau dieses Bedürfnis ist Anzeichen davon, dass wir es noch nicht ganz verwirklicht haben.

Haltet euch da nicht an den Inhalten der Aussage auf, sondern daran, dass überhaupt irgendwie die Notwendigkeit im eigenen Geist entsteht – das muss nicht im Gespräch mit anderen sein –, sich der einen oder anderen Sicht zu vergewissern.

**Aber was tatsächlich passiert ist, dass man auf dieser Stufe selbst den äußerst tiefgründigen Dharma versteht und dass der Geist selbst jetzt als unser Guru – als unser Lama – fungiert. Die Natur des Geistes selbst ist der Guru. Erfahrungen, Erscheinungen werden Hilfen der sich vertiefenden Dharma-Praxis. Es gibt nur wenige Fixierungen in Bezug auf diese vielfältigen Phänomene und dein Geist wendet sich von den acht weltlichen Anliegen ab. Aber es heißt, dass an diesem Punkt der Reise die Gefahr besteht, dass du denkst, du bräuchtest keinen Guru, und dass du stolz und hochmütig wirst mit einer gewissen Herablassung für andere und so weiter.**

Das ist die große Gefahr, weil jetzt der innere Guru der eigenen Natur des Geistes so stark wird, so verlässlich, dass wir uns etwas frühzeitig von der Begleitung eines äußeren Gurus abkoppeln.

### 3.6 Fragen & Antworten

*Audio – 3-5\_01 nach 22:20 Minuten*

**Teilnehmer/in:** *Mal nicke ich innerlich bei den Teachings, weil ich diese Dinge zeitweilig erfahren konnte. Dann gibt es immer wieder auch Sätze, die habe ich nicht erfahren, aber ich fühle innerlich so etwas wie, das ist die Wahrheit. Meine Frage ist jetzt, laufe ich da einem Irrtum auf oder gibt es etwas in mir, was sagt, das stimmt, das ist wahr. Ich habe es noch nicht erfahren, aber da geht es lang.*

Ich antworte jetzt mal auf der Ebene, wie es tatsächlich stattfindet: selbst in einem kritischen Geist ist es so, wenn Unterweisungen über die Natur des Geistes gegeben werden, dass etwas in uns spürt, ja, so ist es. Das braucht gar nicht benannt zu werden, weil wir dieselbe Natur des Geistes in uns erspüren können, erahnen können. Das ist, weil etwas beschrieben wird, was wir, ohne es formulieren zu können, eigentlich immer schon spüren. Das ist gar nicht so weit weg. Das ist ja das, wie unser Leben eigentlich ohnehin stattfindet und das beschreibt jetzt endlich mal jemand und dann nickt es innerlich in uns, obwohl wir das nie selber so formulieren könnten. Diese Ahnungen, die führen uns weiter. Diese Ahnungen sollen genährt werden durch diese Unterweisungen, sodass unser innerer Guru Nahrung bekommt und uns in unserer Praxis besser führen kann.

**Teilnehmer/in:** *Bezüglich dem Vorankommen in dieser Praxis von geistiger Ruhe bin ich immer wieder ein bisschen entmutigt.*

Ich glaube, das ist ein Problem, was wir mit der Sprache haben. Nur der Anfang, wenn wir versuchen unseren Weg in die Einsgerichtetheit hinazufinden, ist eigentlich schwierig. Der Rest hat ganz viel selbstbeschleunigende Kräfte, die wir zwar ausbremsen können – unsere Muster können immer wieder greifen und diese Prozesse verlangsamen – aber tatsächlich sind wir als sehr glückliche Menschen unterwegs in diesen ganzen weiteren Prozessen der Einsgerichtetheit und der Einfachheit. Unser Leben hat sich schon extrem vereinfacht.

Jetzt kommt die Sprache und beschreibt die subtilen Hang-Ups, die in diesen sehr entspannten, glücklichen Erfahrungen immer noch vorhanden sind. Weil jetzt die Hang-Ups beschrieben werden und nicht die Freuden, kommt es zu einer Überzeichnung von den Schwierigkeiten.

Es geht in dem Text auch darum, das aufzuzeigen, um sich nicht in der Täuschung niederzulassen, da wird es jetzt gar nicht mehr weitergehen. Das ist es und basta. Da sind noch unglaubliche Entwicklungsmöglichkeiten, die noch gar nicht ausgeschöpft sind. Wenn das durch die Sprache so in den Vordergrund gerückt wird – wenn wir da von den Aufs- und Abs hören und dass dann noch Zweifel kommen – klingt das alles immer ziemlich massiv, aber es findet in einem Geistesstrom statt, der, sobald sich diese Person hinsetzt, es ganz leicht hat, wieder zu entspannen und in Offenheit zu finden.

Es ist vielleicht wichtig, dass ich das nochmal erkläre, sodass diese Überzeichnung vielleicht etwas zurückgenommen wird. Das Leben wird Jahr um Jahr leichter und erfreulicher – im Grunde genommen, egal welche Herausforderungen kommen.

Der Weg, der jetzt aufgezeichnet wird, der hört sich so an, als ob der ewig lang geht, aber tatsächlich wurde in den letzten Tagen nicht genug betont, dass der Weg ja immer im Jetzt ist. Er ist ja nicht irgendwo anders. Jetzt öffnen, jetzt entspannen, jetzt in die Natur der Dinge schauen und schon löst es sich wieder und das ist wunderbar. Wir haben also im Jetzt die Möglichkeit, sofort in die Öffnung zu finden, in dieses gelöste Sein. Diese Fähigkeit, den Weg in die Öffnung zu finden, die nimmt zu und die wird jetzt hier gerade beschrieben.

***Zoom-Teilnehmer/in:*** *Gibt es eine Phase, wo es sinnvoll ist, Sammlung zu praktizieren, zum Beispiel auf den Atem, und dabei alle Gedanken wegzulassen? Wann ist es Zeit, Einsgerichtetheit im Mahāmudrā Stil zu praktizieren?*

Die Phase, wo es sinnvoll ist, Sammlung zu praktizieren, ist, wenn unser Geist nicht in Sammlung ist. So einfach ist die Antwort. Es ist immer gut, Sammlung zu praktizieren, wenn wir merken, unser Geist ist abgelenkt, aufgewühlt, mit allem Möglichen beschäftigt, wir kommen nicht zur Ruhe. Dann ist immer Sammlungspraxis angesagt.

Auch ich mache das noch gelegentlich, dass ich in die Sammlungspraxis gehe, um meinen eigenen Geist, wenn er mal stärker aufgewühlt ist, wirklich durch eine klare, konzentrierte Praxis – auch auf den Atem – zur Ruhe zu kommen zu lassen. Wenn der Geist daran gewöhnt ist, geht das relativ schnell, aber wenn er nicht daran gewöhnt ist, muss man manchmal auch ein bisschen länger dranbleiben. Das müsst ihr selbst herausfinden.

Je vertrauter unser Geist damit ist, desto weniger Anstrengung braucht es in der Sammlungspraxis. Ein gut geübter Geist, wo wir mit Entspannung vertraut sind, dem brauchen wir eigentlich nur klarzumachen, jetzt ist nicht die Zeit, an alles Mögliche zu denken. Jetzt sammle dich in dir selbst. Wir brauchen ihm nicht mal ein Objekt zu geben, sondern es ist einfach die Kraft dieses Entschlusses, okay, und jetzt wird über nichts weiter nachgedacht – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, keine Themen, keine Planung, keine Herausforderung – jetzt einfach nur sein.

Das ist die einfachste Form der Sammlungspraxis, wo wir dem Geist erlauben, in sich selbst Einkehr zu halten, ohne sich mit irgendwas zu beschäftigen. Wenn unser Geist noch nicht so geübt ist, geben wir ihm eine Stütze und die bewährteste, bekannteste Stütze sind die Empfindungen des Einatmens und Ausatmens.

Wenn der Geist sehr aufgewühlt ist, dann müssen wir diese Aufmerksamkeit auf den Atem ganz, ganz fein machen, sodass wir keinen Moment des Ein- und des Ausatmens verpassen. All die sich wandelnden Empfindungen des Einatmens, der Umkehrpunkt und all die verschiedenen Empfindungen des Ausatmens und der Umkehrpunkt. Wir lassen keinen Moment der Ein- und Aus-Atemempfindungen sausen. Es gibt keinen Moment dieses Erlebens, der unwichtig wäre.

Dieser Zeitpunkt ist jederzeit gegeben. Du kannst das zum Beispiel einmal täglich machen und sagen, ich möchte das lernen, bis ich es zur Meisterschaft darin bringe, sodass ich es jederzeit praktizieren kann. Meisterschaft in Sammlung bedeutet, dass wir jederzeit – egal wie schlimm, wie herausfordernd die Situation ist – den Geist aus dem Gedankenkarussell lösen können. Bis dahin ist es wichtig, sich darin zu üben. Dann ist es im Rest des Lebens wichtig, diese Fähigkeit nicht zu verlieren, sondern gelegentlich wieder anzuwenden, sodass sie uns eine vertraute Begleiterin ist, dass wir mit der Sicherheit unterwegs sind, jederzeit den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell finden zu können.

Die Zusatzfrage, die du geschrieben hast, und wann ist es Zeit, einsgerichtet im Mahāmudrā Stil zu praktizieren? Das ist nur eine Frage, ob es mehr oder weniger Stütze braucht und ob wir schon in der Lage sind, auf die Natur des aufgewühlten Geschehens zu schauen. Wenn wir in der Lage sind, in die Natur von all den Erfahrungen hineinzuschauen, dann ist das einfach der königliche Weg der Sammlungspraxis. Du kannst es jederzeit ausprobieren. Es gibt keine Phase, wo es mehr oder weniger empfehlenswert ist. Es ist einfach eine Frage, ob es klappt oder nicht. Ob wir gelernt haben, den Blick, die Aufmerksamkeit so nach innen zu richten.

**Zoom-Teilnehmer/in:** *Wie merke ich, ob ein Zustand erzeugt ist oder ob ich natürlich in den Zustand gekommen bin.*

Das merkst du an dem Spannungszustand. Es braucht feine Antennen dafür, ob ein gewisses Wollen dabei war – zum Beispiel jetzt das mit dem Geist sich in sich selber sammeln lassen. Du brauchst diese feine Antenne für die unterschiedliche Intensität der Anspannung. Je weniger du inneres Wollen, Anspannung auch im Körper verspürst, desto natürlicher bist du in der Praxis unterwegs. Natürlich wirst du mit der Zeit durch verschiedene Erfahrungen herausfinden – da hast du dann mehr Kontrast – das, was ich früher für sehr entspannt und natürlich hielt, merke ich, war immer noch etwas künstlich. So wirst du dich dann weiterentwickeln und mit der Zeit immer mehr herausfinden, was tatsächlich natürlich ist.

Etwas anderes, was uns im Nachhinein noch einen Hinweis gibt: alles, was erzeugt wurde, bricht schnell in sich zusammen. Das, was natürlich entstanden ist, ist sehr verlässlich. Darauf können wir immer wieder zurückkommen.

**Zoom-Teilnehmer/in:** *Wenn du immer sagst ›Entspannung‹, der Geist entspannt sich. Was genau meinst du? Im Yoga erlebe ich auch viele Phasen von Entspannung, wo Körper und Geist entspannt sind, das heißt auch ohne Gedanken. Ist das ähnlich und auch verwendbar?*

Ja, es fängt mit der Entspannung an, die wir im autogenen Training erfahren, im Yoga und da ist im Grunde genommen gar keine Grenze gesetzt. Was ich oder die Texte mit Entspannung meinen, geht durch all die Schichten hindurch, die der Buddha mit den drei Arten von Leid beschrieben hat.

Die erste Form der Anspannung ist der Stress, der erzeugt wird durch das Kämpfen gegen Unangenehmes – die Anspannung, die unangenehme Erfahrungen in uns erzeugen. Da ist zum Beispiel Yoga ideal, um das zu lernen, weil wir bewusst in Stellungen hineingehen, die nicht unbedingt erstmal angenehme Empfindungen auslösen. Wir lernen es, uns darin zu entspannen. Das ist ganz fantastisch.

Beim Sitzen ist es auch so. Wir lernen es, still zu sitzen, ohne uns bei jedem auftauchenden Ziehen irgendwo im Körper gleich zu bewegen. Wir lernen es, entspannt und gelöst zu bleiben, auch wenn sich die Befindlichkeit ändert.

Dann geht die Entspannung weiter und die Entspannung geht in den Bereich der angenehmen Empfindungen. Da zum Beispiel ist es im Yoga ganz schwierig weiterzumachen, weil viele im Yoga süchtig

sind nach angenehmen Empfindungen und natürlich die wachsende Geschmeidigkeit im Körper und so auch im Geist dazu führt, dass man immer mehr hat und dass man subtil einfach auch Yoga praktiziert, um in diese angenehmen Empfindungen reinzukommen.

Da ist Meditation ein bisschen anders, auch wenn du im Yoga meditierst. Da geht es nicht mehr darum, irgendwie angenehme Empfindungen zu erzeugen, sondern du bleibst denen gegenüber genauso gelöst und entspannt, ohne ein Greifen, ohne sie wiederholen zu wollen, ohne sie ausdehnen zu wollen und der Wandel ist willkommen. Das ist genau da, wo viele hängen bleiben.

Das ist aber erst der zweite Bereich, wo Entspannung geübt wird. Mit der meditativen Entspannung gehen wir jetzt noch in den existenziellen Bereich hinein, wo wir an Spannungen, an Stress, an Dukkha herankommen, die mit unserer existenziellen Unsicherheit zu tun haben. An die kommen wir in der Meditation eigentlich nur heran, wenn wir uns nicht ständig Aufgaben geben.

Yoga dürfen wir ja nicht nur auf Asanas und Prāṇayama reduzieren, Yoga beinhaltet ja auch Meditation. Aber solange wir uns während der Asanas ständig bewegen oder in einem Tai-Chi-Fluss sind, in einer Qigong Praxis, haben wir immer etwas zu tun und wir kommen seltenst mal an die Grenze dieser existenziellen Unruhe, wo wir nicht mehr wissen, wer wir sind.

Dahin kommen wir durch die zunehmende Entspannung im Nichtstun, keine Aufgaben mehr, keine Identifikation mehr mit biografischen Inhalten, mit Aufgaben, mit Projekten, mit Alter, mit Geschlecht. Wir kommen in meditative Räume, wo wir niemand mehr sind, wir entspannen die Kontrolle: Zu denken ist zum Beispiel eine Form der Kontrolle, immer irgendeine Visualisation ausführen, immer ein Mantra zu sprechen gibt uns das Gefühl jemand zu sein, der oder die praktiziert.

All das müssen wir irgendwann sein lassen und treten in Räume des So-Seins ein und dieses So-Sein ist uns erstmal nicht vertraut, sondern ist beunruhigend. Das heißt ein beunruhigendes Niemand-Sein, nicht kontrollieren, bodenlos, wurzellos, viel zu offen eigentlich, viel zu offen und weit und dann kommt es oft zu einem Ruck im Organismus oder im Geist. Wir produzieren wieder einen Gedanken, wir machen eine Bewegung, wir müssen uns irgendwie wieder vergewissern, dass wir sind.

Da geht die Entspannung dann weiter, das ist wo es ganz viel Geduld braucht – dieses geduldige Aus-harren in entspannten Geisteszuständen, ohne sie zu verfestigen, entspannt bleiben im ungewissen, offenen Sein, bis uns das zutiefst vertraut wird und wir sogar das Beobachten sein lassen können.

Also die Entspannung geht weiter und entspannt sogar die beobachtenden Muster. Die Muster, die die Meditation kontrollieren wollen, die Muster, die jemand sein wollen. Diese Muster werden alle entspannt und so führt diese Entspannung, von der da gesprochen wird, schließlich ins non-duale Sein, weil selbst die Subjekt-Objekt-Spannung auch noch entspannt wird.

Soviel wirklich mal als ausführliche Antwort, was da alles mit Entspannung gemeint ist und ich hätte den ganzen Prozess jetzt auch mit dem Wort ›Öffnung‹ beschreiben können. Ich hätte statt Entspannung das Wort Öffnung benutzen können und hätte dieselben Stufen durchlaufen, weil dieses Wort Öffnung oft hilfreicher ist, als wenn wir einfach ›entspannen‹ sagen.

Entspannen ist sehr gut, weil wir merken, es ist der Unterschied zu Anspannen. Öffnung ist ein gutes Wort, weil wir merken, es ist der Unterschied zu Enge, zu Begrenzung. Öffnung ist Weitung, betont dieses hier und Entspannung betont das Aufhören von Anstrengung, von etwas künstlich Erzeugtem. Das sind Worte, die denselben Prozess beschreiben, aber aus einer etwas unterschiedlichen Perspektive. Es ist eine uns ›öffnende Entspannung‹, eine uns ›entspannende Öffnung‹.

**Teilnehmer/in:** *Wie kann man der Natur der Dinge und der Gefühle gewahr werden? Ist das ein Fühlen oder ein Sehen? Am Beispiel der Wand. Geht es darum die Wand zu werden und sie dadurch ganz aufzulösen? Geht es darum die Wand zu werden und trotzdem gewahr zu bleiben?*

In den Texten heißt es immer, dass wir die Natur der Dinge, die Natur des Seins *sehen*. Da wird immer dieser visuelle Ausdruck benutzt. Der hat schon vielen richtig Mühe bereitet, weil es nichts zu sehen gibt und deswegen benutze ich oft als Synonym dafür, das Fühlen, das Hineinfühlen oder Hineinspüren – einfach um einen anderen Sinn anzusprechen.

Schlussendlich geht es um das Lenken unserer Aufmerksamkeit. Und die Aufmerksamkeit geht in einen Bereich des Seins, wo wir weder etwas sehen, noch wirklich spüren können. Tatsächlich ist das so: wenn es um die Natur dieser Wand geht, dann würden wir vielleicht nicht sagen, dass wir ganz zur Wand werden. Da ist aber keine flächige Wand, sie ist ja nur ein Bild, sondern ein Gefühl von einem hohen Widerstand, von etwas, wo wir dagegen anlaufen, etwas, was nicht nachgeben möchte und in dieses Gefühl von hohem Widerstand, dahinein lenken wir eine annehmende Aufmerksamkeit.

Das ist, als würden wir in das Zentrum dieses Widerstandes hineinfühlen, hineinspüren und machen da die erstaunliche Entdeckung, dass da, wo wir die höchste Dichte vermuten – als könnten wir uns da wehtun, mit dem Kopf gegen die Wand laufen und das ist undurchdringlich –, keine Ablehnung mehr aufrechterhalten und einfach nur interessiert sind zu erfahren, wie es denn im Innersten aussieht. Dadurch wird die Spannung zwischen jemandem, der durch die Wand will und eine Wand, die davor ist, aufgelöst und die Wand enthüllt sich als Nicht-Wand.

*Ist es dann egal, worum es sich dabei handelt, dass wir dem Gefühl – wie zum Beispiel Angst und Wut – keinen Namen geben?*

Ja, das ist egal, das kannst du mit allem so machen. Es ist eine sehr fortgeschrittene Praxis im Sinne von, dass es diese Kunst braucht, ins Innere von einer Erfahrung zu gehen, ohne dabei diese Erfahrung wie vor unsere Nase hinzuhalten.

Wir dürfen die Erfahrung dabei nicht vergegenständlichen, sondern wir öffnen uns in die Erfahrung hinein. Wir bestehen nicht auf der Trennung zwischen einem Untersuchenden und etwas Untersuchtem, sondern wir gehen hinein, um es zu erfahren. Das gilt dann für alle, ob es Angst und Wut und sonst was ist.

Es ist nicht wie ein zu sezierendes Objekt, wo wir ständig in der beobachtenden, untersuchenden, analysierenden Distanz sind, sondern das, was wir untersuchen, ist ja in unserem eigenen Geist und wir öffnen uns von innen dafür, wie es im innersten Zentrum dieser Erfahrung eigentlich tatsächlich ausschaut.

### **3.7 (C) Methoden, die Erfahrungen der Einfachheit aufrechtzuerhalten**

*Unterweisung 17h00, Seite 460-461 – Audio 3-6\_01*

Wir kommen jetzt zum Punkt C, Seite 460, in der Mitte. Mit welchen Methoden wir diese Erfahrungen unterstützen und aufrecht erhalten können.

**Wie schon zuvor auf Einsgerichtetheit beschrieben, so gilt es auch auf den drei Stufen von Einfachheit die drei Anhaftungen aufzulösen und sich selbst der Praxis in Zurückgezogenheit zu widmen, Schweigen zu wahren und sich in striktes Retreat zu begeben.**

Wisst ihr noch die *drei Anhaftungen*, die aufzulösen sind? Die *Anhaftung an einen selbst* war das Erste. Dann *Besitz*, das beinhaltet alle Sinnesfreuden, Wohlstand, Besitz und dann *Samādhi*, die meditative Versenkung. Das Geliebteste zuerst, das ist das Ich und dann Besitz und alle Sinnesfreuden, das ist für den Durchschnittsbürger das Geliebteste, aber für den spirituell Praktizierenden sind es die meditativen Erfahrungen, die Samādhis, die am schwierigsten loszulassen sind. Da sind die höchsten Anhaftungen. Alles andere ist einem dann ja egal, aber dort hängen wir fest.

**Es wird erklärt, dass abgesehen davon einige Tormas darzubringen und Gebete an die Gurus zu richten – ein bisschen Guru-Yoga zu praktizieren –, dass es besser sei, nicht zu viele verschiedene Arten Dharma-Praxis auszuführen – Dharma-Praxis mit Merkmalen.**

Das heißt, Formen der Dharma-Praxis, die Rezitationen, Visualisationen beinhalten, wo der Geist auf eine Stütze ausgerichtet ist, all diese formellen Dharma-Methoden sind hier in dieser Phase der Praxis der Einfachheit nicht mehr bedingungslos förderlich. Da ist es besser, nicht zu viel davon zu machen.

**Es ist wichtig, diese für eine Weile auf die Seite zu tun und die Fackel, das ›Licht der entspannten Achtsamkeit‹ hochzuhalten und die Natur der Einfachheit aufrechtzuerhalten, ohne Ablenkung und ohne Anhaften.**

Wir sind hier an diesem Übergang von Einsgerichtetheit in Einfachheit. Es wird möglich, längere Phasen im Gewahrsein der Natur des Seins zu verweilen. Dann gilt es, sich nicht so viel mit konkreten Dharma-Praktiken zu beschäftigen, sondern möglichst oft in diese tiefen Meditationen – diese weiten, offenen Meditationen – einzutauchen, wo wir in einem nicht fixierenden, offenen Gewahrsein sind, wo wir mit der Natur des Geistes immer vertrauter werden können und sich dieses Gewahrsein in alle Bereiche unseres Seins ausweitet. So gehen wir dann durch die drei Stufen von Einfachheit.

**Ab und zu solltest du aber tatsächlich bedingte Verdienste ansammeln – also bedingtes Heilsames auch erzeugen, heilsame Handlungen. Wie zum Beispiel: Gaben darbringen, Freigebigkeit üben, Hingabe kultivieren, Reine Sicht – Yidam Praxis ausführen – Mitgefühl entwickeln und die wechselseitige Abhängigkeit zwischen Ursachen und ihren Ergebnissen kontemplieren. Sprich über den tiefgründigen Dharma mit deinen Lehrern und Mit-Praktizierenden, die über Realisation verfügen. Lies und sing die Vajragesänge der Siddha-Linie – der Linie der Verwirklichten. Wenn du beginnst dich im Retreat ein wenig unglücklich zu fühlen und der Wunsch auftaucht zu reisen oder etwas Besonderes zu essen oder wenn du vielleicht ein bisschen zu verzweifeln beginnst, dann widme dich einer Form der Meditationen des Aufloderens und Herabtropfens, des Pfades der Methode – der sechs Yogas, das sind die Visualisationen der Tummo-Praxis – praktiziere das höchste *Caṇḍali* – das ist der Sanskrit-Ausdruck für Tummo. Das bedeutet, dass wir uns mit Hilfe einer Praxis, die Bodhicitta und die inneren Energien verbindet, mit dem auflodernden Bodhicitta in den Segen der Natur des Geistes hineinbegeben. Das ist kurz zusammengefasst, worum es dabei geht. – oder mach auch körperliche Übungen.** An erster Stelle wären das die Trülkors, die auch mit den sechs Yogas zusammenhängen, aber es wäre auch sehr gut, zum Beispiel Qi Gong zu praktizieren, Yoga zu praktizieren und dergleichen. Alles, was tatsächlich hilft, die Prāṇa-Flüsse in Bewegung zu bringen, in ein harmonisches Fließen zu bringen.

**Sobald die Verwirklichung der Großen Einfachheit entwickelt ist, wenn du dann keinen weiteren Fortschritt machst, obwohl du das für Jahre kultivierst, musst du wieder darauf achten, die drei Anhaftungen aufzugeben, Ermächtigungen erhalten, alle beschädigten oder gebrochenen Gelübde offenlegen und so weiter. Bitte die Erwachten darum, dass deine Verwirklichung fortschrei-**

**tet! Bitte um ihren Segen! Meditiere dich selbst als den Yidam und kontempliere auch zum Beispiel die Leiden der Höllenbereiche! Solange bis du all die verschiedenen Erfahrungen in Samsāra als Geist erkennst, und ruhe dann ausgeglichen in Einfachheit – in diesem Freisein von allen weiteren unnötigen geistigen Produktionen. Auf ähnliche Weise kontempliere die Freuden der Götterbereiche und verweile wieder in Einfachheit – im Freisein von Projektionen. Kontempliere die Art und Weise, wie Dinge in Samsāra geschehen – wie Samsāra funktioniert – und verweile in Einfachheit. Bedenke, was Nirvāṇa ist, wie die Dinge in Nirvāṇa sind und verweile in Einfachheit. Dann wieder geh gelegentlich irgendwo hin mit vielen Leuten und inmitten dieser Menschenmenge tritt ein in Einfachheit – lass los in das Freisein von allen Projektionen. Praktiziere Prāṇayama, indem du zum Beispiel Vasenatmung übst, blicke offen in den Raum, ohne zu fixieren und entspanne in Einfachheit. All das wird erklärt als Möglichkeiten, um die Verwirklichung zu fördern.**

Kurze Zusammenfassung: Was wird der Yogini und dem Yogi hier geraten? Irgendwie ist der Prozess gerade ein bisschen *stuck*, stagniert gerade und diese Hinweise sind jetzt, wie wir das Ganze wieder in Schwung bringen. Dann haben wir die bewährten Mittel, die schon auf der Stufe der Einsgerichtetheit aufgeführt wurden, aber jetzt kommt etwas hinzu, und zwar, dass wir uns den verschiedenen Bereichen zuwenden. All den verschiedenen Erfahrungen, die in Samsāra möglich sind und all den verschiedenen Erfahrungen, die in Nirvāṇa als Teil des Erwachens möglich sind.

Was auch immer auftaucht, auch wenn wir in eine Menschenmenge gehen und auch wenn wir allein sind, immer verbinden wir das, was aufsteigt, was jetzt gerade aktiv ist, mit dem sich Öffnen in bloßes So-Sein. Wir lernen es in diesem einfachen So-Sein, in diesem Freisein von Projektionen – von allen dualistischen Geistesregungen – mit all den verschiedenen Stimulationen immer wieder da hineinzufinden. So fördern wir die Praxis, indem wir ihr ein bisschen Energie geben. So lernen die Praktizierenden alles für die Praxis zu nutzen.

Was wir jetzt gehört haben, ist eine Art Pendeln. Wir nutzen den dualistisch denkenden Geist, um bestimmte Dinge zu kontemplieren, uns vor Augen zu führen, uns hineinzufühlen und gehen in die Offenheit. Wir pendeln also aus dem kontemplierenden, fühlenden, erlebenden Sein in ein Gewahrsein der Natur der Dinge und mit der Zeit werden sie sich immer mehr vermischen. Das ist dann das Resultat.

Damit kommen wir an die Stufe der Großen Einfachheit, wo sich all diese verschiedenen Erfahrungen – egal ob Samsāra oder Nirvāṇa – als von Einem-Geschmack anfühlen, alle denselben Geschmack der leeren, dynamischen, nicht fassbaren Natur haben. Jede Situation kann so genutzt werden. Insbesondere sollten wir dieses Pendeln ausführen, wenn wir irgendwie das Gefühl haben, wir stagnieren ein bisschen. Dann ist es gut, dosiert solche Herausforderungen einzuladen.

**Außerdem heißt es, dass du dein Gewahrsein intensivieren, mit all den verschiedenen Erscheinungen vermischen und Einfachheit meditieren solltest, so wie der Ehrwürdige Gampopa es erklärt:**

**Während des Yogas, des Freiseins von Projektionen, ist es wichtig, nicht indifferent – gleichgültig – zu verweilen, sondern das Gewahrsein zu verstärken.**

Das habe ich selbst, auch auf meiner Stufe schon als unglaublich hilfreich erlebt. Immer wieder sind bei Meditierenden Tendenzen, Muster zu bemerken, das Gewahrsein der leeren Natur der Dinge unbewusst als einen Ausstieg zu missbrauchen. Ohne dass wir das beabsichtigen, aber unsere Muster, wo wir uns danach sehnen, es leicht zu haben im Leben, nutzen die beginnende Einsicht oder auch die echte Einsicht in die leere Natur der Dinge, um sich ein bisschen einseitig der leeren Natur der Erscheinungen zuzuwenden. Wir lehnen so ein bisschen hinein in die leere Natur, aber die Erscheinungen selbst können ruhig weniger werden, wir brauchen nicht noch mehr von den Herausforderungen.

Die Ausgleichsbewegung, die es braucht, ist, sich mit erhöhtem Gewahrsein den Erscheinungen wieder zuzuwenden und nicht diesem Muster nachzugeben, sich mit einer beginnenden Einsicht sozusagen aus der Welt heraus zu lehnen, sich innerlich ein bisschen wie in eine Schutzhülle zu begeben.

Damit es zu fortschreitender Erkenntnis kommt, gilt es wirklich, sich dem Leben mit all seinen vielseitigen Erfahrungen zuzuwenden – aber halt so, dass wir davon nicht überfordert sind. Das ist die Voraussetzung. Wenn wir überfordert sind und es gar nicht mehr dazu kommt, dass wir irgendetwas erkennen und sehen und so weiter, dann ist die Dosis einfach zu hoch.

Der Ehrwürdige Tsangpa Gyare lehrt dies ebenfalls:

**Wenn die Zeit kommt, wo du in die Einfachheit eintrittst, vermische die dualistischen Erfahrungen, meditiere** – also verbinde all die auftauchenden dualistischen Erfahrungen, wo noch ein Mittelpunktgefühl ist, wo noch ein Subjekt etwas anderes wahrnimmt – **und bringe in all diese Erfahrungen das Gewahrsein der wahren Natur hinein** – bis sie sich innigst vermischen und gleichzeitig auftauchen.

Zusätzlich unterweist uns der Ehrwürdige Yang Gönpa:

**Verliere nicht die frische, unabgelenkte Achtsamkeit. Meditiere nicht und fabriziere nicht den natürlichen Zustand. Mache keine Aussagen über unvorstellbares Gewahrsein, ohne das Gewahrsein durch Analyse irgendwie zu verfälschen. Gib ihm freien Lauf und es wird eine Zeit kommen, wo sich Mutter und Kind der Meditation frei von Projektionen begegnen.**

Dieses Mutter-Kind-Phänomen habe ich euch schon erklärt. Das ist immer dann, wenn sich das innewohnende, natürliche Sein in der meditativen Erfahrung zeigt. Die Mutter, also der Ursprung all der meditativen Erfahrung, verbindet sich in dem Moment mit der non-dualen Erfahrung der Praktizierenden.

**Diese Unterweisungen bedeuten, dass wir diese natürliche Achtsamkeit** – dieses natürliche Gewahrsein – **intensivieren sollten und die Essenz der Einfachheit und das wahre Wesen der Einfachheit nicht verlieren und auch nicht von ihr abgelenkt werden. Da es nicht angebracht ist, den natürlichen Zustand zu verändern, meditiere jetzt nicht erneut auf irgendetwas anderes.**

Hier haben wir das Englische ein bisschen anders übersetzt. Ich sage es nochmal:

**Da es nicht angemessen ist, den natürlichen Zustand zu verändern, meditiere nicht erneut über irgendetwas anderes, ohne das Gewahrsein zu analysieren. Da es unbeschreibbar ist, unvorstellbar und nicht auszudrücken, fördere dieses Gewahrsein in seinem freien Fluss, in seinem freien Fließen.**

Nochmal zusammengefasst: Das natürliche Sein braucht von uns keine Hilfe. Das natürliche Sein braucht von uns keinerlei Anstrengung, braucht kein künstliches Dazu-Tun, um irgendwie besser zu sein. Es ist perfekt, so wie es als Grundnatur unseres Seins schon da ist. Jede Anstrengung, das natürliche Sein irgendwie zu erzeugen oder hervorzubringen, ist fehl am Platz. Das sollten wir von vorneherein aufgeben.

Wir kümmern uns nur darum, die Hindernisse aufzulösen, die verhindern, dass das natürliche Sein, so wie es ist, sich zeigt. Da können wir unsere Aufmerksamkeit hinein lenken. Aber das natürliche Sein zu erzeugen, hervorzuholen und irgendwie zu machen, das lassen wir am besten gleich sein. Wir wenden uns immer nur den Hindernissen, den Mauern zu, lenken unsere Aufmerksamkeit da hinein, dass diese Hindernisse, diese Mauern, diese verkehrte Anstrengung, dass das alles schmilzt, sich lösen kann und dann zeigt sich das, worüber wir jetzt die ganze Zeit sprechen, von selbst.

Das ist wohl das größte Hindernis in dieser ganzen Phase der hier beschriebenen Praxis, dass wir Praktizierenden lernen müssen, dass wahre Meditation – das Eintreten in dieses einfache So-Sein – unser Zutun überhaupt nicht braucht. Wir sind sowas von überflüssig. Damit ist nicht so leicht zurecht zu kommen.

Was wir tun können, ist, das zu unterlassen, was diesen natürlichen Zustand verhindert. Wir können aufhören, all diese Muster zu bedienen. Wir können sie durchschauen, wir können unsere Aufmerksamkeit da hinein lenken, sodass sich das, was scheinbar so wichtig erscheint, was uns zu einem zwanghaften Denken, zu einem zwanghaften Analysieren, zu einer Suche nach Glück führt, all das, all diesen Wirbel, den wir ständig erzeugen, können wir durchschauen und sein lassen. Der Rest zeigt sich von selbst.

Samsāra ist eigentlich nur der Wirbel, den wir ständig erzeugen, den dieser Geistesstrom aufgrund seiner Muster ständig erzeugt. Wenn diese Wirbel – tatsächlich können wir auch von Wirbelstürmen sprechen – nicht mehr erzeugt werden, zeigt sich das natürliche Sein ganz deutlich von selbst. Das Schöne ist, wer den Blick dafür hätte, der würde schon im Wirbelsturm das natürliche Sein entdecken. Denn das natürliche Sein ist mitten im Wirbelsturm genauso vorhanden wie ohne Wirbelsturm. Es ist nur nicht immer ganz so leicht zu erkennen. Aber es passiert ja hier und da: mitten in der Wut zeigt sich uns die Natur des Seins, mitten in der Angst zeigt sich uns die Natur des Seins. Da ist der Wirbel und die Aufmerksamkeit geht ins Zentrum ... ah ja ... und der Zirkus ist in dem Moment dann aber auch vorbei.

Es ist nicht so, dass diese Natur des Seins getrennt von diesem samsārischen Aufgewühltsein zu finden wäre. Es ist nicht getrennt davon. Aber solange wir so aufgewühlt sind, haben wir nicht den Blick für das, wie es eigentlich ist. Wir sind abgelenkt durch unser Greifen nach den Inhalten, nach den Herausforderungen des Lebens, all das, was dann die Geistesstrübung, die Kleśas ausmacht. Wir sind so abgelenkt davon, dass wir ihre wahre Natur gar nicht mitbekommen. Sie stetig mitzubekommen – immer dessen gewahr zu sein – das wäre dann die Stufe der ›Großen Einfachheit‹. Da geht es dann hinüber in den ›Einen-Geschmack‹.

**Wenn wir so praktizieren, ohne dass wir die Phänomene von Samsāra und Nirvāṇa in irgendeiner Weise behindern oder fördern** – ohne sie in irgendeiner Weise auch als Freisein von Projektionen, als leer oder nicht leer zu praktizieren. Wir brauchen da auch nichts aufzugeben oder zu kultivieren –, **wird der Punkt kommen, wo es sich, was immer erscheint, ohne irgendeine Abschottung, ohne irgendeine Beschädigung, als der Yoga von Einem-Geschmack zeigen wird. Das ist die wahre Natur von Mahāmudrā.**

Das Tibetische sagt hier wortwörtlich: „Ohne Ecken und Kanten, die abbrechen könnten oder kaputt gehen.“ Also wir beschädigen nicht die Ecken und Kanten der Erfahrungen.

Mir ist dadurch klar geworden, was da eigentlich gemeint ist. Ich gehe nochmal auf den Satz von Dakpo Tashi Namgyal:

**Egal welche Phänomene von Samsāra und Nirvāṇa auftauchen, ohne dass dabei Ecken und Kanten abbrechen oder kaputt gehen, erfahren wir sie als Ein-Geschmack** – das steht im Tibetischen.

Jetzt ist mir ein schöner Begriff eingefallen: Ohne dass wir die Phänomene von Samsāra und Nirvāṇa irgendwie einem ›Weichzeichner‹ unterziehen. Wenn Ecken und Kanten weggemacht werden sollen, bedeutet das, dass man die Leiden in Samsāra schmälert, klein redet, die Schwierigkeiten reduziert und so weiter, sich die Darstellung der Welt irgendwie angenehmer macht. Das alles braucht es nicht.

Den **Einen-Geschmack aller Erfahrungen von Saṃsāra und Nirvāṇa** zu erfahren, bedeutet, dass wir die Erfahrungen in ihrem knackigen So-Sein, so wie sie sind, in ihrem eckigen So-Sein, in ihrem leidvollen So-Sein, in ihrem freudlosen So-Sein erleben. Wir brauchen nichts zu schmälern, wir brauchen die Freuden nicht klein zu reden, die Leiden nicht klein zu reden, Schwierigkeiten sind so eckig und kantig, wie sie sind, Trennungen sind so schmerzhaft, wie sie sind, all das ist, wie es ist und braucht nicht hingebogen zu werden durch ein Weichzeichnen mit einer leeren Natur, die das alles etwas angenehmer macht.

Das alles ist nicht gefragt und die leere Natur wird in der Erfahrung, so wie sie ist, erlebt. Ohne, dass wir irgendetwas beschönigen müssten, abmildern müssten, irgendwie anders darstellen, damit es zur leeren Natur der Dinge passt oder zu einem entspannten Dasein. Mitten im Chaos – um es jetzt mal ganz krass zu sagen, selbst wenn der Krieg ausbrechen würde, auch wenn wir im Krieg wären, mitten im Krieg, auch wenn die Bomben einschlagen – ist es möglich ein Gewahrsein der wahren Natur der Phänomene zu erfahren. So wie zum Beispiel einige von diesen tibetischen Meistern das in diesen Arbeitslagern, auch unter Folterungen, weiter praktiziert und erlebt haben. Ohne die Ecken und Kanten weich zu machen, abzubrechen, ohne irgendetwas zu verleugnen. Das ist eigentlich damit gemeint.

Die tibetischen Formulierungen sind manchmal sehr bildhaft und es braucht eine Weile, um dieses Bild zu durchdringen, um zu erspüren, was eigentlich gemeint ist. Es geht nicht um ein rosa Bild der Welt und darin findet dann das Erwachen statt, und die Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa findet in einem rosa gezeichneten Saṃsāra statt – gar nicht! Leid ist genauso grausam und furchterlich wie es ist. Die Freuden sind genauso wunderschön, aber auch gleichzeitig verführerisch wie sie sind – es wird nichts geschmälert. Jede dieser Erfahrungen hat genau diese Grundnatur des Seins. Das ist jetzt der Schlusspunkt für die Unterweisung heute und morgen geht es weiter mit dem ›Yoga des Einen Geschmacks‹.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des vierten Tages**

*Unterweisung Dienstagvormittag 10h00 – Audio 4-2\_01*

**\* Zufluchtsgebete \***

Weiter geht's mit den Unterweisungen zu den Vier Yogas. Wir sind dabei die Beschreibung der Reise fortzusetzen, all das, was begonnen hat, damit wir uns für die Natur des Geistes interessieren, dass wir unsere Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo sie normalerweise nicht hingeht, weil sie zu sehr mit den Erfahrungen, den Erscheinungen, den Inhalten beschäftigt ist und gar nicht genau mitbekommt, wie das alles stattfindet.

Das große Geschenk, das uns Buddha damals vor zweieinhalbtausend Jahren gemacht hat, und was uns die verschiedenen Erwachten seither machen, ist, dass sie unsere Aufmerksamkeit in diese Dimension lenken, in der das Tor zur Befreiung ganz weit offen steht. Aber, wir kriegen es gar nicht mit. Wir laufen immer wie daran vorbei.

Wir könnten eigentlich durch dieses Tor der Befreiung eintreten, indem wir immer wieder unsere Aufmerksamkeit dahin lenken, dass die Erfahrungen, die wir für so immens konkret und wichtig halten, von einer flüchtigen Natur, wirklich substanzlos sind, obwohl sie sehr wirklich erlebt werden. Sie werden

sehr deutlich erlebt, auch am Körper, die Emotionen sind genauso deutlich und zugleich haben sie überhaupt keine Substanz.

Das ist das Geschenk, dass uns die Er wachten machen, indem sie uns sagen: „Wisst ihr, wir haben da einen Ausweg gefunden. Wir haben da etwas gefunden, wo das Leben ganz einfach wird, ganz fließend, ganz gelöst. Wir können glücklich sein, wir brauchen nicht aus dem Leben auszusteigen, wir können im Leben sein und der Schlüssel ist im Grunde genommen ein sehr bewährter alter Schlüssel, sich nicht für so wichtig zu nehmen.“

Okay, das klingt jetzt erst mal nach Etwas, was wir uns einreden. Tatsache ist, dass wir überhaupt nicht wichtig sind. Das brauchen wir uns nicht einzureden, das stimmt einfach. Wir sind nur gewisse Faktoren in einem Netz wechselseitigen bedingten Entstehens, wechselseitiger Abhängigkeit, ›Interdependenz‹. Sich in diesem Netz für so extrem zentral zu halten, entspricht einfach nicht den Tatsachen.

Wenn wir noch genau hingucken und denken, es gäbe da so etwas wie Knotenpunkte in diesem Netz und an jedem dieser Knotenpunkte würde ein Ich sitzen, auch das hält einer genauen Betrachtung nicht stand. Und herauszufinden, dass diese vermeintlichen Knotenpunkte der Beziehungsgeflechte gar keine Knoten sind, sondern offene dynamische Felder, ist sehr befreiend.

Darauf machen uns die Er wachten aufmerksam: „Hey, schaut doch einfach mal da hin. Da, wo ihr normalerweise nicht hinschaut, wo ihr Annahmen von einem stabilen Knotenpunkt im Beziehungsgeflecht über die Wirklichkeit habt, wo ihr das Gefühl habt, ein Zentrum der Wahrnehmung ausmachen zu können – so etwas wie ein Ich, ein Subjekt, welches das alles wahrnimmt – und wo ihr einfach davon ausgeht, es bräuchte unbedingt einen Überlebenstrieb, um zu überleben.“

Habt ihr eigentlich schon mal versucht, euch das Leben zu nehmen? Das geht gar nicht. Ihr könnt das Leben gar nicht anhalten. Ein Überlebenstrieb ist eine völlige Erfindung von Menschen. Es geht nur darum, ob man in diesem Körper bleibt oder nicht. Der Geistesstrom geht sowieso weiter. Den könnt ihr gar nicht stoppen. Schaut einfach mal hin. Überprüft doch mal, diese Annahme, mit der ihr wie selbstverständlich durch die Welt geistert und euch einen Stress nach dem anderen einhandelt.

Das ist unnötig. Es ist wirklich unnötig und ihr braucht euch nie auf dem ganzen Weg der Befreiung irgendetwas einzureden. Ihr müsst nur genau hinschauen. Dieser Prozess des genauen Hinschauens, dieses Hineinspürens in das, wie es wirklich ist, der wird uns jetzt gerade beschrieben. Was sich da alles für Freiräume auftun und wie in diesen neu entdeckten Freiräumen immer noch ein bisschen ungeprüfte Annahmen – solche Restposten unserer irrigen Anschauungen –, aufzuarbeiten sind.

Das Aufarbeiten dieser Restposten ist dann das, was das Fortschreiten in die nächsten Yogas ermöglicht. Wenn das alles aufgeräumt ist, was unser Wahrnehmen des So-Seins, der Wirklichkeit behindert, dann nennt man das das ›Vollkommene Erwachen‹. Wir werden jetzt eintreten in ein weit fortgeschrittenes Stadium dieses Aufräumens, des Aufgeräumt-Habens.

Stellt euch euren Geistesstroms wie ein Haus vor. Ihr kennt das ja, wir haben ein Erbe gemacht und lange Zeit haben unsere Vorfahren in diesem Haus gelebt. Das ist ungefähr so wie das karmische Erbe, das wir antreten, wenn wir mit diesem Geistesstrom in diesen Körper kommen. Das ist ein ziemlich unaufgeräumtes Haus, ehrlich gesagt, bis unterm Dachboden ist alles voll.

Es ist voll mit karmischen Eindrücken. Es ist voll mit Zettelchen, die überall hängen, wie man das schon immer gemacht hat und bitte auch in Zukunft machen soll. Das sind die lauten Erklärungen unserer Muster: „Mach es ja nicht anders, das hat sich schon seit vielen hundert von Leben bewährt!“

Wir schauen diese Ausrufezeichen an, die dahinter immer vermerkt sind: „Mach es auf keinen Fall anders! Mach es genau so! Du musst Kinder kriegen! Du musst im Beruf erfolgreich sein! Du musst dieses und jenes! Und überhaupt: Du musst ein guter Mensch sein! Du musst zur Kirche gehen und zur Meditationsgruppe! Du musst ein guter Buddhi sein, wenn du schon kein guter Christ bist!“

Überall stehen diese Ausrufezeichen dahinter. Aber, wenn wir uns in dem Haus umschauen, ist es ein Riesendurcheinander. Es ist einfach vom Keller bis unter den Dachboden alles voll mit Gerümpel. Die Einfachheit im letzten Yoga, frei zu sein von Komplikationen oder Projektionen, ist eigentlich nur das Gerümpel aufzuräumen, das Überflüssige wegzulassen.

Das ist geistig überflüssiges Zeug, was wir mit uns schleppen und aus Gewohnheit immer wieder in die Hand nehmen und denken: „Das ist noch wichtig.“ Jetzt nehmen wir es in die Hand und sagen: „Nein, brauchen wir gar nicht. Nein, ich brauche nicht zu jeder Sache, die ich tue, noch einen Kommentar abzugeben. Ich brauch nicht zu allem, was mir einfällt, noch ein ›Find ich gut, find ich schlecht‹, ›Daumen hoch, Daumen runter‹ zu machen.“

Das geht auch ohne, viel direkter. Wir sind dabei, aufzuräumen. Diese Messi-Eigenschaften in uns, immer alles mitzuschleifen, den ganzen biografischen Ballast, wer ich alles bin. Da sind wir völlig unsortiert. Wir haben nicht aufgeräumt und wir gehen in die Zukunft mit diesem unaufgeräumten Ballast und reproduzieren das dann gleich wieder.

Jetzt sind wir dabei aufzuräumen und wir sind schon auf einer sehr weit fortgeschrittenen Stufe des Aufräumens. Wenn wir jetzt mit den Erklärungen von gestern die Stufe der Einfachheit abgeschlossen haben, sind wir schon in einem Raum, in einem Zuhause, wo die Fenster weit offen stehen und das Licht überall hineinfluten kann und es nur noch wenig gibt, was sich jetzt noch als irrige Anschauung über die Wirklichkeit zeigt.

Wir sind jetzt in einem ganz subtilen Bereich des Aufräumens, wo wir schon längst in unserem frei geräumten Zuhause, jede Menge Gäste einladen können. Wir haben schon so viel Platz gemacht, Mitgefühl ist schon von selbst da, wir sind schon richtig gute Gastgeberinnen und Gastgeber geworden. Wir haben auch ein völlig aufgeräumtes Zuhause – sollte man denken. Noch nicht ganz. Wenn ein richtig Erleuchteter vorbeikommt, so ein super einfacher, natürlicher Mensch, entdeckt er immer noch einige unnötige Komplikationen, die quasi noch im Gebälk stecken, in den letzten verstaubten Ecken, wo wir noch nicht ganz hingekommen sind.

Um dieses letzte feinste Aufräumen wird es jetzt gehen, wenn wir uns der Ebene des Einen-Geschmacks zuwenden. Wir könnten Praktischerweise sagen: „Das heben wir uns mal fürs nächste Leben auf.“ Wenn wir im jetzigen Leben schon mal Einsgerichtetheit praktizieren und vielleicht reicht's noch ein bisschen für Einfachheit, wunderbar!

Aber hören wir uns das mal an und nehmen wir das vor allen Dingen als Grundlage, als Inspiration dafür, innerlich Wünsche zu machen und zu sagen: „Genau, eines Tages würde ich gerne in dieser Freiheit leben. Ich würde gerne aus dieser Freiheit heraus, andere unterstützen können, auch in diese Freiheit zu gehen.“

Was wir uns jetzt anschauen, ist eher als Inspiration für eine innere Ausrichtung auf lange Sicht gedacht, in der dieser Geistesstrom weitergeht und sich immer mehr entwickeln wird, also aus der Verwicklung lösen wird – eine echte Entwicklung stattfinden wird. Wie lange das dann dauert ist egal. Hauptsache es passiert irgendwann. Die Richtung stimmt und wir versuchen, weniger Gerümpel einzusammeln als raus zu räumen.

Das ist unser Versuch in diesem Leben: Weniger Stress aufzubauen, neues Karma zu erzeugen, als altes Karma, alte Muster abzubauen. Das ist die Idee. Ihr wisst genau, was das bedeutet. Viele von uns, sind in einem Alter, wo wir schon Häuser entrümpelt haben.

Einige von uns sind bereits in dem krassen Prozess des sich Reduzierens: Aus dem Haus in eine Dreizimmer-Wohnung, aus der Dreizimmer-Wohnung in einen Wohnwagen oder ein einzelnes Zimmer und so weiter. Ihr wisst, was das äußerlich bedeutet und wie leicht man sich dadurch fühlt, wieviel einfacher im Grunde genommen alles wird.

Man kann eine ganze Weile so leben, dass man das ganze Haus voll hat und sich auf zwei Räume konzentriert, wo das echte Leben stattfindet. Das kriegt man irgendwie hin. Aber irgendwann holt es einen auch ein. Das machen wir geistig emotional. Wir versuchen weniger einzukaufen, als zu verschenken, weniger anzusammeln, als weiterzugeben und aufzulösen. So könnte man Dharma Praxis auch beschreiben, um immer leichter zu werden.

## 4.1 Der Yoga des Einen-Geschmacks

Jetzt widmen wir uns dem Yoga des Einen-Geschmacks. Wir sind auf Seite 462. Natürlich zuerst, welche verschiedenen Stufen, welche Unterscheidungen wir da treffen können bei Einem-Geschmack. Da braucht es als erstes die Definition. Was ist eigentlich mit Einem-Geschmack gemeint?

**Normalerweise, in den allgemeinen Darstellungen wird erklärt, dass Ein-Geschmack bedeutet, dass alle Phänomene von einem Geschmack sind, in ihrer leeren Natur, im Dharmatā. Das beinhaltet alle Phänomene von Samsāra und Nirvāṇa, alle Erscheinungen, alle Möglichkeiten des Erlebens. Alle sind sie von einem Geschmack in ihrer leeren Natur**

Dharmatā, *chönyi* auf Tibetisch, bedeutet im Grunde genommen, „So wie es ist.“ Die Natur der Phänomene, *dharma* als Phänomene, *tā* als die Natur, das Eigentliche davon, wie sie sind – so wie es ist.

**Der große Brahmane Saraha lehrt:**

**Die Verwirklichung, dass die vielfältigen Phänomene von einer Bedeutung – im Tibetischen steht nicht Geschmack, sondern *dön* für Bedeutung –, von einem Sinn in der leeren Natur sind, wird von den authentischen Gurus selbst geweckt.**

**Saraha Junior, Śavaripa sagt:**

**Genauso wie der Ganges und all die anderen großen Flüsse, von Einem-Geschmack werden im salzigen Ozean, wisse, dass der analysierte Geist und die geistigen Erscheinungen, von Einem-Geschmack sind im Dharmadhātu.**

Es ist hier nicht ›*the analysing minds*‹, sondern ›der analysierte Geist‹.

Das Beispiel ist eigentlich recht offenkundig. Alle Flüsse der Welt treffen sich in dem Ozean und die Ozeane sind wie von einem Geschmack, sie haben alle den Geschmack von Salzwasser.

Die Flüsse selbst sind schon verschieden. Hier in unserer Nähe, ob ich mir jetzt den Neckar, die Donau oder den Rhein anschau, all diese Flüsse haben unterschiedliche Flussbetten, fließen durch unterschiedliche Landschaften, haben aufgrund des Gesteins, wo sie entlang fließen, etwas unterschiedlichen Geschmack und man könnte sie unterscheiden. So sind auch bei den Geistesströmen mit den verschiedenen täglichen Erfahrungen durchaus deutliche Unterschiede festzustellen.

Aber was die eigentliche Natur angeht, dessen, was dann die Qualität des Wassers ist, die Art, wie Geistesströme wahrnehmen, wie Geistesströme eigentlich sind, wie Erleben stattfindet, da sind wir alle identisch. Das ist vollkommen gleich für uns.

Obwohl jeder von uns im Vergleich mit den Nachbarn, aber auch intrapsychisch im Vergleich mit wie ich gestern und in der letzten Situation war und wie ich jetzt bin, obwohl da so viele Unterschiede sind, die Art, wie Erfahrungen entstehen und sich auflösen, wie der Geist nuanciert wahrnehmen kann, wie Hindernisse entstehen, wie sie sich auflösen und so weiter, das ist alles gleich. Da funktionieren wir auf dem ganzen Erdball gleich.

Alle, die einen Geist haben, haben dieselbe Geistesnatur, wo die Inhalte *sehr* verschieden sind. So verschieden, dass wir einander manchmal komplett missverstehen, dass wir die Welt des anderen nicht nachvollziehen können. Und doch ist die Art *wie* es ist, *wie* es funktioniert, identisch. Das ist mit dem Einem-Geschmack gemeint.

Das bedeutet nicht, dass die Erfahrungen gleich sind, wir dürfen die Ecken und Kanten ruhig lassen. Ihr erinnert euch? Die Ecken und Kanten brauchen nicht abgeschliffen zu werden, um den einen Geschmack zu verspüren, sondern *wie* Ecken und Kanten erlebt werden, das ist gleich. Nicht die Formen, die Inhalte der Wahrnehmung sind gleich.

Weiter geht's:

**Jedoch ist die Bedeutung von Einem-Geschmack im Zusammenhang mit dieser Unterweisung hier wie folgt:**

**Dieser Yoga wird Ein-Geschmack genannt, weil die vielen dualistischen Phänomene in ihrer großen Vielzahl von Abweichungen, Unterschieden, Wandlungen, so wie Erscheinendes und nicht Erscheinendes, alle von Einem-Geschmack sind. Das bedeutet hier, sie sind von der Natur der Einheit.**

›Der Vereinigung‹ steht hier und das wird uns jetzt weiter erklärt. Deswegen erkläre ich dieses *sung djug* – eins sein – nicht weiter, denn der **Ehrwürdige Pagmo Drupa führt aus, wie sie in ihrer wahren Natur der Einheit wahrzunehmen sind:**

**Die verschiedenen Erscheinungen und nicht Erscheinungen, Geist und die leere Natur, leer sein und nicht leer, sind von Einem-Geschmack, untrennbare Leerheit, untrennbare leere Natur.**

Ich führe das noch ein wenig aus: Egal welche Benennungen in unserem Geist auftauchen, ob wir etwas für leer halten oder nicht für leer halten, das ändert überhaupt nichts, an dem wie es ist. Egal, welche Benennungen wir benutzen, um die Wirklichkeit zu beschreiben. Es ändert nichts daran, wie es ist.

Ob wir einen Geist für wirklich halten oder nicht für wirklich, ändert nichts daran, dass seine Natur dynamisch ist, nicht fassbar und trotzdem ganz prägnante, deutlich erfahrbare Auswirkungen hervorbringt. Das ist mit Einem-Geschmack gemeint: überall die Einheit zu erfahren.

Ich geh nochmal diese Liste durch: Klarheit und die leere Natur von Klarheit – *sal tong*; Gewahrsein und die leere Natur von Gewahrsein, sie sind immer untrennbar – *rig tong*; Freude und die leere Natur von Freude – *de tong* – immer untrennbar. Wo immer Freude auftaucht, ist genau das ihr Wesen – *nang tong* – Erscheinungen und ihre leere Natur. Alles, was erlebt wird, alles, was im Geist erscheint, hat diese Qualität der leeren Natur.

Warum man manchmal von Vereinigung sprechen kann, statt von Einheit, ist, dass für die Praktizierenden zuerst, wenn wir uns auf den Weg begeben – vielleicht für einige von euch auch jetzt –, es ganz klar

ist, ich habe Erfahrungen. So wie ich heute aufgewacht bin und so weiter, das sind meine Erfahrungen, was ich denke, was ich jetzt fühle, das sind meine Erfahrungen.

Da ist zunächst mal gar nichts von der leeren Natur zu spüren. Diese Erfahrungen sind für mich sehr wirklich, sehr konkret. Dann, aufgrund der Unterweisungen und der zunehmenden Praxis, merke ich: „Ah ja, tatsächlich die leere Natur, diese Erfahrungen von heute Morgen sind tatsächlich jetzt schon vorbei. Die haben sich ohne mein Zutun aufgelöst.“ Ich beobachte das immer genauer und bemerke, dass ich die leere Natur nicht in die Erfahrung hineinbringen muss, sondern, dass die Erfahrungen sich schon wandeln, während sie entstehen.

Sie sind schon substanzlos während sie entstehen, obwohl sie so leuchtend und klar sind und so viel Auswirkungen haben und ein Gedanke führt dazu, dass ich dieses und jenes tue und sage. Es hat klare Auswirkungen. Das ist ›Vereinigung‹ in dem Sinne, dass man in Etwas, was zunächst nicht leer erscheint, das Gewahrsein der Leerheit wie hineinbringt.

Das ist der Prozess des Gewahr-Werdens der leeren Natur der Erscheinungen. Aber eigentlich sind sie ursprüngliche Einheit. Sie waren nie etwas anderes. Die Erfahrungen sind in ihrer Natur ohne Substanz. Der Beweis dafür ist, dass sie sich wandeln. Sonst könnten sie sich nicht wandeln. Sie wandeln sich nicht nur, sie lösen sich in die nächsten Erfahrungen voll und ganz auf.

Das gilt für alles ohne Ausnahme, das ist die ›ursprüngliche Einheit‹. Diese ursprüngliche Einheit der leeren Natur mit allem anderen zu verwirklichen, in allen Situationen, in allen Erfahrungen, das ist der ›Yoga des Einen-Geschmacks‹.

Gehen wir noch ein Schrittlchen weiter, wir waren im Zitat von Pagmo Drupa:

**Verwirklichung und Nichtverwirklichung sind von Einem-Geschmack. Da gibt es keine meditative Ausgeglichenheit und Nach-Meditation.**

**Traleq Rinpoche führt dazu aus, dass es keine Gleich- und Nachzeitigkeit von Verwirklichung gibt. Meditation und Nicht-Meditation sind von Einem-Geschmack, die Dimension der Reinheit. Projektionen und Freisein von Projektionen sind von Einem-Geschmack, der Raum der Phänomene, Dharmadhātu.**

Pagmo Drupa hat hier Gegensatzpaare genommen. Gegensatzpaare, die für uns als Praktizierende wichtig erscheinen. Ob etwas leer ist oder nicht, ob Verwirklichung stattfindet oder Nicht-Verwirklichung, also Verwirrung, ob wir in Meditation sind oder nicht in Meditation, ob wir gerade projizieren, also unnötig im ausschweifend dualistischen Denken sind oder nicht. Das sind für Praktizierende elementare Kriterien, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

Aus der Sicht der Natur dieser verschiedenen Erfahrungen, auf die sich das bezieht, spielt das überhaupt keine Rolle. All diese Erfahrungen von Samsāra und Nirvāṇa, Meditation und Nicht-Meditation, Verwirrung und Verwirklichung und so weiter, sind seit jeher vom selben Geschmack in ihrer wahren Natur. Sie haben keinen Wesenskern. Sie sind nur vorübergehend aufleuchtende Erfahrungen, die sich direkt wieder ins Nächste weiterentwickeln. Das ist ihr ›Ein-Geschmack‹.

Diese Art Unterweisungen sind nicht bloß Informationen, die rübergegeben werden, sondern sie entspannen etwas in uns. Ihr habt das gestern in der Frage mit der Mauer mitbekommen. Mauer oder nicht Mauer ist von Einem-Geschmack. Man muss die Mauer nicht auflösen. Wut oder nicht Wut, Angst oder nicht Angst. Hey, wir sehnen uns immer nach dem, was sich besser anfühlt, aber eigentlich geht es darum, die Natur zu erkennen von dem, was da ist, *ohne Präferenzen, ohne Vorlieben*.

Immer die Natur dessen, was gerade da ist, wahrnehmen. Darin entdecken wir den Einen-Geschmack aller Erfahrungen und das ist extrem befreiend, das nimmt den Stress raus. Wir brauchen nicht die Welt, das heißt unsere Erfahrungen zu verändern. Es geht darum, die wahre Natur des Seins zu erkennen, die Natur der Welt, wie die Welt funktioniert, wie Welten sich aufbauen und sich wandeln und so weiter. Nicht am Sein herumdoktern, um es besser, irgendwie erwachter, erleuchteter zu machen.

Ich erlaube mir jetzt noch einen kleinen zusätzlichen Ausflug. Ihr kennt doch diese Visionen von einer guten, heilen, erwachten Welt. Diese Visionen haben immer etwas damit zu tun, dass die Menschen gut sind, dass sie sich gut miteinander verhalten und das ist ja auch wunderbar. Aber es ist nur eine heilsame Welt, es wäre immer noch einfach ein positives Saṃsāra. Wenn da keine Erkenntnis ist, dann ist das auf Dauer nicht hilfreich.

Wir können in die erwachte Welt eintreten, wenn wir die wahre Natur aller Erscheinungen durchschauen. Dann könnte sich in dieser erwachten Welt ruhig jemand auch mal richtig daneben benehmen und wir könnten auch Wut verspüren und wir könnten auch eine Angst verspüren, die wahre Natur würde erkannt. Es würde gar nicht stören. Versteht ihr? Es ist anders, wir gehen nicht mit unserer buddhistischen Praxis in Richtung einer äußerlich heilen Welt. Sie wird dadurch innerlich frei, dass wir uns nicht mehr auf der Oberfläche mit den oberflächlichen Erscheinungen, von wie etwas gut oder schlecht zu sein scheint, verhakeln, sondern die Natur der Prozesse erkennen.

Dadurch werden wir innerlich frei und sind dann auch in der Lage, in dieser Welt frei gestalten zu können, also Impulse zu setzen, allen zu helfen, weniger Leid zu erzeugen, sich weniger zu verstricken, heilsamer zu handeln. Aber aus einer inneren Freiheit heraus, aus der es dieser freie Geistesstrom nicht mehr braucht, dass die Welt sich ändert, um selbst frei und glücklich zu sein.

Dieses Warten darauf, dass die Welt endlich besser wird, um selber glücklich zu sein, hat voll und ganz aufgehört. Die ideale Welt ist bereits jetzt. Das ist die ›Reine Sicht‹. ›Reine Sicht‹ bedeutet, die Welt im Gewahrsein ihrer eigentlichen Natur zu erleben. Dann treten wir in die ›Reine Sicht‹ ein. Darum geht's dann auch im tantrischen Buddhismus. Das sind dann Methoden, die uns dabei helfen.

Das ist die eigentlich Reine Sicht und aus dieser Reinen Sicht heraus werden die eigentlichen Dharma Unterweisungen gegeben. Man sagt, aller Segen, aber auch alle echten authentischen Dharma Unterweisungen entspringen dem Dharmadhātu, diesem Raum des non-dualen Gewahrseins. Das war das letzte Wort von Pagmo Drupa.

Wenn unser eigener Geistesstrom im Dharmadhātu aufgeht, dann ist es eine völlig andere Sicht der Welt, es ist eine mittelpunktslose Sicht der Welt, ohne Ich-Bezogenheit, durchdrungen von dem Gewahrsein der wahren Natur aller Phänomene. Das ist die ›Reine Sicht‹ und in dieser Reinen Sicht kann dieser Geistesstrom in volle Resonanz treten mit allem, was auftaucht, ohne sich zu verstricken.

**Der Ehrwürdige Schang lehrt es auf eine ähnliche Art und Weise:**

**Einige sagen, so wie der Ein-Geschmack der allgemeinen Darstellung, würde Ein-Geschmack in diesem Zusammenhang von Mahāmudrā bedeuten, dass die Natur aller Phänomene von einem Geschmack ist, die leere Natur. Das ist falsch. Wenn das so wäre, dann würde diese Art von Yoga, der Yoga des Einen-Geschmacks sein.**

**Aber, wenn es doch heißt, dass bereits die mittlere Einfachheit, die leere Natur der Erscheinungen erkennt, dann würde bereits die mittlere Einfachheit, eigentlich der Yoga des Einen-Geschmacks sein, weil dasselbe Kriterium für beide zutrifft.**

Das mit der Einfachheit habt ihr noch von den Erklärungen gestern in Erinnerung. Es ging die ganze Zeit auf der Stufe von Einfachheit darum, die leere Natur der Erscheinungen wahrzunehmen, ihrer gewahr zu werden. Die jetzige Definition von Ein-Geschmack schließt das nicht aus, dass Ein-Geschmack bedeutet, der leeren Natur der Erscheinungen gewahr zu sein, sie geht aber ein wenig weiter und sagt: „Es ist das Wahrnehmen der uranfänglichen, der ursprünglichen *Einheit* von leerer Natur und allem, was erfahren wird.

Es ist überhaupt kein nachgeordnetes Erkennen mehr, sondern es ist ein *sofortiges* Wahrnehmen der immer vorhandenen Einheit von allen Aspekten unseres Erlebens und ihrer Grundnatur. Das ist ein Tick mehr, nicht das Eine wird als leer erkannt, sondern das Auftauchende wird schon im Erleben direkt unmittelbar in seiner Einheit von leerer Natur und Erscheinen, als ursprüngliche Einheit erkannt.

Man würde sagen, jetzt auf der Ebene von Ein-Geschmack ist es keine Praxis mehr, die leere Natur zu erkennen, sondern es ist ein *Aufgehen im Erkennen der leeren Natur*. Dieses Erkennen muss nicht mehr extra eingeladen werden. So, wie wir sofort den Geschmack von Salzwasser oder irgendetwas anderem spüren, so ist sofort mit dem Auftauchen von irgendwelchen Erfahrungen das Gewahrsein der wahren Natur mit dabei.

**Außerdem, obwohl in der Phase der Einfachheit, die wir beschrieben hatten, alle Phänomene als leer verwirklicht werden, ist da noch nicht diese Verwirklichung der Einheit, da erklärt wird, dass wir während der Phase der Einfachheit es sehr leicht finden, mit dem leeren Aspekt der Erscheinungen zu sein, aber dass wir es immer noch ein wenig unbequem erleben, mit dem Aspekt des Erscheinens.**

Im bereits beschriebenen Yoga der Einfachheit ist es so, dass wir, immer wenn wir die leere Natur von Erfahrungen wahrnehmen, eine Erleichterung spüren. Aber, dass dieses Wahrnehmen der leeren Natur sich noch nicht durch alles durchzieht und oft nachträglich ist und wir zunächst mal noch ein wenig gebannt sind, uns ein wenig verstricken, von dem was da auftaucht.

Ihr erinnert euch noch, dass Situationen von uns als herausfordernd erlebt werden, dass wir emotional getriggert werden können. Wir sind noch nicht so weit, dass die sogenannten Erscheinungen – all die Erfahrungen unseres Lebens – direkt und unmittelbar diese Entspannung und Offenheit in uns bewirken.

Immer, wenn wir die leere Natur erkennen, dann schon, aber wenn wir auf den Erscheinungsaspekt, den Aspekt des Erlebens eingehen, dann hakt es noch ein bisschen. Genau das ist jetzt anders auf der Ebene des Einen-Geschmacks. Das ist der Unterschied, dass dieses Ungemütliche mit dem Erscheinungsaspekt aufhört. Wir sind so vertraut mit der leeren Natur der Erscheinungen, dass sie sich unmittelbar als leer zeigen

**Es heißt, dass sobald der wahre Ein-Geschmack verwirklicht ist, Erscheinungen nicht mehr durch fixe Vorstellungen beschädigt werden, dass Erfahrungen unmittelbar als die Einheit von Erscheinung und leerer Natur erscheinen.**

Also ohne, dass wir die Ecken und Kanten abschleifen müssen. Das ist wieder dieselbe Stelle von vorher.

Wenn wir es auf der Stufe der Einfachheit nicht leicht hatten mit Erscheinungen, dann hat sich bei uns immer noch dieses Muster gezeigt, die Wirklichkeit ein bisschen weich zeichnen zu müssen. Ihr erinnert euch noch an diese Ausführungen, die Ecken und Kanten.

Ein-Geschmack bedeutet, dass wir da jetzt wirklich angekommen sind, dass wir die Wirklichkeit so lassen können, wie sie ist, weil wir mit dem wie sie ist, keine Mühe mehr haben. Diese gewisse Mühe der Praktizierenden hat sich aufgelöst.

So ist also das korrekte Verständnis von Einem-Geschmack in diesem Zusammenhang von Mahāmudrā, dass die vielen dualistischen Phänomene von Einem-Geschmack sind – in der Einheit.

Dieser Yoga des Einen-Geschmacks hat drei Stufen:

**1. Geringer Ein-Geschmack ist, wenn wir nur eine Erfahrung davon haben und es immer noch ein gewisses Verstricktsein gibt mit der Gewissheit, ein gewisses Anhaften an der Gewissheit, dies zu erkennen, und zwar in Bezug auf alle dualistischen Phänomene von Saṃsāra und Nirvāṇa. Wir erkennen sie als Ein-Geschmack – als die Essenz von Mahāmudrā – als die Einheit.**

Aber, das ist immer noch auf der Ebene von Erfahrungen, das heißt, es gibt noch einen Kommentar, einen subtilen Beobachter, der sich freut, das zu erkennen und ein bisschen an der Gewissheit, die dadurch entsteht, haftet.

**2. Mittlerer Ein-Geschmack ist, wenn wir dieses Festhalten an der Gewissheit über den Einen-Geschmack von Erfahrungen, gereinigt haben. Wo die Erfahrung von wahrgenommenen Objekten – unsere Sinneserfahrungen von vermeintlich Äußerem – nicht als etwas Äußeres auf die Seite getan werden und der Geist, der sie wahrnimmt, nicht auf der anderen Seite als etwas Inneres erlebt wird. Die Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist ist völlig offenkundig.**

Wenn wir immer sagen, Erscheinungen und Geist sind eins – die Einheit von Erscheinung und Geist –, bedeutet das, dass außen und innen nicht mehr als getrennt wahrgenommen werden. Ein ganz wesentlicher tiefer Schritt der Erkenntnis. Wir können gar nicht anders, oder? Die Augen öffnen sich, die Ohren hören etwas, jemand berührt uns oder der Stuhl, die Lehne, der Sitz auf dem ihr sitzt und wir unterscheiden zwischen innen und außen.

Das ist die normale Unterscheidung: Ich sitze auf dem Stuhl. Ich höre dem Lhündrup zu. Das ist auch okay als äußere Beschreibung, das würden auch Erwachte so sagen können, daran ändert sich nichts, aber das innere Erleben ist von einer alldurchdringenden Geistesgegenwart.

Schaut euch doch einfach mal um, schaut einfach zum Beispiel auf diese Wand da oder auf da draußen oder hier vorne, die Bühne oder was ihr durch die Kamera sehen könnt, das Bild der Kamera. Mit einem gewissen Trick oder einer Übung kann man sich das jetzt schon klarmachen: Das Sehen von dem was jetzt gerade gesehen wird. Könnt ihr spüren, dass das weder innen noch außen ist, sondern, dass einfach Sehen stattfindet? Während ich jetzt spreche? Dass einfach Hören stattfindet, ohne dass es irgendwie außen/innen lokalisiert werden müsste?

Hören findet statt, Fühlen findet statt, Sehen findet statt, all diese Prozesse finden statt und das Trennen innerhalb dieser Prozesse, die wir Leben nennen, in hier Mittelpunkt und dort der Rest, das nennen wir »künstlich«. Das ist das, was mit *trōpa* – mit diesen Komplikationen – gemeint ist. Das fällt jetzt komplett weg.

Ich bin auch nicht dort, deswegen unterrichte ich euch so gut ich kann, aus dem was ich zu diesen Sätzen sagen kann und hoffe, dass ich im nächsten Leben vielleicht ein bisschen näher da herankomme.

**3. Größerer Ein-Geschmack ist, wenn dadurch, dass wir die Vielfalt als von Einem-Geschmack verwirklichen und dass die Verwirklichung des Einen-Geschmacks sich als das Erscheinen der Vielfalt zeigt, dass all die möglichen Erscheinungen in der grundlegenden Dimension der Gleichheit befriedet sind.**

Das heißt, aus der dualistischen Anspannung entlassen wurden. Das ist hier mit ›befrieden‹ gemeint, sie können sich darin lösen.

Der große Ein-Geschmack ist, wenn alles, was wir jetzt beschrieben haben, so komplett und so umfassend geworden ist, dass wir nicht mal mehr nur die Vielfalt der Erfahrungen erkennen – mit Vielfalt ist die Gesamtsumme aller möglichen Erfahrungen gemeint, alle Sinneskanäle mit allen möglichen Erfahrungen.

Jetzt hat dieses Gewahrsein der wahren Natur aller Erscheinungen die gesamte Vielfalt der Erfahrungen tagein, tagaus durchdrungen, das ist der eine Schritt. Aber großer Ein-Geschmack ist, dass wir nicht nur erkennen, dass die Vielfalt der Eine-Geschmack ist, sondern dass die Vielfalt überhaupt nur entstehen kann, *weil* sie von Einem-Geschmack ist.

Der Eine-Geschmack, die eine Grundnatur aller Phänomene, ermöglicht es, dass sich diese Vielfalt überhaupt zeigen kann. Sonst wäre das gar nicht möglich. Wenn sie nicht leer wären, ohne Wesenskern – unser Verstand kann das nachvollziehen –, dann könnte sich diese Vielfalt gar nicht manifestieren.

Ich möchte euch wieder einfache Beispiele geben. Ich hab euch die Beispiele schon früher gegeben. Wenn ihr ganz weit nach links schaut und den Blick aufmerksam durch den Raum schweifen lasst bis ihr ganz weit rechts landet und wieder zurück – eine Vielfalt von Farbwahrnehmungen, nicht wahr? Ganz viel verschiedene Lichtwahrnehmungen. Wenn jetzt irgendeine dieser Farb- und Lichtwahrnehmungen Substanz hätte, im Sinne von irgendetwas Bleibendes hätte, dann könnten wir beim Schauen in die andere Richtung das Neue nicht wahrnehmen, weil das Alte noch da wäre, blockieren würde.

Das Gleiche jetzt mit dem Hören. Da ist jetzt nicht nur meine Stimme, da sind auch Hintergrundgeräusche, Surren und die Geräusche von den Bewegungen der Menschen und so weiter – ihr könnt gerne ein paar Geräusche machen. Diese Vielfalt der Geräusche, wenn irgendeine dieser Klangwahrnehmungen irgendeine Substanz hätte, würde sie die nächste Klangwahrnehmung verhindern. Sie müsste auf die Seite befördert werden.

Genauso, wenn ihr euch ein bisschen kratzt, auf dem Oberschenkel oder am Kopf, einfach mit der Hand hin und her fahrt, ihr kriegt das hin und her fahren mit. Diese Gefühlserfahrungen – ihr könnt immer hin und her gleiten – bekommt ihr mit und das Stillstehen auch. Das, was eben war, behindert nicht, dass wir das nächste spüren. Es hat in dem Sinne, obwohl es deutlich gespürt wird, keine Substanz.

So ist es mit Allem. Jetzt nehmt ihr das Denken. Während ihr mir jetzt die letzten Minuten zugehört habt, was habt ihr nicht alles, nicht nur gedacht, darüber was ich gesagt habe, ihr habt auch eure eigenen Gedanken gehabt. Stimmt und stimmt nicht und hat er ja eigentlich Recht oder vielleicht doch nicht, das muss ich mir nochmal anschauen, das geht mir zu schnell ... und was ihr alles gedacht habt.

Und schon seid ihr bereit das Nächste zu denken. Geht doch! Das „Geht doch“ habt ihr jetzt auch gehört, nichts hat dieses „Geht doch“ verhindert. Nur wenn wir greifen nach dem, was gerade war und das „Geht doch“ jetzt immer noch Nachhall gibt: Geht doch! Geht doch! Geht doch! Geht doch! Geht doch! Wir reproduzieren das. Es ist zwar auch in sich leer, ist auch Prozess, aber weil da ein Greifen an dem gerade Erlebten stattfindet, sind wir nicht ganz offen fürs Nächste. Das ist ein bisschen Stress.

So kann es sein, dass wir, als wir nach links schauten, etwas echt Interessantes gesehen haben und wir können nicht so richtig nach rechts gucken, weil wir eigentlich nach links gucken wollen. Das nennt man Greifen. Wir sind noch beschäftigt, aber es ist nicht, dass das, was wir gesehen haben, eine Substanz hätte, sondern es löst etwas aus, dass wir immer wieder noch da hinschauen wollen.

Das erscheint uns dann als solide, ist es aber gar nicht. Es ist nur das wiederholte Machen einer sehr ähnlichen Erfahrung. Das ist damit gemeint. Wenn wir das zutiefst verwirklicht haben, dann wissen wir, dass die Vielfalt der Erfahrungen, die Vielfalt unserer Denkerfahrungen, unserer Emotionen, unserer inneren Welt, überhaupt nur möglich ist, weil alles diesen selben Einen-Geschmack hat, sich gleich wieder aufzulösen, ohne je Substanz zu haben.

Das ist auf der Ebene vom Großen Ein-Geschmack eine so durchdringende Erkenntnis, dass sich völlig selbstverständlich der nächste Yoga der Nicht-Meditation anschließt, wo es nichts mehr zu meditieren gibt, weil sich alles in diesem Einen-Geschmack zeigt. Das ist die völlig logische Fortsetzung desselben Prozesses, der angefangen hat damit, dass wir uns interessiert haben für die Natur der Phänomene, die Natur des Geistes, damit hat alles angefangen.

Mit dieser Ausrichtung und alles, was wir jetzt als diese Yogas beschrieben bekommen – klein mittel groß, klein mittel groß, klein mittel groß – ist alles einfach die sich fortsetzende vertiefende Erkenntnis von der wahren Natur des Seins. Mehr ist das gar nicht. Keine Stufen, keine Sprünge, einfach nur logische Konsequenz. Ein logisches Fortschreiten im immer tieferen Wahrnehmen von dem wie es ist.

## 4.2 Die sechs Kriterien des Einen-Geschmacks

*Unterweisungen 11h30, Seite 463 – Audio 4-3\_01*

Ich finde die Art wie Tashi Namgyal das darstellt so genial. Er hat diese sechs Kriterien, mit denen er jeden Yoga beleuchtet von einem Meister – ich glaube es war Kyeme Schang – übernommen. Das erleichtert uns zu verstehen, dass diese Yogas wirklich die ganze Zeit die Fortsetzung derselben Praxis sind, und dass wir das anhand dieser sechs Aspekte tatsächlich auch mitverfolgen können, wie sich jeder dieser Aspekte allmählich vertieft.

Jetzt schauen wir uns noch einmal an, wie das für den Einen-Geschmack ist. Ich blättere nochmal zurück, weil ich auf Seite 450 unten und 451 oben diese sechs Kriterien habe. Wir sind jetzt auf Seite 463 unten. Da geht es darum, herauszufinden, ob der Eine-Geschmack vervollkommenet wurde oder noch nicht.

Das **erste Kriterium** ist, inwieweit wir die Natur des Seins, die Natur des Geistes gesehen haben.

**1. Wenn du, ohne irgendetwas zu unterbinden oder zu erzeugen – zu fördern –, etwas abzuweisen oder anzunehmen – zu kultivieren –, erkennst, dass alles was erscheint, der natürliche Zustand der Gleichheit ist, diese natürliche Klarheit ohne Objekt – ohne Mittelpunkt –, dann hast du die Natur des Einen-Geschmacks gesehen. Wenn du immer noch irgendwie das Gefühl hast, etwas müsse verbunden, gemischt werden mit der Gleichheit und eine Erfahrung von verbinden oder vermischen hast und falls da noch irgendein Festhalten an Gewissheit ist, dann hast du den Einen-Geschmack noch nicht gesehen.**

Ich komme jetzt an den Punkt in den Unterweisungen, wo ich nicht wieder und wieder dasselbe wiederholen möchte. Wir sind sowieso in solch einem subtilen Bereich, in dem ich eigentlich nur Fehler machen kann, deswegen versuche ich euch einfach eine möglichst gute Übersetzung zu geben und ihr könnt nachher, wenn ihr etwas nicht verstanden habt, nachfragen. Da können wir vielleicht noch das ein oder andere klären.

Das **zweite Kriterium** war, welches Geschick wir für eine Meisterschaft entwickelt haben.

**2. Wenn sich alle Erscheinungen als der natürliche Ausdruck dieses innewohnenden Zustands der Gleichheit manifestieren, dann hast du Meisterschaft des Einen-Geschmacks erlangt. Wenn du hingegen nicht frei davon bist, noch mit Hilfsmitteln verstrickt zu sein, mit Methoden, die etwas verhindern oder unterstützen, und sich der Eine-Geschmack nicht als die Vielfalt zeigt, dann hast du noch nicht die Meisterschaft des Einen-Geschmacks erlangt.**

Da gebe ich euch ein kleines Beispiel, was diese *remedies*, diese Hilfsmittel, angeht. Ganz einfach: es passiert etwas in unserem Leben und wir sind ein klein bisschen durch das, was erscheint, aus der Bahn geworfen, ein wenig unsicher und wir denken in dem Moment: „Kurz mal sich an den Yidam erinnern. Kurz mal mich als Tārā oder Chenrezig visualisieren.“ ... und schon sind wir wieder zurück im Gewahrsein.

Das war ein Hilfsmittel, eine Methode, die angewendet wurde, weil es noch nicht zum direkten Erkennen der wahren Natur von dem kam, was gerade dieses Ungleichgewicht ausgelöst hat. Wir machen das und es wird sehr empfohlen, diese Hilfsmittel anzuwenden. Aber wenn es um die Meisterschaft des Einen-Geschmacks geht, dann sollten solche Hilfsmittel überflüssig geworden sein. Wir sind auf einer weit fortgeschrittenen Stufe der Verwirklichung, wo es solche Hilfsmittel, Methoden dann nicht mehr braucht.

Im **dritten Kriterium** geht es um unseren Umgang mit Gedanken, mit Geistesbewegungen:

**3. Wenn es tatsächlich dann so ist, dass du das Wahrnehmen von Objekten und das wahrnehmende Subjekt als dualistische Erscheinung gereinigt hast und du mit allem, was erscheint, völlig gelassen bist – ohne irgendeine Furcht in dem gefangen zu sein, was sich in den sechs Sinnesfeldern manifestiert – als die Eindrücke der sechs Sinne auftaucht – und auch frei bist von jeglicher Hoffnung, diese Sinneseindrücke zu befreien, dann zeigen sich Gedanken als Meditation.**

Langer Satz, gemeint ist, dass alles Wahrnehmen mittelpunktslos passiert und deswegen frei ist von Subjekt und Objekt und deswegen auch frei von Hoffnung und Furcht. Es gibt keinerlei Zögern oder Hemmungen mehr in Bezug auf das, was als Geistesbewegungen – Geistesbewegung immer ausgelöst durch irgendwelche Eindrücke in den fünf anderen Sinnen oder durch den Geist-Sinn, den sechsten Sinn selbst – erscheinen könnte.

Egal was auftaucht, nichts löst mehr irgendein Haben-Wollen – Hoffnung oder ein Nicht-Haben-Wollen – Furcht aus. Völlig frei davon zu sein bedeutet, dass sich wirklich alle Gedanken als Meditation zeigen. Meditation bedeutet hier das non-duale Gewahrsein. Das ist damit gemeint, wenn sich etwas ›als Meditation zeigt‹.

**Wenn hingegen das, was sich in den sechs Sinnen, in den sechs Bewusstseinsformen zeigt, ein Sich-Erinnern braucht, um die wahre Natur zu erkennen und es sich damit befreien zu lassen, dann erscheinen Gedanken noch nicht als Meditation.**

Es braucht immer noch ein Sich-Erinnern an das Eigentliche, ein Sich-Erinnern daran, den Blick, das Fühlen, auf die Natur des Erlebens zu richten. Das bedeutet, dass die Gewahrseinspraxis noch eine gewisse Unterstützung braucht und es erst dann zum Erkennen kommt. Die Geistesbewegungen, die Gedanken, die Sinneserfahrungen zeigen sich nicht schon direkt als Meditation, sondern erst in einem Nachgang.

**Viertes Kriterium** sind die zusätzlichen Qualitäten, die bei völliger Meisterschaft entstehen. Dort heißt es:

**4. Wenn du Wunderkräfte erlangst, verwirklichst, indem du Körper, Erscheinungen und Geist wahrhaft miteinander vermischst, so wie die Fähigkeit des Ausstrahlens und Transformierens, dann hast du die hervorragenden Qualitäten des Einen-Geschmacks entwickelt. Wenn du hingegen zwar die Verwirklichung des Einen-Geschmacks entwickelt hast, sich aber die Zeichen der Verwirklichung nicht zeigen, da die Bedingungen des Weges, diese außerordentlichen Qualitäten erwachen zu lassen, schwach sind, dann hat du diese außerordentlichen Qualitäten nicht entwickelt.**

Ich vermute, dass ich richtig liege damit, wenn ich sage, dass mit ›*emanating*‹ gemeint ist, etwas manifestieren zu können – zum Beispiel einen zweiten Körper von sich manifestieren zu können. So wie das Gampopa zum Beispiel vorgemacht hat, indem er, während er unterrichtet hat, an der Decke im Unterrichtsraum einen zweiten Gampopa manifestiert hat und noch einen dritten und noch einen vierten. Dann wurde er gefragt, wo denn die Grenze sei. Er sagte: „Ja es ist schwierig für jedes Lebewesen eine eigene Emanation, eine eigene Ausstrahlung zu machen. Das ist echt schwierig.“ Das ist nur ein Beispiel dafür.

Als Beispiel für das Verwandeln (Transformieren) fällt mir die Lebensgeschichte von Düsum Khyenpa ein: Jemand wollte ihn besuchen und in der Höhle von Düsum Khyenpa war nur eine Pfütze, niemand war da. Er geht wieder und als er später wiederkommt, lodert an der Stelle, wo die Pfütze war, ein Feuer, aber kein Düsum Khyenpa. Düsum Khyenpa hatte die Fähigkeit entwickelt, sich zu verwandeln, jedes beliebige Element in jeder beliebigen Form annehmen zu können. Er war gerade im Wasser Samādhi, im Feuer Samādhi und so weiter.

Das ist mit diesen Fähigkeiten gemeint. Irgendwann ist es ja vielleicht mal ganz nett. Jedenfalls sind offenbar nicht für alle von uns, die diese Stufen durchlaufen, die Bedingungen auf dem Weg gegeben, dass sich diese außerordentlichen Qualitäten zeigen. Das ist, so wie es heißt, verbunden mit einer unendlich langen Ansammlung von Verdiensten, einem Aufbauen positiver Kraft über unzählige Leben, dass es dann tatsächlich zu diesen Fähigkeiten kommt.

Als **fünfter Punkt** ist unser Verhältnis zur relativen Welt, zu Ursache und Wirkung gefragt. Wie sieht es aus, wenn Ein-Geschmack vollkommen verwirklicht würde?

**5. Die leere Natur zeigt sich, manifestiert sich, erscheint, als Ursachen und Wirkungen. Wenn du durch die klare Verwirklichung der wechselseitig abhängigen Bedingungen zwischen Ursachen und ihren Auswirkungen, die Manifestationen des momentanen Gegenwarts-Gewahrseins als die Trennlinie zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa erkennst, dann hast du Meisterschaft mit der relativen, der konventionellen Wirklichkeit erlangt. Wenn du hingegen das mangelnde Gewahrsein, das über Ursachen und ihre Wirkungen verwirrt ist, nicht beseitigt hast und sich Leerheit nicht als die Ursachen und die Wirkungen der Vielfalt zeigt, dann hast du noch nicht diese Meisterschaft mit der relativen Welt.**

Was hier als ›*instantaneous awareness*‹ beschrieben wird ist *rigpa kā tshig ma*, das ist das ›Gewahrsein von Moment zu Moment‹, also in jedem Moment des Erlebens ohne, dass die Momente wirklich existieren würden, aber ein fortgesetztes Gewahrsein im gegenwärtigen Erleben. Dieses *rigpa* im gegenwärtigen Erleben ist die Trennlinie zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa. Das bedeutet, dass in dem Moment wo *marigpa* ist – also Nichtbewusstheit der wahren Natur, wir sprechen jetzt nicht über

plötzlich weg sein, sondern ein Nicht-Gewahrsein der wahren Natur, das ist *marigpa* –, dann ist Samsāra und im schon nächsten Moment, wenn das Gewahrsein wieder da ist, das ist Nirvāṇa.

*Rigpa, marigpa, rigpa, marigpa*, das ist, worum es eigentlich geht. Volle Bewusstheit dessen, wie es ist oder mangelnde, nicht volle Bewusstheit. Das ist die Trennlinie zwischen der Welt des Freiseins und des Nicht-Freiseins. Das ist dieselbe Welt, in der wir sind. Es ist nur die Erfahrung dieser Welt, die entweder eine Erfahrung von totaler Freiheit ist oder von noch ein wenig gefangen sein.

Dieses Gewahrsein von *rigpa, marigpa* – also, dass es immer darum geht in *rigpa*, in vollem Gewahrsein zu sein –, bezieht sich jetzt auf Ursache und Wirkung, die Manifestationen von Karma. Karma bedeutet, etwas ist gewirkt, Gewirktes, bedingt Entstehendes. Es ist gewirkt, dass wir hier zusammen sitzen. Das ist individuell gewirkt, wir haben alle in diese Richtung gewirkt, dass diese Situation entsteht. Jeder Geistesstrom hat in sich gewirkt, bewirkt, jetzt diese Erfahrung zu machen.

Innerhalb von all diesem Gewirkten – und das ist die relative Welt, die relative Welt ist Gewirktes. Im Jetzt, auf diesem Planeten, in diesem Universum, alles, was jetzt ist, ist die Folge von dem, was vorher war. Es ist gewirkt durch die Summe von all dem, was zum Jetzt beiträgt. In diesem Jetzt ist schon das Potenzial für das nächste Jetzt und für das übernächste Jetzt und wieder jetzt, für alles, was in Zukunft kommt. In der Summe aller Kräfte, die in allen Universen aktiv sind, ist die Summe des Vergangenen und die Summe des Zukünftigen bereits enthalten.

Das volle Verständnis von Karma bedeutet, das Jetzt, diese jetzige Erfahrung voll und ganz in seinem gewirkten, wechselseitig abhängigen Aspekt zu erleben und mit Gewahrsein zu durchdringen. Wenn *rigpa*, dieses non-duale Gewahrsein, sich in dieser relativen Welt, in dieser *jetzt* gewirkten Situation – wir brauchen nie ein anderes Beispiel zu nehmen als das jetzt –, in einem von uns zeigt, dann ist dieser Geistesstrom in diesem Moment frei, innerlich frei von dem Gewirkten, obwohl er weiterhin in der gewirkten Welt unterwegs ist.

Was wir hier als Meisterschaft der relativen Welt beschreiben ist das Verständnis, wie es möglich ist, innerhalb der gewirkten Welt völlige Freiheit zu erleben. Und zwar durch das Gewahrsein, *rigpa*, von Moment zu Moment. *rigpa kā tshig ma*, von Moment zu Moment zu Moment. Das ist dieses Gegenwartsbewusstsein, Gegenwartsgewahrsein, von dem ihr vielleicht schon im ›Ozean des wahren Sinnes‹ gelesen habt.

Das ist das Freisein, das Nicht-Gebunden-Sein, inmitten dieser gewirkten Welt. Aus diesem Nicht-Gebunden-Sein, wo kein Mittelpunkt erzeugt wird, wo niemand mit dem Gewirkten kämpft und daran festhält, entsteht diese Freiheit. Durch dieses Freisein von Hoffnung und Furcht, von Anhaften und Ablehnen, kommt es zu der Möglichkeit des kreativen, mitfühlend weisen Gestaltens in dieser Welt, die tatsächlich aus Ursache und Wirkung besteht.

**Sechstes Kriterium:** Da geht es wieder um die Samen für die Formkāyas.

**6. Wenn, dadurch dass sich die leere Natur als Mitgefühl zeigt, alldurchdringendes Mitgefühl anstrengungslos erscheint, dann hat sich die Schatzkiste des Nutzens für andere geöffnet und du hast die Samen der Formkāyas gesetzt. Falls es da so sein sollte, dass die Ausdruckskraft deiner Verwirklichung, sich nicht als Mitgefühl manifestiert, dann ist der Methode-Aspekt – das Umsetzen des Mitgefühls – schwach und du kannst anderen nicht helfen. Du hast deswegen auch nicht die Samen für die Rūpakāyas, die Formkāyas, gesetzt.**

Ich glaube, es tut gut, wenn ich diese Erklärungen nochmal wiederhole. Was ich erkläre ist eigentlich mehr eine Übersetzung von dem, was da sowieso steht. Wenn wir ›emptiness arises as compassion‹ –

die leere Natur erhebt sich, zeigt sich als Mitgefühl – ein bisschen anders übersetzen, bedeutet das, dass ein Geistesstrom, der in der Verwirklichung der leeren Natur aufgeht, natürlich selbstverständlich frei ist von Ich-Bezogenheit – frei von allen begrenzenden, fixierenden Vorstellungen.

Es findet keine Abschottung mehr statt, es findet keine Mittelpunktzentrierung statt. Die Aufmerksamkeit ist nicht abgelenkt auf persönliche Interessen. Dieses offene Sein im Gewahrsein der dynamischen, nicht fassbaren Natur von allem, zeigt sich dann als komplette Resonanz – ihr kennt die Erklärung –, als die völlige unbehinderte Fähigkeit mit allem mitzuschwingen, alles zu erleben, nichts wird blockiert, nichts wird zurückgehalten. Diese Fähigkeit mit allem mitzuschwingen, wird auch nicht durch irgendeine Angst oder ein Zurückhalten in dem entsprechenden Eingehen auf die Situation ausgebremst.

Das nennt man Mitgefühl. Deswegen sagen wir als ganz kurze Formel: Die leere Natur zeigt sich als Mitgefühl. Im Grunde genommen müssten wir sagen: Die Verwirklichung der leeren Natur zeigt sich als spontan vorhandenes Mitschwingen mit allem, was ist und der Möglichkeit darauf adäquat einzugehen. So müssten wir es ausführlich sagen.

Das ist hier auf der Ebene ›abschließender Ein-Geschmack‹ in größtem Maße vorhanden. Das ist eine ganz weit fortgeschrittene Dimension der inneren Öffnung.

Das, was ich als Letztes erklärt habe, ist gar nicht weit weg. Ihr kennt das so gut. In dem Moment, in dem wir uns nicht mehr für so zentral halten, ist das Mitschwingen mit anderen um genauso viel leichter.

**\* Stille Meditation \***

## 4.3 Fragen & Antworten

*Audio 4-3\_03*

**Teilnehmer/-in:** *Könntest du Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Mahāmudrā-Praxis zur Vipāśyanā-Praxis aus dem Theravada, beziehungsweise auch zum Zazen erklären?*

Das ist eine Riesenfrage. Ich habe zusammen mit den Vipāśyanā Lehrern Fred von Almen und Ursula Flückiger ein Buch mit dem Thema ›Mahāmudrā und Vipāśyanā‹ herausgegeben, worin das ein bisschen beleuchtet wird. Tatsächlich kannst du deinem Gefühl vertrauen, dass sich da viele Gemeinsamkeiten durchziehen. Die Gemeinsamkeiten sind sehr viel größer als die Unterschiede.

Die Unterschiede sind vor allen Dingen darin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. In Zazen richtet sich die Aufmerksamkeit – wenn du dann Instruktionen dazu bekommst, was nicht immer gesagt ist –, durchgehend auf die leere Natur aller Phänomene. Deswegen wird im Zen zum Beispiel das Herzsūtra ständig rezitiert, das ist vielleicht das wichtigste Sūtra der Zen Tradition, wo es um die leere Natur aller Phänomene geht.

Das heißt, die Ausrichtung ist dieselbe. Es gibt ja zwei große Richtungen des Zen, es gibt den Soto Zen und den Rinzai Zen. Sie haben eine etwas unterschiedliche Vorgehensweise. Das Rinzai Zen mit seinen Koans, ähnelt noch ein bisschen mehr dem Mahāmudrā, aber diese Mahāmudrā Unterweisungen sind für uns wie eine einzige Kette von Koans. Es sind lauter Fragezeichen, die diese Mahāmudrā Unterweisungen in uns auslösen und Mahāmudrā zu praktizieren bedeutet, diese Koans – diese Instruktionen über die Natur des Seins – allmählich in sich, durch die eigene Erfahrung zu lösen und damit geht man auch zum Lehrer hin und testet das.

Soto Zen ist mehr das direkte Schauen, ohne diesen analytischen, fragenden Aspekt mit hineinzubringen. Ich gehe jetzt mehr auf Zen ein, weil du Vipāśyanā nachlesen kannst. Im Zen ist im Prinzip alles enthalten, was wir im Mahāmudrā auch unterrichten. Du wirst es vielleicht nicht auf dieselbe Art und Weise benannt finden und es gibt deutlich weniger Instruktionen. Im Zen gibt es häufiger einen Mangel an Instruktionen zum Entwickeln von Mitgefühl.

Das hat mit einer manchmal zu beobachtenden Schlagseite im Zen-Unterricht zu tun, wo dieses vertraut und bequem Fühlen mit der leeren Natur überwiegt und das Vertrautsein mit den Erscheinungen, dem Methode-Aspekt und der Interaktion, nicht so weit entwickelt ist. Das trifft nicht auf den ganzen Zen und auf alle Zen-Lehrer zu, aber es ist etwas, was häufig zu beobachten ist. So habe ich öfters mal damit zu tun, dass Zen-Praktizierende zu mir kommen und darum bitten: „Wie kann ich Mitgefühl entwickeln? Das spielt irgendwie keine Rolle bei uns.“

Das hat in der Tiefe etwas mit dem Verhältnis zu den Erscheinungen zu tun, denn Lebewesen sind halt Erscheinungen im eigenen Geist und man muss ›at ease‹ sein, man muss gelöst, entspannt sein mit Erscheinungen und damit umgehen können. Das sind so ein paar Bemerkungen aus meiner Sicht. Im Zen gibt es manchmal Ansätze, Lehrer, die die Kreativität des Geistes durchaus auch betonen und unterstützen.

Manchmal gibt es Lehrer, die doch noch sehr stark auf die Seite dieser Dhyānas gehen. Du weißt, dass das Wort ›Zen‹ aus dem Wort ›Chan‹ kommt und das Wort ›Chan‹ kommt aus ›Dhyāna‹. Das ist eine alte Wortgebung dieser Richtung und hat sehr damit zu tun, dass sie auf die tiefe Meditation setzen und es kann sein, dass Zen-Praxis manchmal den aktiven Aspekt des Geistes, des unterscheidenden Gewahrseins ein wenig vernachlässigt.

Das ist aber nicht das echte Zen. Ich weise jetzt auf ein paar mögliche Fehlentwicklungen hin, die wir auch im Mahāmudrā und auch im Vipāśyanā kennen. Viel Spaß bei der Zen-Praxis und du kannst in deiner Zen-Praxis, alles, was du im Mahāmudrā hörst, integrieren, es merkt ja sowieso keiner. Du kannst alles integrieren. Die große Qualität ist ja dieses disziplinierte Stillsitzen und wenn du da noch die Entspannung reinbringen kannst, um die es auch im Zen geht – im Zen geht es eindeutig um Entspannung – da bist du dann auf einem richtig guten Weg. Du brauchst also nicht das Setting zu wechseln, du brauchst nicht die Lehrer zu wechseln, du kannst einfach alles, was dich inspiriert aus dem Mahāmudrā mit hineinnehmen.

**Teilnehmer/-in:** *Mir wurde mal erzählt, dass der 16. Karmapa plötzlich in Lachen ausbrach und auf die Frage Warum sagte er: „Gerade ist eine meiner Ausstrahlungen die Treppe heruntergefallen.“ Welche Bedeutung haben überhaupt Ausstrahlungskörper?*

Die Bedeutung von Ausstrahlungskörpern ist, die Kontaktfläche mit Lebewesen zu vergrößern, mehr helfen zu können. Das ist die Aufgabe. Die Geschichte wird deswegen erzählt, um darauf hinzuweisen, dass diese Emanationen nicht völlig getrennt sind von dem Ursprung der Emanation, der Ausstrahlung, dass der Karmapa immer noch ein gewisses Bewusstsein hat, von dem, was die verschiedenen Ausstrahlungen so treiben.

Aber ansonsten führen diese Ausstrahlungskörper einfach irgendwelche Aktivitäten zum Nutzen der Lebewesen aus. Es heißt, dass manche sich als Wissenschaftler manifestieren, manche als Künstler, manche als Lehrer. Es soll Ausstrahlungen geben auch im Tierreich und so weiter. Sie sind nicht immer als Dharma-Lehrende unterwegs, sondern irgendwie so, dass es den Nutzen von Lebewesen in schwierigen Situationen bewirkt.

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du ein bisschen mehr darüber sagen, wie du die Zunahme von Klarheit siehst?*

Ich sehe das ganz klar – Lachen – Klarheit ist die natürliche Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, zu unterscheiden, zu verstehen. Das nennen wir alles Klarheit. Das Wort ›Klarheit‹ kommt aus dem visuellen Bereich, wenn es ganz dunkel ist, dann kann man nicht unterscheiden. Dann können die Augen nicht sehen, wir tappen im Dunklen. Mangelndes Gewahrsein wird mit Dunkelheit verglichen.

Was wir Klarheit nennen, speziell nicht nur *salwa*, Klarheit an sich, sondern *ösel*, die erhellende Klarheit, diese natürliche Strahlkraft des Geistes, diese Lichthaftigkeit, ist der Aspekt unseres Geistes, der es möglich macht, zu erkennen, wahrzunehmen, zu unterscheiden: einen Ton vom anderen unterscheiden zu können; eine Farbnuance von einer anderen Farbnuance unterscheiden zu können; einen gedanklichen Impuls von einem anderen unterscheiden zu können; eine emotionale Schattierung von einer anderen emotionalen Schattierung unterscheiden zu können.

Das alles ist mit Klarheit gemeint. Diese zunehmende Klarheit ist einfach das Verschwinden von Hindernissen für dieses feine Unterscheidungsvermögen. Das ist das Wegfallen von Dumpfheit, das zunehmende Wegfallen von einengenden Vorstellungen, so dass immer weiter, immer panoramischer, immer nuancierter erlebt wird.

Das beginnt mit dem zur Ruhe kommen vom Geist in der Geistesruhe – der Geist wird klarer, weil er nicht mehr so abgelenkt ist. Es ist eine andere Form von Klarheit, als wenn wir etwas fixieren und ganz klar über diesen Ausschnitt des Erlebens sind. Wir sind eigentlich nur auf der Oberfläche klar, wir nehmen zum Beispiel in der Tiefe gar nicht wahr, wie das Wahrnehmen – jetzt dieses visuellen Objektes oder dieses Geräusches –, stattfindet. Klarheit bedeutet auch, in der Tiefe mehr und mehr wahrzunehmen. So würde ich das Zunehmen von Klarheit beschreiben.

Die Fallstricke bei Klarheit sind, das Verliebtsein in die eigene Klarheit, das Verliebtsein in die Fähigkeit zu präzisiertem Denken, das Verliebtsein in die Fähigkeit nuanciert wahrzunehmen. Das sind schöne Qualitäten, aber sie sind insofern verführerisch, als wir meinen, das hätte etwas mit mir, mit dem Ich zu tun und gar nicht merken, dass das ja ganz natürliche Qualitäten des Geistes sind, die jeder hat. Da findet eine Vereinnahmung durch den Stolz statt.

Das ist der Fallstrick bei zunehmender Klarheit. Wenn Klarheit zunimmt, springt oft als erstes Stolz an, weil diese überraschende Klarheit des Geistes, die wir da erleben, auf das Konto des Ichs gebucht wird – dabei war das gerade abwesend. Ein großer Irrtum, das ist dann mangelnde Klarheit.

Wir widmen noch, wir sind ja gute Buddhis und widmen dies zum Wohl aller Lebewesen. Habt ihr's getan? Losgelassen, niemand mehr da? Wenn etwas total gewidmet wurde, bedeutet das, dass wir wieder ganz frisch sind für das nächste.

\* Widmung \*

## 4.4 (B) Wie die Erfahrungen auftauchen

*Unterweisungen Dienstagnachmittag 15h30, Seite 465-476 – Audio 4-5\_01*

Statt zum Einstieg der Sitzung die üblichen Gebete zu singen, können wir einfach das Tārā Mantra zusammen singen. Verbindet das Tārā Mantra innerlich mit dieser Ausrichtung, mit der Inspiration durch das Erwachen. Tārā ist eine wunderbare Inspiration. Sie zeigt uns unsere eigene Buddhanatur und ist zugleich auch eine Praxis, um den Weg in diese Verwirklichung zu finden. Wir haben jetzt hier nur Yum Chenmo, die Große Mutter links auf dem Altar, daneben steht Chenrezig. Hinter mir ist auch Chenrezig, oben ist Tārā, links und rechts, die Weiße und die Grüne Tārā.

Wir sind im Yoga des Ein-Geschmacks und würden jetzt im Kommentar oben auf Seite 465 fortfahren.

**(B) Wie die Erfahrungen auftauchen**

**Im geringeren Ein-Geschmack, obwohl du verwirklicht hast, dass alles von der Natur des innewohnenden Zustands ist – des natürlichen Zustands –, so hast du immer noch dualistische Erfahrungen davon und hältst ein wenig an deiner Gewissheit fest. Was nun den Geisteszustand in der Nach-Meditation angeht, so mag die Dharmapraxis nicht immer leicht sein, wenn das, was in den sechs Bewusstseinsbereichen auftaucht, von intensiven Objekten oder Situationen aufgewühlt ist.**

›Intense objects or situations‹ sind natürlich Wahrnehmungen, die etwas Heftiges auslösen. Gewöhnliche Situationen lösen nichts mehr aus, da ist die Praxis schon stabil, aber es kann ja in jeder Richtung etwas Heftiges passieren und da ist die Praxis noch nicht stabil.

**Obwohl frei, kann es sein, dass Subjekt und Objekt – Wahrnehmende und Wahrgenommenes – sich in einem gewissen Maße als solide, als verfestigte Erscheinungen manifestieren und dass diese latenten Muster, diese Gewohnheitsmuster, etwas Täuschung und auch etwas Anhaften in den Träumen verursachen. Manchmal erlebst du deinen Körper, Erscheinungen und Geist als untrennbar. Es heißt auch, dass es möglich ist, dass deine Aufmerksamkeit, was die Ursachen und deren Auswirkungen angeht – das Handeln und die Auswirkungen unseres Handelns, Denkens und Sprechens –, und deine Hingabe und dein Mitgefühl abnehmen.**

Gehen wir noch einmal kurz auf ein paar interessante Punkte ein. Da steht Körper, Erscheinungen und Geist als untrennbar erleben. Das Einfachere für uns ist wahrscheinlich erst einmal Körper und Geist als untrennbar zu erleben. Wir machen keine künstliche Trennung mehr zwischen Körper und Geist, da sowieso alle Körperwahrnehmungen Geist sind und wir erleben das dann auch unvermittelt. Wir trennen uns nicht mehr ab in ›Ich‹ und ›mein Körper‹. Diese Spaltung fällt weg.

Das weitet sich auf andere Erscheinungen aus, denn auch körperliche Empfindungen sind Erscheinungen im Geist. Das weitet sich auf die Erfahrung von Untrennbarkeit im Sehen, Hören, Riechen, Schmecken aus, so dass wir in der Unmittelbarkeit der Erfahrung sind, wo es nicht zu dieser Aufspaltung in Subjekt und Objekt kommt.

Wir können wir jetzt schon ein wenig in diese Richtung gehen. Wir erleben schon, dass zum Beispiel diese Trennung zwischen Körper und Geist ganz weich wird. In der Shine-Praxis, in der Praxis von Geistesruhe, merken wir schon, dass sich die Grenzen zwischen Körper und Geist wie verwischen und wir sie nicht mehr so aufrecht erhalten. Wir merken dann auch, wenn wir sie wieder stärker erzeugen.

**Im mittleren Ein-Geschmack bist du befreit von der dualistischen Wahrnehmung, von etwas, das es zu verwirklichen gilt und jemandem, der es verwirklicht – von einem Objekt der Erfahrungen und von jemandem, der/die es erfährt. Die Wurzel, Erscheinungen und Geist für zwei zu nehmen – als zweigeteilt wahrzunehmen –, wird durchtrennt. Im nach-meditativen Geist und in den Träumen tritt weniger Verwirrung auf als vorher. Verfestigende Wahrnehmungen zeigen sich auch nicht mehr sehr viele. Es heißt, dass du die Fähigkeit haben magst, äußeren Wesen zu nutzen oder auch ihnen zu schaden – den Schülern und Schülerinnen zu nutzen, aber leider auch ihnen zu schaden, also die Auswirkungen deines Handelns werden immer größer.**

**Im größeren Ein-Geschmack ist während Tag und Nacht die Verwirklichung, dass die unzähligen Erscheinungen der unbehinderten Ausdruckskraft der natürlichen, innewohnenden Gleichheit frei von Dualität sind, frei von Verdinglichung.**

Die Neigung zu vergegenständlichen, zu verdinglichen, zu fixieren, aus Prozessen ein Etwas, etwas Solides zu machen, Probleme zu vergegenständlichen, Emotionen – auch von anderen – für real, für ein Etwas zu halten, hat sich hier völlig aufgelöst. Die Dinge werden alle als die dynamische Ausdruckskraft des Geistes wahrgenommen.

**Da sich meditatives Gleichgewicht und Nach-Meditation völlig vermischt haben, sind wir nun in einem kontinuierlich fließenden Yoga – in einer Praxis dieser Einheit. Manifestationen der Nicht-Begrifflichkeit zeigen sich als kurze Erfahrungen von einfach nur Klarheit, Erscheinungen ohne ein Bestätigen, ohne ein sich Vergewissern. Für den nach-meditativen Geisteszustand – also in der Aktivität – sind die Erscheinungen, die kein Anhaften begleitet – wo es kein Greifen gibt – illusorische, leere Klarheit. Manchmal gibt es subtile, dualistische Erscheinungen der Wachheit – des sich Vergewisserns, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Die Träume mögen ganz frei auftauchen, aber unscharf, und zu anderen Zeiten hast du überhaupt keine Träume.**

Was das Träumen angeht, so hat schon lange vorher eingesetzt, dass während des Träumens die Natur der Träume erkannt wird. Das kann dazu führen, dass sie einfach aufhören; das kann dazu führen, dass das Spiel des Geistes sich zwar vollzieht, aber keiner darauf einsteigt, das sind einfach Bilder, die auftauchen und sie nehmen nicht mehr den Charakter von Geschichten an, die man träumt. Oft ist es so, dass überhaupt keine Träume mehr auftauchen.

**An diesem Punkt entwickeln sich feine hellsichtige Fähigkeiten. Es wird gelehrt, dass du hier unter Umständen Prophezeiungen von den Yidam Gottheiten und Dākinīs erhalten magst und – gute Nachricht –, dass Neid, Eifersucht und Rivalität von der Wurzel her beseitigt sind.**

Als ich das gelesen hab, dachte ich: „Sieh mal an, wir sind jetzt auf einer weit fortgeschrittenen Stufe der Praxis und wie lange dieses vergleichende Denken, Rivalität, Eifersucht auf subtile Art immer noch da war und dass der Autor es noch für nötig gehalten hat – solche Stellen über Stolz gibt es auch bei Gampopa, das ist quasi identisch – das hier hineinzuschreiben. Auch als kleine Warnung, dass es doch immer noch ein subtil vergleichendes Denken gibt, welches jetzt aber vorbei ist.“

#### **4.5 (C) Methoden, diese Praxis des Ein-Geschmacks zu fördern**

Nun die Methoden, um diese Praxis des Ein-Geschmacks zu fördern, um diese Stufen, von klein, mittel und großem Ein-Geschmack zu durchlaufen.

**In diesen drei Stufen des Ein-Geschmacks solltest du wiederum vorwiegend in Zurückgezogenheit praktizieren, obwohl es gelegentlich auch gut ist, in der Gesellschaft von anderen zu sein. Wie du diese Verwirklichung fördern kannst, ist größtenteils genauso wie in der größeren Einfachheit und obwohl es so aussehen mag, dass es keinen Unterschied mehr gibt zwischen Meditation und Nicht-Meditation – den Aktivitätszeiten der Nach-Meditation –, zwischen geistesgegenwärtig sein oder nicht, so ist es doch essentiell, dass du in Zurückgezogenheit bleibst und mit wahrer Achtsamkeit – mit einem wahren Erinnern – die Natur der Verwirklichung unabgelenkt unterstützt, weiter förderst.**

Das ist immer ziemlich krass zu lesen, wie lange man eigentlich in Zurückgezogenheit bleiben sollte. Diese Bedingungen, diese feinen Prozesse zu ermöglichen, die sind leichter gegeben, wenn man nicht viele Aufgaben hat, sich nicht mit allem möglichen beschäftigen muss. Da können wir ja gleich Wunschgebete machen, dass uns irgendwann mal so ein Leben geschenkt ist.

**Beim geringeren und mittleren Ein-Geschmack ist es möglich, dass du die Aspekte der Methode – das Anwenden von Methoden – etwas vernachlässigst und darauf herunterschaust. Dazu gehört, das Kultivieren oder Vermeiden von Ursachen und Wirkungen – die Achtsamkeit, die wir den karmischen Auswirkungen unserer Handlungen zollen –, Hingabe, das Entwickeln Reiner Sicht, Mitgefühl und so weiter. Deswegen solltest du sie mit Energie kultivieren – du solltest denen in der geringeren und mittleren Stufe von Ein-Geschmack mehr Aufmerksamkeit schenken. Es ist wichtig, die exzellenten, wechselseitig abhängigen Bedingungen aufzubauen oder zu nutzen und alles zu vermeiden, das aus ethischer Sicht nicht heilsam ist. Sich auf die richtige Art und Weise darum zu kümmern, was tugendhaft, heilsam ist und das, was schädlich ist, zu unterlassen, so wie es der Ehrwürdige Gomtsül unterrichtet:**

**Obwohl du diesen Zustand der Non-Dualität verwirklicht hast, bitte vernachlässige nicht das Heilsame. Obwohl du den Zustand der Nicht-Meditation verwirklicht hast, bitte gib nicht das Dienen als Methode auf (das Dienen dem Guru, der Linie).**

Die Unterweisungen dazu sagen auch, dass man alle Lebewesen als seinen Guru sehen soll.

**Obwohl es zu deinem Praxisverhalten gehört, nichts zu kultivieren oder zurückzuweisen, bitte erzeuge keine schwierigen oder negativen Situationen für andere. Obwohl das Ergebnis jenseits von Hoffnung und Angst ist, bitte lass deinen Kleśas – deinen Geistestrübungen –, nicht einfach freien Lauf.**

Vielleicht wundert ihr euch auch: Warum diese Bitte, warum diese Warnungen? Das sollte eigentlich alles ganz selbstverständlich sein. Zum Einen sind diese Warnungen auch für alle, die sich in diesem Bereich der Verwirklichung glauben, aber es gar nicht wirklich sind. Das ist mal das Eine.

Gendün Rinpoche erklärte uns zu solchen Stellen: „Wisst ihr, für jemanden in der Verwirklichung, wenn er wirklich drin ist, dann ist das so selbstverständlich, dass man sich heilsam verhält, dass es keine innere Notwendigkeit mehr gibt, den verrückten Yogi zu spielen. Wir können auf dieser Ebene von innerer Freiheit ohne weiteres ein ethisch perfektes Leben leben, obwohl es für uns selbst gar nicht mehr so darauf ankommt. Einfach, weil uns das Wohl der Schüler und Schülerinnen, das Wohl anderer Praktizierender so am Herzen liegt, dass wir das total bereitwillig auf uns nehmen, obwohl es uns selbst überhaupt nichts ausmachen würde, uns anders, wilder, aus der Sicht der Normalbürger freier zu verhalten.“

Das hat mir sehr eingeleuchtet, dass man bei wachsendem Verständnis, Gewahrsein von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen, sich selbst wirklich auch zurücknimmt, in dem was wir selbst durchaus ganz frei leben könnten – ohne ich-bezogene Impulse –, einfach um für andere keine schwierigen Situationen entstehen zu lassen.

Die Beispiele könnt ihr euch selbst ausdenken. Das ist ein wirklich fein rücksichtsvolles Verhalten, was im Respekt vor anderen Lebewesen fußt. Der Irrtum auf diesen Stufen der Verwirklichung ist oft, dass die Praktizierenden selbst verwirklicht haben, dass es kein Ich, keinen Wesenskern gibt und dass, wenn man in karmischen Auswirkungen – wenn etwas auftaucht, Auswirkungen eines Falls –, hineinschaut, es keine Wirkung als solche, kein Etwas zu finden gibt.

Die Dominanz der Erfahrung, dass alle Aspekte unseres Erlebens leer sind, die mag so groß sein, dass man zu einer Haltung kommt, wo man sagt, es gibt sowieso keine wirklich existierenden Ursachen und Wirkungen. Es gibt kein wirklich existierendes Karma, es gibt auch keine wirklich existierenden Lebewesen, die es wirklich zu retten gäbe. Es gibt auch keine wirklich existierende Erleuchtung, das alles ist richtig. Es ist nicht verkehrt, aber es ist eine Einseitigkeit darin.

Aus der Perspektive derjenigen, die leiden, aus der Perspektive derjenigen, die nicht befreit sind und aus der Perspektive dieses selben Geistesstroms *vor* dieser Befreiung, macht es schon einen Riesenunterschied aus. Sich dann herauszunehmen, sich völlig frei und unbekümmert zu verhalten, egal, was man bei anderen auslöst, ist nicht angemessen, weil das tatsächlich von anderen Personen als konkret erlebtes Leid wahrgenommen wird: zum Beispiel als Missbrauch, zum Beispiel als Manipulation, als Enttäuschung ... ihr könnt die Liste weiter fortsetzen.

Da darf man nicht so einen gewissen ›Kallus‹ entwickeln, eine Schutzschicht der vermeintlichen Realisation, wo man sich sagt, das hat doch alles keine Substanz. Es ist genauso wirklich wie das Leid, was die Praktizierenden, um die es jetzt gerade geht, selbst früher erlebt haben. Darauf muss man Rücksicht nehmen. Wenn wir uns darauf einlassen, diesen Unterweisungen zu folgen, dann haben wir einen wachsenden Respekt vor der Verletzlichkeit anderer Menschen und Tiere.

Einen wachsenden Respekt vor dem, wie es sich anfühlt, in Ich-Bezogenheit zu leben. Das ist eben nicht eine Haltung, wo wir sagen: "Ja, wenn sie leiden, sind sie selbst schuld. Sollen sie sich doch aus ihrer Ich-Bezogenheit heraus bewegen und nicht so anhaften." Was wir ja auch als Haltung antreffen können, es gibt Praktizierende, die so unterwegs sind. Das ist mangelnder Respekt, das ist eine Geringschätzung der Erfahrungen derer, die noch ganz in diesen Verstrickungen, in diesen Erfahrungen feststecken und die ganz feste leiden können, wenn da keine Rücksicht ist.

Das ist hier gemeint, dass gerade jetzt, wo diese Realisation so stark wird, immer diese Rücksicht für die Art und Weise, wie andere Lebewesen die Welt erleben, weiter im Fokus bleibt, weiter verfeinert wird, sodass verwirklichte Praktizierende echte Beispiele von tiefem Respekt für alles Lebende, für alles Seiende werden und nicht zu rücksichtslosen Verwirklichten.

Niemand hat Lust so zu werden. Das sind keine inspirierenden Beispiele. Wenn man sich anschaut wie ein Buddha, wie die Arhats, wie die großen Bodhisattvas, wie ein Chenrezig, eine Tārā und so weiter, sich verhalten – die großen Beispiele, Sechszehnter Karmapa, Dilgo Khyentse und so weiter, ihr könnt die Liste fortsetzen –, dann merkt ihr, sie haben durch und durch genau diesen Respekt gelebt.

Die Feinfühligkeit, dient nicht den letzten Zuckungen der Ich-Bezogenheit, sondern sie dient wirklich dem Nutzen anderer. Das ist, worum es hier eigentlich geht. Deswegen auch die Warnung mit der Eifersucht und der Rivalität am Schluss. Sie kann krasse Folgen haben, dass Lehrer dann auch für Spaltungen in Schulen und so weiter verantwortlich sind, für kleine subtile Andeutungen, die zu großen Schwierigkeiten zwischen Gruppen führen.

**Wenn du den großen Ein-Geschmack verwirklichst, aber nicht in der Lage bist, anderen zu nutzen oder halt auch zu schaden – anderen wirklich hilfreich zu sein – und die Zeichen wie zum Beispiel die ganz feinen Fähigkeiten der Wahrnehmung und die Prophezeiung der Dākinīs nicht erhältst – wenn sie nicht auftauchen –, dann hast du entweder deine Erleuchtungsbande (Samayas) beschädigt oder du wurdest von den Makeln, den Schleiern, anderer beeinflusst. Dann leg vom Herzen mit tiefer Intensität alles offen, verstärke deine Bande und deine Versprechen solche Beschädigungen zu unterlassen. Mach zum Beispiel tausend Tsatsas oder mehr. Forme Buddhastatuen und ähnliches in Gips und opfere jedem dieser tausend Tsatsas eine Blume zusammen mit dem Wunsch und eventuell auch Niederwerfungen und so weiter: „Mögen meine Verunreinigungen aufgelöst werden.“ Du solltest auch andere Formen von heilsamen Handlungen und Dhāraṇī Rituale ausführen, die solche Schleier auflösen.**

Dhāraṇi Rituale, um das einfachste zu benennen, sind zum Beispiel das Hundertsilben Mantra von Diamantgeist, Vajrasattva. Das ist eine Dhāraṇi. Dhāraṇi sind in diesem Zusammenhang bestimmte Reinigungsmantren, Reinigungsformen.

**Sobald sich die Anzeichen entwickelt haben und du dann eingebildet wirst, erfreut oder nicht erfreut, dann bist du von den Māras – den Gegenkräften der Erleuchtung – beeinflusst. Überlege, dass all das – ob es nun das Erzeugen von Nutzen oder Schaden ist oder die Māras selbst – dein eigener Geist ist und dass so wie der Raum, Geist weder Zentrum noch Grenzen hat.**

Hier geht Tashi Namgyal auf die tiefste Form ein, mit allen Schleiern, die da durch Inneres und Äußeres auftauchen können, umzugehen. Es ist auf die wahre Natur der Erfahrung zu schauen, die wahre Natur der Schleier – weder Zentrum noch Grenzen, kein Mittelpunkt, kein Etwas zu finden.

**Wenn sich dann der Eine-Geschmack wieder zeigt, wirst du keine Angst vor Gedanken haben, wirst dich auch nicht an guten Qualitäten erfreuen – daran festhalten –, und Probleme werden nicht in der Lage sein, dich runter zu ziehen. Falls du später starke Eifersucht verspürst, viele Geistestrübungen, grobe Gedanken, scharfe intensive Schmerzen oder intensiven Genuss und Unwohlsein, wenn dein Geist in dem Fall von den Māras beeinflusst ist, erkenne das sofort und richte die spirituelle Praxis darauf aus. Erkenne, dass alles, was nicht dasselbe ist wie Meditation – nicht das nonduale Gewahrsein ist –, Māra ist. So heißt es.**

Kleiner Ausflug. Die Älteren von uns haben die großen Verwirrungen erlebt, als die Geschichte mit den beiden Karmapas losgebrochen ist. Wir haben Lehrer auf beiden Seiten gehabt und plötzlich haben sie nichts mehr miteinander zu tun haben wollen. Es war wirklich eine schwere Zeit. Wir haben uns immer gefragt, wie können diese verwirklichten Meister so einen Zirkus anstellen. Ihr wisst, dasselbe bei den Gelugpas und den neuen Kadampas, ihr kennt die Verwirrungen mit verschiedenen Skandalen von Meistern in Linien. Ich brauche das nicht alles aufzuzählen. Man fragt sich immer wieder: „Wie kann es sein? Da muss doch irgendwie eine Verwirklichung gewesen sein. Was ist da eigentlich los?“

Wenn wir darüber mit Gendün Rinpoche gesprochen haben – gelegentlich auch mit einem anderen Lehrer, es ist nicht so einfach über das zu sprechen, nicht alle sprechen frei darüber –, war es für Gendün Rinpoche klar, dass das Geistesgift im Hintergrund Eifersucht ist – Rivalität. Das war das Geistesgift.

Das andere Problem ist, dass Lehrer als viel höher entwickelt eingestuft werden, als sie in Wirklichkeit sind. Das ist das Problem der Einstufung. Das dritte Problem ist, dass sie sich eigentlich hinsetzen könnten, ihre Praxis ins Zentrum des Problems lenken und es dadurch auflösen, also in sich auflösen und dann außen dafür sorgen, aber sie tun es nicht. Sie machen es nicht unbedingt.

In diesem ganzen Prozess, den wir bis jetzt beschrieben haben – das wird dann in der Nicht-Meditation anders – hängt alles immer noch davon ab, dass, wenn es zu Schwierigkeiten kommt, wenn etwas herausfordernd wird, wenn ich in mir Kleśas erlebe, dann ist dieser praktizierende Geistesstrom der Einzige, der dafür verantwortlich ist, ob mit dem Kleśa auf entsprechende Art und Weise gearbeitet wird oder nicht.

Die Möglichkeiten stehen zur Verfügung, je weiter die Realisation fortschreitet, desto leichter ist es eigentlich, aber die Praktizierenden müssen es tatsächlich auch tun. Wenn sie es nicht tun und wie Gomtsül es sagte: „Let your mental afflictions run free“, also den Kleśas freien Lauf lassen, dann werden Ursachen gesetzt, dann sagen sie Dinge, sie tun Dinge, die dann nicht mehr einzufangen sind, die schwierig sind, noch irgendwie zu korrigieren. Die immer mehr Mut brauchen, unter Umständen immer

mehr Gesichtsverlust mit sich bringen, um noch einzugestehen, dass man damals in der und der Situation unter dem Einfluss von Kleśas war.

Es wird immer schwieriger, das zu korrigieren, bis schließlich die Situation so ist, dass die Hauptdarsteller es gar nicht mehr selbst korrigieren können, sondern nur noch die nachfolgenden Generationen. Sie können das dann aufräumen.

Das ist die Dynamik und es ist wichtig, sich klar zu sein. Schon Gampopa im zwölften Jahrhundert, wies im „Schmuck der Befreiung“ darauf hin, wie die Kleśas eben nicht mit dem ersten Eintreten auf den ersten Bhūmi gereinigt sind, sondern bis zu dieser Stufe, die hier beschrieben wird, sich weiter fortsetzen, subtiler und subtiler werden, aber immer noch die Aufmerksamkeit der Praktizierenden brauchen.

Ich wollte euch zumindest mein Verständnis mitteilen, was im Laufe von drei Jahrzehnten – 1992 ist das passiert, jetzt haben wir 2023, das sind einunddreißig Jahre – dazu entstanden ist, in denen wir mit den Auswirkungen dieser Schwierigkeiten leben und in denen jeder natürlich versucht hat, sich seinen Reim darauf zu machen. Die Kommentare, diese Mahāmudrā Manuale, geben tatsächlich genug Anhaltspunkt dafür, um zu verstehen, warum es so sein kann.

Das war jetzt ein kleiner Einschub, um uns klar zu machen, obwohl man immer davon spricht, da ist niemand zu finden, es gibt kein Selbst. Da gibt es tatsächlich einen praktizierenden Geistesstrom, der entweder seine Praxis ausführt und den Dharma auf die Kleśas anwendet und die Kleśas auflöst und sich entschlossen daraus befreit oder aber auch noch aktive Gewohnheitsmuster von dieser gewissen Faulheit, von der wir es schon hatten, eine Bequemlichkeit, die zwar vorhandene Geisteskraft nicht auf die Muster, die jetzt gerade aktiv sind, anzuwenden und das hat dann katastrophale Auswirkungen. Ich hoffe, es hilft dem Ein oder Anderen, das ein bisschen zu klären.

Darum steht hier ganz erstaunlicherweise auf Ein-Geschmack nochmal so viel über das Auflösen von Verunreinigung, von Schleiern und von Kleśas. Das überrascht uns als Normalpraktizierende. Aber der Grund liegt genau darin, dass hier die Fähigkeit, Schaden anzurichten in gleichem Maße wächst wie die Fähigkeit zu nutzen und dass die Auswirkungen der Handlungen – die Art wie Praktizierende auf dieser Stufe sprechen und handeln –, einfach noch viel stärker sind als bei anderen, und dass sie deswegen noch achtsamer sein müssen.

Ich bin jetzt ganz unten auf Seite 466.

**Der Ehrwürdige Gampopa lehrt, dass die Verwirklichung des Ein-Geschmacks intensiviert werden sollte, und zwar mit folgenden Worten:**

**Während des Yogas des Ein-Geschmacks der Vielfalt ist es unerlässlich, dass du dich nicht auf den äußeren Aspekt eines Gegenstands des Verständnisses einlässt – dessen was es zu verstehen gibt –, dass du als innerlich erfährst.**

Gemeint ist: Wenn es dir darum geht, deine Praxis von Ein-Geschmack zu vertiefen, dann darfst du dich, wenn ein Problem auftaucht, nicht in die äußeren Aspekte dieses Problems oder dieser Herausforderung verstricken. Da geht es darum, ganz konsequent bei der inneren Dimension des Erlebens zu bleiben. Wie ist die Natur dieser Erfahrung? Sich nicht mit den äußeren Aspekten zu befassen, wie zum Beispiel: „Ich hab Recht, ich hab nicht Recht. Was hat der gesagt, was macht sie und so weiter.“ Diese ganzen äußeren Aspekte, mit denen wir uns ja immer verstricken, muss man konsequent unterlassen, um mit der inneren Dimension der Erfahrung in Kontakt zu bleiben, in der sich die Dinge dann tatsächlich lösen können.

Das kennt ihr ja. Zumindest ich kenne das. Ich verstricke mich auch ständig immer wieder in Problemen, und wenn ich dann meditiere, ist der einzige Weg, den ich kenne: okay das ist das Thema und wer nimmt sich darin wichtig? Wie ist die Erfahrung, wie ist die Natur dieses Seins, wie ist das Jetzt? Wo ist das Problem, wenn ich ganz im Jetzt ankomme. Erst dann merke ich: Oh, gar kein Problem mehr da.

Wenn ich ein Problem haben möchte, dann muss ich es erzeugen, dann muss ich wieder darüber nachdenken, was die äußeren Bedingungen sind. Dann hab ich wieder eins. Man muss immer wieder in die innere Dimension hineingehen, dort in die Lösung kommen und dann kann man sich dem äußeren wieder zuwenden und kann spielerischer damit unterwegs sein und kommt dann mit der Zeit auch zu den entsprechenden Lösungen. Das könnt ihr in eurer jetzigen Praxiserfahrung auch schon anwenden. Ihr müsst nicht bis dahin warten.

**Der Ehrwürdige Tsangpa Gyare erklärt, dass wir umfassende Wunschgebete zum Wohle von anderen machen sollten und exzellente, außergewöhnlich gute *tendrels* – Bedingungen der wechselseitigen Bedingtheit – aufbauen sollten.**

Über *tendrels* habe ich dieses Mal noch nicht viel gesprochen. In *tendrel* ist *ten* die Basis und *drel* das, was damit verbunden ist. Die Basis ist das Handeln und *drel* sind die Konsequenzen des Handelns. Ein gutes *tendrel* mit jemandem einzugehen, bedeutet, dass wir im Grunde genommen, in jeder Begegnung wirklich vom Herzen her darauf achten, von Herz zu Herz mit der anderen Person zu kommunizieren, um so im *tendrel*, eine Beziehung zwischen Buddhanatur und Buddhanatur zu erzeugen, so dass was dann daraus entsteht, auf dieser Basis des Herzenskontaktes von Buddhanatur zu Buddhanatur, ganz viele positive Auswirkung in der Zukunft haben wird.

Dieses Geschick, egal in welcher Situation mit dem Guten und Heilsamen in Anderen in Kontakt zu kommen, obwohl die vielleicht gerade ganz wütend und voller Zweifel sind oder oder oder, dieses Geschick nimmt zu.

Das war außergewöhnlich bei Gendün Rinpoche – ich hab es jetzt wieder beim Karmapa erlebt, Karmapa Thaye Dorje –, dieses Geschick durch alle Zweifel und Schleier hindurch, irgendwie mit dem Heilsamsten in uns Kontakt aufzunehmen. Gendün Rinpoche hatte selbst in größter Verzweiflung ein Geschick darin, das zu machen und hat so viele gute *tendrels* erzeugt, dass wir heute noch die ganze Zeit von ihm sprechen und heute noch von ihm inspiriert sind.

Das nennt man ›*tendrels*‹, die dann weiterwirken. Da wurden Verbindungen genutzt. Verbindungen sind immer, wenn sich Menschen begegnen und diese Basis wird so gut genutzt, dass daraus in Zukunft ganz, ganz viel Heilsames entsteht. Diese Bemerkung kommt immer wieder vor, dass man die *tendrels* gut nutzen soll, dass man exzellente *tendrels* aufbauen sollte.

**Tsangpa Gyare sagt:**

**Wenn du zum Yoga des Ein-Geschmack kommst, setze die Samen für den Nutzen der Lebewesen. Auch wenn du keinerlei Festhalten an dir selbst verspürst, wenn du dich selbst überhaupt nicht für wichtig nimmst, kümmere dich um diese *tendrels*, obwohl sie unwirklich sind. Kümmere dich um das Erzeugen wirklich heilsamer Wechselbeziehungen, obwohl sie unwirklich sind.**

Wir kommen jetzt ein bisschen näher dran an das, was erleuchtete Aktivität ist. Erwachte erleuchtete Aktivität von hochverwirklichten Meistern und Meisterinnen bedeutet, dass sie sich der illusorischen Natur des eigenen Seins und des Seins der anderen bewusst sind. In diesem Bewusstsein der illusorischen, nicht fassbaren Natur von all dem, was wir erleben, nutzen sie aber auf der relativen Ebene die

Wechselwirkungen und handeln in Liebe, in Mitgefühl, in Weisheit, unterstützen zum Beispiel die innere Autonomie von Anderen und, und, und.

Sie geben die Erklärungen, die Ratschläge, die zu dieser Person in der Situation gerade passen. Sie lassen sich genau auf das ein. Obwohl sie vielleicht die Probleme, mit denen andere kommen und aus denen heraus, sie ihre Fragen stellen, voll als illusorisch und substanzlos durchschauen, geben sie trotzdem einen Rat, der der Person in der Situation weiterhilft. Ein bisschen weiter in Richtung dieser Erkenntnis und in Richtung auf etwas Heilsames.

Das ist dieses große Geschick des Mitgefühls. Trotz der beginnenden, völligen inneren Freiheit, sich einzulassen auf die unfreien Bedingungen derer, die um Unterstützung bitten und damit auf ganz liebevolle und respektvolle Weise geschickt umzugehen. Das ist hier gemeint.

**Der Ehrwürdige Yang Gönpa lehrt, dass wir von allem Anhaften, von allem Greifen, loslassen müssen, egal was auftaucht oder sich zeigt:**

**Die fünf Sinne mit ihren Sinneswahrnehmungen sind unbehinderte Strahlkraft. Was sich dadurch zeigt, dass man nicht an Sinnesobjekten festhält, ist der nicht entstehende, natürliche Zustand – die nicht entstehende, natürliche Basis.**

**Das Anhaften an Erscheinungen mag unaufhaltsam sein, aber drehe es um, indem du auf völlig gelöste Art und Weise meditierst.**

Das ist dieses *rang bab*, was ihr so gerne habt, dieses völlig gelöste Sein. Also, es mag sein, dass wir unser eigenes Anhaften für unaufhaltsam halten. Okay, dann ist es halt unaufhaltsam. Dann meditieren wir auf seine wahre Natur, völlig gelöst, was kann es da noch schaden? Das ist ein spannender Hinweis, oder? Kämpft nicht mit dem eigenen Anhaften, sondern meditiert auf die wahre Natur. Seid völlig gelöst, was das eigene Greifen und Anhaften angeht und schon wird es nicht weiter genährt, ohne dass jemand etwas gemacht hat, um es aufzuhalten

**Leere Erscheinungen, die frei von Intellekt – frei von verstandesmäßigem Greifen – auftauchen, sind der Weg des natürlichen Ausdrucks.**

**Sieh Erscheinungen nicht als einen Fehler oder als Problem an, lass das Greifen los, gib das Greifen auf.**

**Es kommt eine Zeit, wenn du in dem Tal der Meditation des Ein-Geschmacks ankommst.**

Hier in dieser Folge von Sätzen geht es um ein Thema – das wurde uns schon in der Einleitung gesagt –, die Kunst, die Meditation zu vertiefen, dadurch dass wir immer besser spüren, was es heißt, nicht zu greifen. Ihr erinnert euch vielleicht an die zwölf Glieder Abhängigen Entstehens, wo dieses Greifen nach dem, was wir wahrnehmen, das wichtigste Bindeglied in der Kette ist, die zu Leid führt. Um dieses Greifen geht es. Dem Greifen geht ein Anhaften voraus. Das Greifen ist schon die Reaktion auf eine innere Geisteshaltung von: „Das will ich oder das will ich nicht.“ Das, was wir dann tun, das nennt man Greifen.

So mag es sein, dass wir nach Sinneserfahrungen greifen und dann stören sie uns oder sie lösen Verlangen aus. Ich hab jetzt gerade eben auf der Wiese draußen am See neben einer spanischen Familie geschlafen. Ich hätte nach deren Gebabbel greifen können, dann hätte ich nicht schlafen können. Man kann es aber auch lassen. Ihr kennt solche Situationen. Ihr wisst genau, man kann an dem Geräusch des Rasenmähers von nebenan, greifen oder es lassen. Je nachdem kann man Mittagsschläfchen halten oder nicht.

Manchmal sind die Grenzen erreicht, wo man es nicht mehr hinbekommt, nicht zu greifen. Dann geht man halt rüber. (Lachen) Aber darum geht es. Das bezieht sich jetzt auf alle Sinneserfahrungen: hübscher Mann, hübsche Frau und so weiter, leckeres Eis oder blöder Motorradlärm. Egal was ist, es sind immer irgendwelche Sinneserfahrungen. Gedankeninhalte, Nachrichten, nimmt was ihr wollt, im Geschäft, in der Firma, im Team – überall. Sinneserfahrungen als Ausdruck der unbehinderten Strahlkraft des Geistes zu erleben und es dabei bewenden zu lassen. Das war der erste Satz.

Was sich dadurch zeigt, wenn wir nicht greifen, im nicht greifenden, im nicht festhaltenden Zustand, ist der innewohnende natürliche Grundzustand, das grundlegende Sein, das So-Sein. Es mag ja sein, dass wir unablässig überall anhaften. Ist doch so, oder? Ist ja echt so, dass wir erst mal einfach per se anhaften, es sei denn, wir kriegen was nicht mit. (Lachen) Aber bei allem, was wir mitkriegen, da sind wir erst mal anhaftend unterwegs. Na und? Das ist jetzt die Instruktion, dritte Zeile, na und? Schau einfach auf die Natur des Anhaftens und schon bist du wieder im freien Grundzustand.

Du musst nicht nachträglich noch etwas korrigieren, was schon stattgefunden hat. Einfach jetzt, jetzt gerade, jetzt bemerkst du es, schau in die Natur dieses Stolzes, dieser Eifersucht, dieser Begierde, dieser Ablehnung, dieser Wut, was auch immer, schau einfach rein. Auch da löst sich das Greifen auf. Diese Erscheinungen, nach denen wir greifen, sind eigentlich von leerer Natur. Wir nennen das den Intellekt, *lo* auf Tibetisch, der greift. Aber das ist viel mehr, das ist einfach der dualistische Geist der nach leeren Erscheinungen greift, als ob sie wirklich wären.

Was sich zeigt, wenn der Intellekt nicht mehr greift, das ist der Weg des natürlichen Ausdrucks, das natürliche Sich-Zeigen der spontanen Ausdruckskraft des Geistes, das kreative Spiel des Geistes. So finden wir immer wieder zurück. Das war die letzte Instruktion hier. Wenn wir das tatsächlich so praktizieren, dann werden wir im Ein-Geschmack ankommen. Ich beschließe jetzt noch diesen Abschnitt:

**Wir sollten uns all diese Unterweisungen zu Herzen nehmen – ihrer bewusst sein –, und indem wir so praktizieren, werden die Makel der dualistischen Erfahrungen gereinigt, die Verwirklichungen des Weges – die wir auf dem Weg der Praxis erfahren – und der natürliche Grundzustand, das natürliche Sein werden sich durchmischen, verbinden und die Verwirklichung der Nicht-Meditation, in der es kein meditatives Gleichgewicht im Unterschied zur Nach-Meditation gibt, in der es keine Achtsamkeit und Ablenkung mehr gibt, wird sich dann zeigen.**

Das ist dann der nächste Yoga der Nicht-Meditation, den wir morgen angehen werden.

## 4.6 Fragen & Antworten

*16h50 – Audio 4-6\_01*

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du nochmal etwas zu dem Übergang sagen, dass der Geist selbst der Guru ist.*

Der letztendliche Guru, die letztendliche Lehrerin ist die Natur des Geistes. Die Dimension aus der Befreiung, in der sich Befreiung zeigt und aus der auch alle Dharma Unterweisungen fließen, ist dieser sogenannte ›Raum der Phänomene‹, der ›Dharmadhātu‹. Der ganze Weg mit den äußeren Gurus, den Lehrenden, ist, um den Zugang zu dieser innersten Dimension der Natur des Geistes freizulegen. Das beginnt von Anfang an auf dem Weg, es ist zu keinem Zeitpunkt des Weges zu raten, dass man diesen inneren Guru vernachlässigt, bloß ist man noch nicht in der Lage, in diesem inneren Raum wirklich aufzugehen, ihn zu betreten. Bis wir darin wirklich stabil sind, brauchen wir äußere Unterstützung.

Mit den ersten Erfahrungen von Einsicht, die noch während der Geistesruhe stattfinden, diesen ersten Momenten von *tog pa* wie es auf Tibetisch heißt, von Erkenntnis, zeigt sich der eigene Geist als Guru. Das setzt sich die ganze Zeit fort. Das ist nicht plötzlich mal der Fall, sondern das ist immer mehr der Fall.

**Teilnehmer/-in:** *Ich hab eine Frage dazu, in die Natur von zum Beispiel Emotionen zu schauen. Zum Beispiel zeigt sich Angst, ich erinnere mich an diese Belehrung und setze die Angst wie vor mich. Ich sehe sie erstmal und bewege mich dann langsam als Beobachter in diese Angst hinein. Du beschreibst das als „in das Zentrum gehen“. Da ist der Beobachter noch völlig klar dabei und auch diese Trennung. Es hat den Vorteil, dass ich die Angst nicht mehr so stark fühle, aber ich erlebe sie nicht in ihrer Natur in dem Moment.*

Ja, da hast du Recht. Aber das ist schon mal ein Riesenschritt, was du da beschreibst, dass du dich ihr zuwendest, denn normalerweise laufen wir ja davon. Das ist schon mal ganz Klasse, auch wenn es noch dualistisch ist, mach weiter so, bis du tatsächlich irgendwann mal die Erfahrung machst, so offen zu sein, dass du dich auf die Intensität der Angst einlassen kannst und darin den offenen Raum entdeckst. Das machst du einfach weiter.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn man versucht in die Erfahrungen selbst hineinzuschauen, ist oft die Beobachterin in mir so präsent, die das labelt oder benennt. Dann passiert es einfach, dass meine Aufmerksamkeit mehr auf diese Kommentatorin oder die Beschreibungen gerichtet ist und sich das dann ein bisschen verkopft. Dann bin ich nicht mehr bei den eigentlichen Erfahrungen, sondern gehe immer irgendwie einen Schritt zurück, wie das Beobachten eigentlich ist.*

Bleib dann einfach mal dabei, wie es ist. Wie es ist, so einen aktiven Geist zu haben. Weißt du, wenn du das Beobachten wieder beobachtest, dann ist das natürlich ein endloser Rattenschwanz. Aber, wenn du wirklich in die Natur des Erlebens schaust, dann ist es sofort vorbei. Dann ist das Beobachten einfach eine weitere Geistesaktivität, die sich in ihrer eigenen Natur wieder zeigt, völlig harmlos. Labeling, benennen ist harmlos, kein Problem. Du musst es nicht verscheuchen, du musst es nur erkennen als eine Zeichnung am Himmel – eine Geistesbewegung im offenen Raum.

Du musst nur eine Spur subtiler werden in deinem Hinschauen und nicht das Beobachten beobachten, sondern die Natur des geistigen Prozesses, dieser Natur deine Aufmerksamkeit schenken.

*Oft ist dieses Beobachten des Vergehens oder des Verschwindens von Erfahrungen begleitet von ganz kleinen auch körperlich unterstützenden Gesten. Ich atme oft aus oder schlage die Augen nieder. Ist das auch eine Fixierung?*

Das könnte eine werden, aber ich unterrichte euch das ja gerade, manchmal mit dem Ausatmen loszulassen, weil das erstmal hilfreich ist. Dann unterrichte ich euch aber im nächsten Schritt auch beim Einatmen loszulassen. (Lachen) Du kannst das also nutzen und das macht der Körper ja auch irgendwie. Wenn ein Greifen loslässt, dann lässt das auch muskulär los und auch in den Faszien entspannt sich etwas, das kann man spüren. Das hat sofortige Auswirkungen. Du kannst es tatsächlich nutzen, aber lass es nicht zu einer Fixierung werden. Du brauchst mit dem Loslassen nicht auf den nächsten Atemzug zu warten.

**Teilnehmer/-in:** *Könntest du nochmal darüber sprechen, welche Natur dieses Seinlassen hat, welche anderen Aspekte? Seinlassen kann ja auf viele verschiedenen Arten passieren.*

Danke, dass du nachfragst. Gestern hast du diese Frage oder heute Morgen über Entspannung gestellt und du gehst weiter damit. Wenn wir von ›Seinlassen‹ sprechen, versteht das jeder irgendwie ein bisschen anders. Ein Seinlassen kann eine versteckte Form von Aversion sein. Wir können in einem Seinlassen, etwas, was uns unbequem wird, einfach mal sein lassen. Das ist genauso wie mit diesem Entspannen, wo wir uns von etwas weg entspannen und es ist eine Form von nicht gewahr sein wollen.

Wenn wir hier von ›Seinlassen‹ sprechen, dann ist das ein Seinlassen, wo wir uns ganz der Erfahrung öffnen, ohne sie im Geringsten zu manipulieren. Wirklich ein Seinlassen im vollen Gewahr-Werden. Deswegen auch hier wieder der Hinweis wie gestern, benutze ich gerne das ›Uns-Öffnen‹, dieses sich Öffnen und in dem Öffnen auch die Distanz zwischen Subjekt und Objekt zu öffnen, so dass es zu dieser Einheit von Erscheinung und leerer Natur kommen kann. Dieses Seinlassen ist natürlich ein wunderschöner, verführerischer Ausdruck, den ich gerne auch benutze. Er kann auch missverstanden werden. Magst du noch nachfragen?

*Ja, eine Frage wäre noch, ob in diesem sich Öffnen auch eine gewisse Weitung für den Erfahrungsstrom als Ganzes stattfindet?*

Auch das ist nicht manipulativ gedacht. Aber wenn es notwendig ist, etwas sein zu lassen, war vorher eine gewisse Fixierung auf etwas da, sonst würden wir uns nicht daran erinnern müssen, dass wir es einfach mal sein lassen können. Dieses Seinlassen hat eine Weitung zur Folge. Manchmal sprechen wir da über ein mehr panoramisches Gewahrsein, ein umfassenderes Gewahrsein. Diese Öffnung beinhaltet auch, wie den weiteren Blick innerlich zu haben, ein weiteres Wahrnehmen für alles, allumfassenderes Seinlassen.

*Ist das quasi etwas, wo ich nachjustieren kann?*

Auf Grund deiner sehr feinen Frage hab ich das Gefühl, du würdest gerne noch hier ein bisschen justieren und da noch ein bisschen und da noch ein bisschen lockern. Es ist schön, wenn du dir da selber auf die Schliche kommst, dass du dabei bist, dein Bestes zu tun, um ins Erwachen zu kommen. Du wirst gnadenlos vor die Wand fahren. Es wird nicht klappen. Statt noch weiter zu justieren, braucht es jetzt dann Vertrauen.

Dieses justieren Wollen ist ein subtiles Kontrollieren. Da hilft nur Vertrauen und das ist dann ein echtes Seinlassen. Da bist du herausgefordert, dich selbst zu vergessen. Wäre natürlich richtig herausfordernd. Ich erkenne mich wieder in meiner eigenen Praxisphase, als ich ungefähr in deinem Alter war, ich hab es auch echt auf alle Arten versucht.

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du etwas dazu sagen, wie der Weg eines Laienpraktizierenden im Westen zu einer tatsächlichen Befreiung führen kann? Ist das möglich?*

Wir Lehrenden tun alles, was uns möglich ist, um Brücken zu schlagen in ein Leben, wo die Praktizierenden in einem Beruf engagiert sind, in Familie, in Beziehungen und bieten Auszeiten an, wo ihr ins Retreat kommen könnt und dann wieder einsteigt. Eigentlich ist es diese Geduld, die du auch schon zeigst. Es ist dieses Weitermachen. Es gibt Praktizierende unter euch, die die Erkenntnis der Natur des Geistes erfahren haben, obwohl sie nie lange Retreat machen konnten.

Jeder praktiziert auf seine eigene Art, aber da ist sehr viel Hingabe mit im Spiel, eine Hingabe an die Praxis, nicht den eigenen Zweifeln so viel zuzuhören, sondern einfach wirklich täglich mit dem Herzen hingebungsvoll praktizieren. Dann hat diese scheinbar beschränkte, tägliche Praxis durchaus die Auswirkung, dass ein inneres Sehen entsteht. Ich versuche natürlich, euch das immer irgendwie leichter zu machen, immer noch besser zu beschreiben. Das wird auch das Anliegen des Zehn-Jahreszyklus sein,

das nochmal irgendwie zugänglicher zu machen. Frag gerne nochmal nach, in welche Richtung du etwas von mir hören möchtest.

**Teilnehmer/-in:** *Generell ist meine Hauptschwierigkeit, dass man nach diesen Seminaren im Flow ist, aber es bricht immer wieder ab. Wie kann ich diese Zwischenzeiten wirklich als Praxis nutzbar machen.*

Was ich uns raten würde ist, dass wir zwischen den Seminaren, zwischen diesen Kursen, diesen wöchigen Retreats, die wir miteinander teilen, Wege finden, wie wir die Inspiration, den Segen, die Motivation aufrecht erhalten können. Deswegen setzte ich jetzt zusätzlich noch stärker auf Gruppen und auf wiederholten Kontakt der Gruppen zwischendurch, auch mit Assistenten. Das muss sich alles noch entwickeln, aber es ist tatsächlich so.

Wenn zwischen zwei Kursen ein halbes Jahr vergeht oder drei, vier Monate, das reicht, um zwischendurch draußen zu sein und aus dem Groove irgendwie rauszufallen. Wenn man vom Seminar nach Hause kommt, ist es für viele so, dass die Inspiration für ein, zwei Monate reicht, aber dann bräuchte es etwas. Da möchte ich gerne zusammen mit euch nach Wegen suchen, wie wir jeder auf seine Art, immer wieder an diese Inspiration andocken können.

Wie ich das für mich mache und gemacht habe, ist, und das geht für einige ganz gut, wenn die Inspiration nachlässt, dass ich dann weiß, was für einen Dharmatext ich aufschlagen kann, wo eine frische Inspiration herauskommt. Oder Audios hören oder tatsächlich ein tiefes Gespräch mit Dharmafreunden zu führen. Das sind alles so Möglichkeiten, um wieder ganz lebendig drin zu sein in der Praxis.

Ich möchte das gerne mit euch zusammentragen und euch unterstützen, dass jeder für sich seine Wege findet. So, dass es tatsächlich zu diesem täglichen Touchdown kommt, von dem ich letztes Mal viel gesprochen habe, der dann auch wirklich inspirierend ist und dazu führt, dass ich merke, es geht im Alltag auch gut weiter mit der Praxis. Das ist mein Anliegen, wir haben schon viel getan in die Richtung, aber es geht sicherlich noch mehr. Wir können gemeinsam auf jeden Fall noch mehr schaffen –mehr inspirierende Verbindung.

**Teilnehmer/-in:** *Ich finde es schwierig die Grenze zwischen dem Versuch, in die Natur des Geistes in schwierigen Emotionen zu schauen und das Weichzeichnen dieser Emotion, sprich das „Spiritual Bypassing“ zu praktizieren und es so zu verwechseln. Kannst du bitte etwas dazu erklären, wie wir den Unterschied sehen können?*

Ja, gerne. Wenn ich davon spreche, in eine Emotion hineinzuschauen, dann bedeutet das, sie genau so zu nehmen, wie sie ist. Ich wäre gar nicht auf die Idee gekommen, dass es etwas mit Weichzeichnen zu tun haben könnte. Aber, wenn ich zum Beispiel der Teilnehmerin vorhin zugehört habe, wie sie beschreibt, wie sie sich so allmählich an den Dämon herantastet. In diesem Prozess sich auf eine schwierige Emotion heranzutasten, versuchen wir natürlich, die Herausforderung zu relativieren.

Wir machen unwillkürlich etwas, wo wir schon im Vorfeld durch die mentale Arbeit das Thema relativieren und uns sagen: „Ist doch nicht so schlimm und kannst du dich ruhig darauf einlassen“ und so weiter und so fort. Weil wir den Prozess so verlangsamen, können eine Menge anderer Prozesse in uns stattfinden, die dann zu diesem Weichzeichnen führen. Deswegen ist das eigentliche Hineinschauen in die Emotion, ein ganz abruptes. Das ist kein vorsichtiges Schauen, das ist ein abruptes Hinwenden ins Zentrum des Erlebens – gnadenlos. Da haben wir keine Zeit, etwas weich zu zeichnen. Dieses langsame Herantasten, das lässt natürlich das Tor weit offen für diese etwas mildernden geistigen Aktivitäten.

**Teilnehmer/-in:** Könnte es sein, dass eine Traumatisierung möglicherweise dadurch gefördert wird, dass wir eben anhaften an der Erfahrung, aber je nach Intensität dieser Erfahrung kann es ja hilfreich sein, in Begleitung solche Erfahrungen loszulassen?

Ja, da hast du völlig Recht. Das ist nicht diese Art des Anhaftens, wo wir das in der Hand haben, ob wir jetzt an einer verletzenden Erfahrung festhalten und uns damit identifizieren. Das entzieht sich oft unserer Kontrolle. Aber tatsächlich, was in der Traumatherapie passiert, ist, dass wir in der Begleitung durch jemanden anderen lernen, mit dieser Erfahrung auf eine Art umzugehen, dass sie nicht mehr zu derselben Identifikation, nicht mehr zu demselben Anhaften führt.

Es ist dasselbe Prinzip wie auch sonst bei allen anderen Emotionen, nur ist es viel schwieriger, das umzusetzen und deswegen ist Begleitung da so notwendig, weil ja diese starken Verletzungen einen unglaublichen Sog haben uns hineinzuziehen und da brauchen wir jemanden, der uns stabilisiert.

**Teilnehmer/-in:** Wenn wir andere unterstützen oder versuchen Bhakti Yoga zu praktizieren, dann ist das nur sinnvoll, wenn wir das aus der Leere und der Erwartungslosigkeit machen und nicht, weil wir auf unserem Weg denken Gutes tun zu müssen.

Ja, da stimme ich dir zu. Die beste Form von dem Yoga der Hingabe und der Liebe, des Mitgefühls, alles, was man unter Bhakti Yoga zusammenfassen kann, ist natürlich, wenn wir an der Qualität von Bhakti nicht auch noch anhaften, sondern die leere Natur von Bhakti auch gleich schon mit spüren, weil viele von uns sind – das sind dann die typischen Bhakti Yoginis und Yogis – verliebt in die Liebe und sind verliebt in das Mitgefühl und fühlen sich besonders wohl, wenn ein bisschen sentimentale Liebe und ein bisschen sentimentales Mitgefühl im eigenen Geistesstrom ist.

Das ist natürlich kein befreiender Bhakti Yoga. Genauso wie die besonders hingebungsvollen Schüler und Schülerinnen genau diejenigen sind, die auf Grund ihres Anhaftens, die ersten sind, die in Abneigung umkippen, wo sich das ins Gegenteil umkehrt. Während die Hingabe, die ins Erwachen führt und auch Mitgefühl und Liebe, die ins Erwachen führen, das sind undramatische Formen von Hingabe. Das sind ganz einfache, fast nüchterne Formen der Hingabe, die aber so tief geht, dass sie einen ganzen Lebensweg verändert. Einen Lebensweg, der durch Liebe und Mitgefühl gestaltet wird, kann völlig unspektakulär sein und führt auch nicht immer unbedingt dazu, dass die Tränen der Hingabe und des Mitgefühls laufen. Das braucht überhaupt nicht zu sein.

Wie es in der Bibel so schön heißt: „An ihren Handlungen kannst du sie erkennen.“ Das ganze Leben nimmt eine andere Richtung, weil Bhakti so stark ist.

**Teilnehmer/-in:** Ich habe eher gemeint, dass, wenn ich sage, eine Emotion ohnehin sich wieder auflöst, dass ich verleitet bin, ohne diese Emotion ganz berührt zu haben, in ihrer Knackigkeit, die du erwähnt hast, schon vor deren Auflösung anvisiere, indem ich in die leere Qualität hineinschaue.

Da hast du den Trick eines vermeintlichen Hineinschauens in die Emotion angesprochen. Das ist so dieses ›die Leerheit als Keule benutzen‹, ›die Leerheit als Heilmittel benutzen‹. Das hast du jetzt gerade mit deinen eigenen Worten angesprochen. Das ist ein bekannter Fehler in der Mahāmudrā Meditation, dass, wenn uns etwas nicht behagt, dass wir es anvisieren, dass sich das jetzt doch bitte auflösen sollte und das tun wir dann, indem wir uns an die Leerheit dieser Emotionen erinnern und so tun, als ob wir hineinschauen. Dabei schauen wir nur hinein, damit es sich auflöst, völlig ohne Interesse dafür, wie sie wirklich ist. Wir sehen die leere Natur gar nicht wirklich.

Wir denken nur „die leere Natur“. Das ist genau dieser Fehler, du kannst ihn sowohl hier in dem Buch ›Mondstrahlen‹, aber auch im ›Ozean des wahren Sinnes‹ beschrieben finden. Das nennt man, das ›Missverständnis von Leerheit als Heilmittel‹. Das ist dann genau das, was du erfragen wolltest, das ist das *Bypassing*, das ist eine Form von ›*Spiritual Bypassing*‹, wenn wir Dharma Unterweisungen so einsetzen, dass wir uns nicht mehr auf das Jetzt einlassen müssen.

\* Widmung \*

## Unterweisungen des fünften Tages

### 5.1 Yoga der Nicht-Meditation

*Unterweisung Mittwochvormittag 10h15, Seite 467-470 – Audio 5-2\_01*

\* Zufluchtsgebete \*

Wir machen weiter mit dem Yoga der Nicht-Meditation, Seite 468. Die Kapitelunterteilungen sind genauso wie für die anderen Yogas:

Drei Unterteilungen:

- (A) die verschiedenen Stufen der Nicht-Meditation
- (B) Wie sich die Erfahrungen zeigen
- (C) Methoden, um diese Erfahrungen aufrechtzuerhalten

#### (A) Verschiedene Stufen der Nicht-Meditation

**Bedeutung von Nicht-Meditation:** In der allgemeinen Art, das Thema vorzustellen, wird Nicht-Meditation so genannt, weil es nichts mehr gibt, auf das man meditiert und auch weil der Gegenstand der Meditation keinen Wesenskern hat, also leer von Natur ist. Die Kālacakra Kommentare und das Guhyasamāja Tantra sagen:

**Da es keine Wesenheiten gibt – keine Dinge gibt –, gibt es auch keine Meditation. Zu meditieren ist Nicht-Meditation. Da die Dinge leer sind von Dinglichkeit, ist Meditation ohne Bezugspunkt.**

Es ist nicht ›*unobservable*‹, sondern es bedeutet ›ohne Bezugspunkt‹. Vermutlich versteht ihr das schon direkt. Das ist eine einfache Art zu sagen, was Nicht-Meditation ist, wenn einem klar wird, dass es nichts zu üben gibt. Der Ursprung von Meditation ist im tibetischen *gom*, auf Sanskrit *bhāvanā*. Das bedeutet vertraut werden, üben. Und es gibt nichts zu üben. Es gibt nur das Eintreten ins Sein. Es gibt also keinen Gegenstand der Übung. Es ist nichts auffindbar. Wer das zutiefst verwirklicht hat, tritt damit in die vollständige Anstrengungslosigkeit ein. Es gibt nichts mehr zu tun, nichts mehr zu üben. Es vollzieht sich jetzt von selbst.

**Nicht-Meditation bedeutet auch, dass die Dualität von einem Objekt der Meditation und einem Meditierenden wegfällt. So wie der Große Brahmane Saraha es gesungen hat:**

**Kye ma, sagt nicht, dass Soheit frei von einer Natur, frei von einem Wesenskern in der Meditation existiert.**

**Wenn du dir ein Objekt der Meditation vorstellst und einen Meditierenden als Dualität, dann verliert dieser an Dualität festhaltende Geist sein Bodhicitta.**

Nicht *reject*, sondern verlieren. Denn das letztendliche Bodhicitta, ist dieses non-duale Gewahrsein. Deswegen wird es ›letztendlich‹ genannt. Darin gibt es kein Subjekt und kein Objekt. Wenn wir beim Meditieren Subjekt und Objekt aufrechterhalten, dann ist das nicht der Geist der Erwachten. Dann verlieren wir den Geist der Erwachten, falls er vorher da war.

**Aus diesen Gründen sagen einige, dass es zwei Arten und Weisen gibt, die Bedeutung des Yogas der Nicht-Meditation zu verstehen, so wie es oben beschrieben wurde. Aber sie liegen falsch. Wenn das erste der Fall wäre, dann wäre schon alles vom Yoga des Freiseins von Komplikationen Nicht-Meditation.**

Denn vom Yoga der Einfachheit an, Freiheit von Komplikationen, ist ja schon klar, dass es kein Objekt gibt, auf das es zu meditieren gäbe. Denn die Aufmerksamkeit ist ja immer auf die leere Natur. Dann wäre also das schon Nicht-Meditation. Hat was für sich und deswegen denken manche Praktizierende auf der Stufe der Einfachheit, des Freiseins von Komplikationen, sie wären schon in der Nicht-Meditation gelandet. Weil es nichts zu meditieren gibt.

**Wenn das Zweite der Fall wäre, dass das Wegfallen von Subjekt und Objekt der Yoga der Nicht-Meditation sei, dann wäre die ganze Phase des Ein-Geschmacks bereits der Yoga der Nicht-Meditation.**

Es würde also auch viel früher anfangen, weil der Eine-Geschmack ja beinhaltet, dass wir in dem Einen-Geschmack sind, wo Subjekt und Objekt wegfallen und alles diese zentrumslose Offenheit ist.

**Da würden wir uns natürlich fragen, was ist es denn nun? Im Ein-Geschmack gibt es noch einen subtilen Geisteszustand mit einem Objekt der Meditation und einem Meditierenden. Wenn das aufgelöst, gereinigt ist und es nur noch Verwirklichung gibt, ohne Meditation und Nach-Meditation, ohne Achtsamkeit und Nicht-Achtsamkeit, Gewahrsein und Nicht-Gewahrsein, und wir dann frei sind von jeglicher Anstrengung beim Meditieren, dann nennen wir das Nicht-Meditation.**

Um es vielleicht nochmal mit einfacheren Worten zu sagen: die Praxis des Ein-Geschmacks führt uns so weit, bis dieser Eine-Geschmack aller Erfahrungen, aller Erscheinungen, sowohl in der Meditation wie auch in der Nach-Meditation, der Aktivität, ständig da ist. Wenn das passiert, wenn sich Meditation und Nach-Meditation nicht mehr unterscheiden, dann beginnt der Yoga der Nicht-Meditation.

So gleiten wir rüber. Dann braucht es keine Meditation mehr. Es braucht nicht mehr das, was auf der Phase des Ein-Geschmacks noch stattgefunden ist. Wenn wir mal nicht in dem Ein-Geschmack sind, braucht es nicht mehr das leichte Erinnern daran, wieder zurückzufinden.

Das war auf der Stufe des Ein-Geschmacks noch vorhanden und hat bewirkt, dass wir vom kleinen zum mittleren, zum großen Ein-Geschmack gewandert sind. Aber wenn der große Ein-Geschmack vollständig geworden ist, dann ist diese Notwendigkeit vorbei. Dann sind wir in Nicht-Meditation, wo es keine formellen Momente der Meditation mehr gibt. Es gibt niemanden mehr, der sich sagen muss, jetzt muss ich kurz mal meditieren, oder jetzt mal kurz hinschauen, jetzt wieder gewahr werden.

Śavaripa (Saraha Junior) sagt:

**Verwirklichte haben weder ein Objekt der Meditation, noch gibt es bei ihnen einen Meditierenden. So wie Raum nicht den Raum beobachten kann, meditiert die leere Natur nicht auf die Leereheit. Der non-duale Geist ist wie Wasser und Milch, die sich völlig vermischt haben. Kontinuierliche große Freude, in der die Vielfalt von Einem-Geschmack ist.**

Und der Ehrwürdige Schang beobachtet:

**Wenn der Yoga der Nicht-Meditation erscheint, dann ist die Natur der Bewusstheit ohne Stütze. Yogis und Yoginis haben nichts, das sie meditieren könnten. Und es gibt auch keine Meditierenden. Alles ist Offenheit.**

Schaut noch mal auf das Zitat. Ich sehe jetzt nichts, was ich erklären müsste. Ist es vom Verstand her klar, dass diese Art Meditation keine Stütze hat? Macht doch irgendwie Sinn nach allem, was wir gehört haben.

Wir nehmen auch Sinneswahrnehmungen nicht mehr als eine Stütze, um dadurch wieder ins Gewahrsein zu kommen. Sondern die Sinneswahrnehmungen aller sechs Sinnesfelder erscheinen von selbst in diesem non-dualen Gewahrsein. Sie sind keine Stütze mehr, sondern sind einfach in ihrer wahren Natur. Stütze bedeutet ja immer etwas stützt einen nachgeordneten Prozess des Gewahr-Werdens. Aber das ist nicht mehr nötig. Hier erheben sich die Erscheinungen in ihrer wahren Natur unmittelbar. Und niemand braucht sich daran zu erinnern, dass es so ist.

Jetzt kommen wir zur Unterteilung von Nicht-Meditation in die üblichen drei Stufen:

1. ***Geringere Nicht-Meditation* ist, wenn wir nicht mehr achtsam zu sein brauchen und uns auch nicht mehr absichtlich in meditatives Gleichgewicht bringen. Und wenn es keinen Unterschied zwischen den Objekten oder Bezugspunkten der Meditation und dem Meditierenden gibt, da die Erscheinungen als Meditation auftauchen – direkt schon in diesem non-dualen Gewahrsein auftauchen. Diese Phase der geringeren Nicht-Meditation setzt sich so lange fort, wie wir noch ein subtiles, feines Gefühl des Anhaftens an die Erfahrungen haben, dass alle Dinge illusorisch sind – an die illusorische Natur, an ein Sein, solange da noch ein feines Dafürhalten ist.**

Festhalten bedeutet hier, so einfach ist es. Es ist kein Greifen oder Festhalten. Wir sind hier bei Praktizierenden, die fast schon Buddhas sind. Wir sind weit, weit fortgeschritten. Vielleicht nehmen wir so einen Praktizierenden wie Gendün Rinpoche, in den Bereichen bewegen wir uns gerade.

Er ist wahrscheinlich noch ein bisschen weiter gekommen als das, was jetzt gerade die kleinere Stufe von Nicht-Meditation ist. Aber da mag es sicherlich in seiner Entwicklung Momente gegeben haben, wo etwas in ihm gesagt hat: „Tatsächlich, es ist wirklich alles illusorisch.“ Genau dieses Benennen, dieses Erkennen, dieses gewisse Haften an einer Erkenntnis, genau das zeigt, dass es noch nicht in der völligen Spontanität angekommen ist.

2. **Die mittlere Stufe der Nicht-Meditation: Das ist, wenn wir dieses Haften auch noch aufgelöst haben und sich die Verwirklichung der Nicht-Meditation Tag und Nacht fortsetzt und du wirklich in dieser Dimension der spontanen Präsenz angekommen bist – dieser Stufe des spontanen Seins. Und in der Nach-Meditation zeigen sich die Erscheinungen als subtile Aspekte der verschiedenen Bewusstseinsformen in ihrer natürlichen Klarheit.**

3. **Die größere Nicht-Meditation ist, wenn diese subtilen Aspekte der verschiedenen Bewusstseinsfelder nicht mehr nur als natürliche Klarheit erfahren werden, sondern selbst auch Zeitloses Gewahrsein werden. Hier wird das Weisheit genannt. Es ist aber *yeshe, jñāna***

gemeint. **Auf dieser größeren Stufe der Nicht-Meditation passiert das, was wir das Vermischen der beiden Formen von Klarem Licht nennen, dass sich die grundlegende Mutter-Lichthaftigkeit des Geistes mit der Lichthaftigkeit des Geistes in der meditativen Erfahrung zu einem verbindet und es keinen Unterschied mehr gibt. Dann ist alles einfach nur noch die unendliche Weite der Erhellenden Klarheit, der lichthaften Natur des Geistes.**

Ich glaube, wir können das so stehen lassen. Es gibt uns so eine Ahnung, wie es sein könnte. Was mich dabei so berührt und immer schon berührt hat, ist, dass all dieses Meditieren in das Nicht-Meditieren führt, dass es kein Selbstzweck ist. Buddhas brauchen nicht mehr zu meditieren. Was mich dabei auch so freut, ist, dass all dieses Entwickeln von Verständnis und Sichtweisen sich auch erübrigt. Das Entwickeln der Sicht führt jenseits aller Sichtweisen und Standpunkte.

Alles geht in diese Natürlichkeit. Alles geht in dieses selbstverständliche, spontane Sein, aus dem heraus sich dann eine selbstverständliche natürliche Aktivität ergibt. Also wirklich das Ende aller Komplikationen, alles Unnatürlichen. Das ist für mich so inspirierend, wenn ich die Beschreibungen lese, höre, gehört habe, wohin der Weg gehen soll und dann auch erlebe, wie natürlich die Lehrer sind, die in dieser Richtung schon so weit gegangen sind.

Es war jetzt wieder so schön, das mit Thaye Dorje zu erleben. Diese Natürlichkeit, die der Karmapa zeigt, dieses Selbstverständliche, so war das für uns auch mit Gendün Rinpoche. Mir hat das die Gewissheit gegeben. Ich habe ja nie den Buddha getroffen, aber das sind diese Annäherungen. Die Gewissheit ist, Buddha sein, das muss der natürlichste Mensch der Welt sein. Das inspiriert mich, da möchte ich hin. Darauf kann ich mich einlassen. Der natürlichste Mensch der Welt. Und jeder auf seine eigene Art natürlich, das sind keine Kopien, so ein Klon, der eine vom anderen oder so, sondern sie sind alle auf ihre ganz eigene Art Buddha.

Karmapa und Gendün Rinpoche sind völlig verschieden. Aber da ist etwas Gemeinsames in ihrer Natürlichkeit. Ich durfte Dilgo Khyentse begegnen und mehrere Male bei ihm im Zimmer meditieren, morgens, bevor wir unsere Blockhütte für unser Retreat weitergebaut haben, durften wir bei ihm ein paar Stunden meditieren. Wieder eine andere Form von total natürlich. Das gibt mir auch so eine große Inspiration.

Ich habe auch keine Lust, einfach nur der Klon von irgendeiner Buddha-Idee zu werden. Buddha-Sein ist offenbar so natürlich und jeder Buddha, jede Buddhi, auch die weiblichen Buddhas, ganz auf ihre Art. Und das ist am Ende dieser Nicht-Meditation dann so.

Jetzt schauen wir uns mal die sechs Punkte an, die sich durch alle anderen Yogas schon durchgezogen haben und was mit diesen sechs Kriterien auf der Stufe der Nicht-Meditation so passiert.

**Das erste Mal geht es immer darum, wie weit die Natur des Geistes verwirklicht wurde. So können wir herausfinden, ob Nicht-Meditation tatsächlich vervollkommnet wurde oder nicht.**

**Erstes Kriterium: Ob Nicht-Meditation tatsächlich vervollkommnet wurde oder nicht. Wenn es in der Verwirklichung der Nicht-Meditation nichts mehr gibt, dessen wir gewahr sein müssten – nichts, mit dem wir noch vertraut werden müssten, was noch zu üben, zu meditieren wäre. Immer wenn dieses Wort ›experiences‹ auftaucht, ›Erfahrungen‹, müsst ihr euch immer sagen, damit sind noch dualistische Erfahrungen gemeint. Wenn alle dualistischen Erfahrungen gereinigt wurden, dann hast du die Natur der Nicht-Meditation gesehen, beziehungsweise verwirklicht. Falls irgendwie doch noch ein kleines bisschen von irgendetwas anhält, mit dem man vertraut werden muss, oder etwas, was in diese Erhellende Klarheit**

**hineinkommen muss, dann bedeutet das, dass wir noch nicht in der Natur der Nicht-Meditation, in der Essenz der Nicht-Meditation angekommen sind.**

**Zweites Kriterium: Das Geschick, das entwickelt wurde. Wenn diese Verwirklichung von selbst den subtilsten dualistischen Erscheinungen gereinigt wurde, befreit wurde, und nie ohne Erkenntnis des Geistes ist, dann ist sie immer untrennbar von dem Zeitlosen Gewahrsein – jñāna, dieser ursprünglichen Weisheit – und man hat die Meisterschaft der Nicht-Meditation erlangt. Nicht frei zu sein von diesen ganz subtilen, dualistischen Erscheinungen und noch eine geringe Spur zu haben, die Nicht-Begrifflichkeit nicht zu erkennen, bedeutet, dass man die Nicht-Meditation nicht vervollkommen hat.**

**Drittes Kriterium: Wie wir mit Geistesbewegungen auf dieser Stufe umgehen. Wenn, ohne irgendetwas aufzugeben, das Ālaya-Bewusstsein gereinigt ist, als das Zeitlose Dharmadhātu-Gewahrsein, dann sind Geistesbewegungen als Meditation erschienen – dann zeigen sie sich unmittelbar als dieses Zeitlose Gewahrsein. Falls noch irgendwelche subtilen Muster in uns schlummern, die dazu führen, dass wir am Körper, an Erfahrung oder Geist mit einer leichten Begrifflichkeit festhalten – auch wenn es nur einen geringen Anteil von Makeln gibt, wie dualistische Erfahrungen –, dann sind die Geistesbewegungen noch nicht vollständig als Meditation erschienen.**

Gehen wir nochmal zurück auf dieses Thema mit dem Grundgewahrsein, *Ālaya*, und machen einen kleinen Ausflug in die *Yogācāra Philosophie* oder Darstellung des Geistes. Um die subtilen Prozesse des Geistes zu beschreiben, hat es sich schnell gezeigt, dass das Aufteilen des Bewusstseins in sechs verschiedene Bewusstseinsfelder – die fünf äußeren Formen des Bewusstseins in Beziehung auf Körperempfindungen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, und dann das sechste geistige Bewusstsein –, nicht ausreicht. Einfach nur von geistigem Bewusstsein zu sprechen, reicht nicht aus, da sich darin so viel Verschiedenes versteckt. Der Begriff ist einfach zu groß. Die Meister fingen deshalb an, innerhalb des geistigen Bewusstseins von gröberen und subtileren Aspekten zu sprechen. Es wurde dann in sechstes, siebtes und achttes unterschieden.

Dieses eine sechste Bewusstsein, was zum Beispiel im Abhidharma des Theravada so benannt wird, genau das bekommt nochmal weitere Erklärungen. Und zwar die Fähigkeit, etwas wahrzunehmen. Die Erfahrung der anderen Sinne, zum Beispiel die Fähigkeit, etwas zu sehen. Erstmal ist das visuelle Bewusstsein, aber damit wir aus dem Visuellen – dem was wir sehen – eine Bedeutung ableiten können, dass ich weiß, dass da Heiko und Astra sitzen, ist ja geistiges Bewusstsein. Das ist ja nicht mehr im Visuellen. Das ist das primäre geistige Bewusstsein. Das primäre geistige Bewusstsein kann Sinneseindrücke unterscheiden und kriegt mit, was so in den verschiedenen Bewusstseinskanälen alles los ist. Kriegt auch mit, dass im Geist Gedanken auftauchen. Das ist aber nicht alles, was da los ist.

Das sind also nicht einfach bloß neutrale Geistesbewegungen, die da wahrgenommen werden. Und da gibt es als siebte Schicht die ganz offenkundige Verfärbung durch die Kleśas, durch die Geistesstrübungen. Man nennt das den ›getrübten Geist‹. Den Geist, der von den Geistesstrübungen, von den Kleśas beeinträchtigt, verdunkelt ist. Da sind die ganzen Schleier aktiv. Da kann man noch gut unterscheiden, was es da alles für gröbere und feinere Schleier gibt. Das ließe sich noch weiter untergliedern. Das wäre das siebte Bewusstsein.

Dann gibt es als achttes Bewusstsein dieses Ālaya-Bewusstsein, dieses Grundgewahrsein. In diesem Grundgewahrsein sind die nichtbegrifflichen Muster aktiv, die nicht als wahrnehmbare Kleśas mit ihren wahrnehmbaren geistigen Prozessen zu Geistesstörungen führen, sondern das ist total unbewusst.

In diesem Ālaya-Bewusstsein sind die völlig unbewussten Annahmen über die Wirklichkeit aktiv, diese irrigen Annahmen, die dazu führen, dass wir in Ich und Anderes unterscheiden, also Subjekt und Objekt. Diese irrige Annahme ist in dem Grundgewahrsein aktiv und führt dazu, dass wir uns unwillkürlich – wirklich ohne zu wollen, ohne das erstmal beeinflussen zu können –, uns im Erleben von Allem als Zentrum fühlen mit etwas anderem, was stattfindet. Mittelpunkt Subjekt und das Andere die Objekte.

Ich und meine Gedanken, ich und meine Gefühle, ich und was ich für gut finde. Das, wie ich es jetzt ausdrücke, ist schon im emotionalen Bereich, aber es geht so subtil, dass es vorbegrifflich stattfindet. Das ist unwillkürlich vorbegrifflich. Bevor überhaupt irgendein bewusstes Denken stattfindet, hat diese unbewusste Positionierung schon stattgefunden.

Das ist die achte Bewusstseinschicht. Sie ist dualistisch, so wie sie ist. Sie ist im Grundgewahrsein des Menschen so aktiv, dass die Menschen erst mal gar keine andere Alternative kennen. Es ist ihnen nicht bewusst, dass es eine andere Möglichkeit gibt zu sein.

Diese unwillkürliche Positionierung entspannt sich im normalen Menschen nur in kurzen Durchgangphasen beim Einschlafen, bevor es dann wieder zum Träumen kommt, in dem man sich auch wieder dualistisch positioniert. Bevor es zum Tiefschlaf kommt, wo man in einem dumpfen Festhalten feststeckt, also nicht in der Erhellenden Klarheit ruht. Das ist also auch im Schlaf aktiv. Aber es gibt Momente bei jedem Menschen, wo sich diese unwillkürliche Positionierung, dieses dualistische Gewohnheitsmuster, entspannt, und für eine Weile nicht aktiv ist. Das gibt es bei uns allen, bei jedem.

Wenn wir jetzt über Nicht-Meditation und all die Stufen, die vorhergegangen sind, sprechen, haben sie zu einem Reinigen der groben Prozesse im sechsten Bewusstsein geführt. Sie haben zu einer Reinigung der Geistesstörung im siebten Bewusstsein geführt. Was zum Schluss noch bleibt sind die subtilen, meditativen Schleier, die zu diesen feinen letzten Spuren von Positionieren im Gewahrseinsprozess führen, also wie wahrgenommen wird.

Wenn sich diese meditativen Schleier im achten Bewusstsein aufgelöst haben, dann spricht man nicht mehr von ›Ālaya-Bewusstsein‹, sondern schlicht von ›Ālaya‹, dem Allgrund, der Basis von allem. Dann ist es non-duales, zeitloses Gewahren ohne diese unwillkürliche Positionierung. Und genau das muss sich jetzt in den letzten Phasen der Nicht-Meditation auflösen.

Dieses Unwillkürliche, was unser Grundgewahrsein immer noch ein bisschen dualistisch einfärbt, das löst sich jetzt auf diesen letzten Metern unseres Parcours auch noch auf, bevor wir richtig zu Hause im Urgrund des Seins ankommen.

Das war hier gemeint, wenn es beim dritten Kriterium hieß, dass das Ālaya-Bewusstsein gereinigt wird in das Zeitlose Gewahrsein des Dharmadhātu. Dieses Ālaya ist schlichtweg die Basis von allem, ist genau dieses Zeitlose Dharmadhātu Gewahrsein. Das ist genau identisch, das sind Synonyme, das ist gemeint damit. Das sind diese fünf Aspekte des Zeitlosen Gewahrseins.

Wenn dem dann noch irgendetwas entgegensteht, dann haben wir noch nicht die Nicht-Meditation vervollkommenet.

**Viertes Kriterium: die zusätzlichen Qualitäten, die entstehen können. Wenn dadurch, dass dein Körper zu den Formkörpern des Zeitlosen Gewahrseins wird, – zum Regenbogenkör-**

per – **und dein Geist zum Dharmakāya wird** – zum Wahrheitskörper, zur Erhellenden Klarheit, zum Klaren Licht –, **und dadurch Reine Länder als ein unermessliches Schauspiel auftauchen, dann hast du die vortrefflichen Qualitäten der Nicht-Meditation entwickelt. Du bist ein Buddha geworden. Wenn dann noch irgendwelche Reste von deinem Körper und Geist oder der Umwelt und seinen Bewohnern als unreine, dualistische Erscheinungen da sind und es noch irgendwo eine Spur von Greifen gibt, dann bedeutet das, dass du nicht diese außergewöhnlichen, vortrefflichen Qualitäten entwickelt hast.**

**Fünftes Kriterium: Das Umgehen mit der relativen Welt. Wenn du die Qualitäten eines Buddhas vervollkommnet hast, so wie die zehn Kräfte und vier Furchtlosigkeiten und so weiter, dann hast du die Meisterschaft mit der relativen, konventionellen Welt erlangt. Wenn die drei Siegel – die karmische Reifung, die den Körper besiegelt, die Gewohnheitsmuster, die die Erscheinungen besiegeln, und die dualistischen Bewusstseinsformen, die den Geist versiegeln –, noch die Qualitäten der Buddhaschaft verdunkeln, verdecken, dann hast du das Konventionelle, das Relative, noch nicht gereinigt und hast nicht diese Form der Meisterschaft.**

Ich versuche es ein bisschen klarer auszudrücken, aber ich spreche hier natürlich auch über Bereiche, wo ich keine Ahnung habe. Was hier mit ›*maturation*‹, mit ›Heranreifen‹ gemeint ist, ist das Heranreifen von karmischen Samen in den Vedanās, in den körperlichen Erfahrungen. Solange in den Vedanās, in den Empfindungen, die körperbasiert sind, noch Karma heranreift, dann ist es noch nicht die Buddhaschaft, von der hier gesprochen wird.

Wenn in Bezug auf Erscheinungen – auf alle Erfahrungen von Saṃsāra in Nirvāṇa –, irgendwo noch Gewohnheitsmuster aktiv sind, dann ist es noch nicht Buddhaschaft. Wenn es irgendwo, was den geistigen Bereich angeht, noch zu dualistischen Wahrnehmungen kommt, dann ist es noch nicht Buddhaschaft. Das ist, was diese drei Punkte gerade gemeint haben.

**Sechstes Kriterium: Samen, die für die Formkāyas, die mitfühlende Aktivität, gesetzt wurden.**

**Wenn wir vollkommen erwachen, dann erwachen wir in den Dharmakāya** – in den Wahrheitskörper. Was wir Dharmakāya nennen, ist die Untrennbarkeit von Dhātu, von Raum, und Zeitlosem Gewährsein. Die Untrennbarkeit von Weite, dem Raum aller Möglichkeiten, dem Raum aller Phänomene, und der Qualität von *jñāna* – von mittelpunktslosem Gewährsein, ursprüngliche Weisheit, Zeitloses Gewährsein. **Wenn das der Fall ist, dass wir so erwacht sind, dann fließt – oder zeigt sich – von dem unerschöpflichen Drehen der Schmuckräder von Körper, Rede und Geist eines Buddhas, ununterbrochener Nutzen für Lebewesen.** Körper, Rede und Geist sind dann, wenn der Dharmakāya verwirklicht wurde, so vollständig wie das gerade beschrieben wurde. Körper, Rede und Geist stehen dann wie ein kontinuierlich drehendes Rad zur Verfügung, von dem ständig Nutzen für Lebewesen ausgeht. Das heißt, man hat das Potenzial der Samen für die Rūpakāyas, für die Formkāyas, die Formkörper, zur Reifung gebracht. Sie zeigen sich jetzt in ihrer vollen Kraft. **Wenn das noch nicht der Fall ist, und du dich immer noch auf Reine Länder verlassen musst** – auf die reinen Länder anderer Buddhas –, **dann hast du noch nicht das Potenzial der Samen der Formkāyas zur Reife gebracht.**

Die Sprache mag euch etwas unverständlich sein, man muss sich da tatsächlich ein bisschen daran gewöhnen, mit diesen Kāyas und diesen Sanskrit-Ausdrücken unterwegs zu sein. Was hier zum Ausdruck kommen soll, ist, dass Körper, Rede und Geist auf eine andere Ebene gewechselt sind. Körper, Rede und Geist sind hier nicht mehr vergleichbar mit dem, was wir jetzt als Körper, Rede und Geist erleben.

Es ist vielleicht am leichtesten, wenn ich mit dem Geist anfangen. Der Geist ist in eine solche Weite eingetreten, dass es überhaupt keine Grenzen mehr gibt. Der gesamte Dharmadhātu, der gesamte Raum aller Möglichkeiten, der Erfahrungsraum aller Lebewesen, ist der Erfahrungsraum eines Buddhas. Da gibt es nichts mehr, was diesen Buddha-Geist von den Geistesströmen anderer trennt.

Es ist eine geistige Dimension, die keinerlei Bezugspunkte mehr braucht und mit allem mitschwingen kann. Dieser Geistesraum ist aber nicht etwa ein leerer Raum, sondern ein Gewährseinsraum, ist mit Gewährsein durchdrungen. Das ist dieses Zeitlose Gewährsein.

Dieses Zeitlose Gewährsein hat eine grundlegende Dynamik. Diese Dynamik des Zeitlosen Gewährseins drückt sich jetzt als die beiden Formkāyas aus – den Sambhogakāya, den Freudenkörper und die Ausstrahlungskörper, die Nirmāṇakāyas.

Das ist jetzt ein spontanes Geschehen, in dem die Dynamik dieses Gewährseinsraumes kommuniziert. Das ist der mitfühlende Aspekt. Da drückt sich etwas aus zum Wohle aller Lebewesen, die noch Anleitung brauchen. So ein vollständiges Buddha-Gewährseinsfeld – wir können gar nicht mehr von einem Buddha sprechen –, wir müssen da von einem Buddha-Gewährseinsfeld sprechen –, unterstützt die Entwicklung in Richtung Befreiung von all denen, die schon auf den Stufen des Erwachens sind oder noch nicht einmal die Stufen des Erwachens erreicht haben.

Diejenigen, die schon auf den Stufen des Erwachens sind, die schon in die fortgeschrittenen Yogas des Mahāmudrā eingetreten sind, können einfach durch Visionen, durch Lichtkörper unterstützt und begleitet werden.

Ihr habt schon viele solche Berichte gelesen. Ihr wisst, dass zum Beispiel Tilopa all seine Unterweisungen – die später als die Sechs Yogas von Naropa, seinem Schüler, bekannt geworden sind –, all diese Unterweisungen plus die Yidam-Übertragung und so weiter, hat er alle von solchen Lichtkörpern bekommen. Speziell von dem Lichtkörper, den man Dorje Chang oder Vajradhara nennt.

Das ist die Möglichkeit, wie so ein Buddha-Feld – ein vollkommen erwachtes Gewährseinsfeld –, mit den Bewusstseinsfeldern kommuniziert, die schon weitgehend gereinigt sind, die in der Lage sind, so subtil aufzunehmen und mitzuschwingen.

Wir, die wir noch viel gröber unterwegs sind, in einem groben Körper feststecken und auch glauben, dass wir das sind und dass wir unseren Emotionen Glauben schenken können, wir brauchen Buddhas, die wir anfassen können. Wir brauchen Buddhas, die sich mit uns hinsetzen und uns Unterweisungen geben. So wie zum Beispiel Buddha Śākyamūni oder andere Ausstrahlungskörper, in welcher Form sie dann auch kommen.

Es heißt, dass zum Beispiel Guru Rinpoche, Karmapa und so weiter solch eine Ausstrahlung war. Ich will da jetzt keine Listen anhängen, weil ich ja auch keine Ahnung habe. Das ist einfach nur das, was gesagt wird, dass sie sich für unser Wohl manifestieren und gar nicht mehr für ihr eigenes Wohl in dieser Welt sind.

Das nennt man einen Ausstrahlungskörper. Man kann sie anfassen, zu ihnen können wir uns in Beziehung setzen und sie machen es uns leicht, den Weg zu gehen, weil sie sich in dieser grobstofflichen Welt so manifestieren, dass für uns gerade noch eine Kommunikation herstellbar ist. Das nennt man Ausstrahlungskörper in dieser Welt.

Es soll welche unter den Menschen geben, aber auch bei anderen menschlichen Daseinsformen, sogar in den Tierwelten und in den anderen Welten der subtilen Existenzen – mit Leid und ohne Leid. Überall

soll es solche Ausstrahlungskörper geben, die sich entsprechend des Karmas der Lebewesen so zeigen, dass die Lebewesen mit dieser Form von karmischen Mustern tatsächlich inspiriert werden können.

Das ist diese spontane Aktivität aus dem völlig offenen Gewährseinsraum, der sich aber nicht abkoppelt, sondern weiter in Resonanz ist mit den leidenden Bewusstseinsströmen und damit in Interaktion geht. Soweit eine kleine Erklärung zu dem, was mit diesen Kāyas gemeint sein könnte.

Bitte verzeiht mir, ich tue mein Bestes, euch das irgendwie zu kommunizieren, sicherlich mit Fehlern, und ich hoffe, dass es euch trotzdem ein bisschen hilft dabei.

## **5.2 Weitere Zitate und (B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen**

*Unterweisung 11h20, Seite 470-471 – Audio 5-3\_01*

Wir sind auf Seite 470. Wir beginnen mit dem unteren Drittel.

**In der Folge von all dem, was eben mit den sechs Kriterien erklärt wurde, heißt es, dass die Vollkommenheit der Verwirklichung der Nicht-Meditation und das Erlangen des vollkommenen Erwachens der perfekten Buddhaschaft simultan stattfinden. Deswegen sagt man, dass das volle Erlangen der Nicht-Meditation nicht in diesem Leben auftaucht.**

**Die Nicht-Meditation, die sich in diesem Leben zeigt, ist einfach nur eine sogenannte, eine nominelle Nicht-Meditation, so wie es der Ehrwürdige Tsangpa Gyare sagt:**

**Nicht-Meditation ist der Sitz des Dharmakāya. Für die meisten ist Nicht-Meditation eher noch eine Bezeichnung.**

Das entspricht dem Erlangen der Buddhaschaft in diesem Körper, in diesem Leben als Nirvāṇa, als das echte Nirvāṇa in diesem Körper – das vollständige Erwachen eines Buddhas. Aber dann gibt es noch das Parinirvāṇa, wenn ein Buddha diesen Körper verlässt und nicht mehr an Körperlichkeit gebunden ist.

Das wird in diesem Sinne dann als ein nicht mehr benennbares, nicht mehr mit von Begriffen zu erfassendes, vollkommenes Erwachen genannt. Lassen wir es mal so stehen. Immer noch in dem Sack der Fragen, die noch nicht geklärt sind.

Es scheint ein schöner Weg zu sein. Auch wenn wir das Ende des Weges nicht so begrifflich klar kriegen, so scheint es doch wirklich kontinuierlich die ganze Zeit ein Auflösen von Anspannung zu sein – auch von der letzten unnötigen Anspannung in dieses vollkommene offene Sein. Und was dann ist – Inshallah.

**Zudem antwortete der Ehrwürdige Gomtsül, als ihn Len-gom über den Unterschied zwischen den Vier Yogas fragte:**

**Einsgerichtetheit ist das Erkennen der Natur des Geistes. Einfachheit ist das Erkennen der leeren Natur. Ein-Geschmack ist das Erkennen der Natur von Erscheinungen. Was Nicht-Meditation angeht, habe ich keine Ahnung.**

Es tut so gut. Einfach, wirklich, klasse.

**So macht er also keine Bemerkung über Nicht-Meditation. Unter den Schülern des Ehrwürdigen Pagmo Drupa heißt es, dass ›dreieinhalb‹ die Verwirklichung des Einen-Geschmacks haben.**

**Selbst der Ehrwürdige Götsangpa oder Mahāsiddha Orgyenpa und andere machten nur Bemerkungen bis zum Ein-Geschmack. Nichts weiter. Heutzutage gibt es so manche, die behaupten, den Ein-Geschmack verwirklicht zu haben und sogar Nicht-Meditation. Das scheint einfach nährisches Gerede und Arroganz zu sein von denen, die die Unterweisungen zu den Vier Yogas nicht präzise verstanden haben. Ihnen sollten wir nicht vertrauen.**

In der Fußnote 1473 zu ›dreieinhalb‹ werden die Namen der Schüler von Pagmo Drupa aufgezählt. Das ist also der berühmte Jigten Sumgön, dann Pagmo Drupa, Chöje Dum und noch ein Chöje Dum, das sind die vier Söhne. Wer jetzt die Hälfte ist? Vielleicht teilen sich die beiden mit demselben Namen anderthalb Positionen.

## **(B) Beschreibung, wie die Erfahrungen auftauchen**

*Unterweisung Seite 471 – Audio 5-3\_01, 08:09*

**In der geringeren Nicht-Meditation wurden die allermeisten dualistischen Erscheinungen bereits gereinigt. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, mit Absicht zu meditieren oder irgendwie gewahr zu sein. Alles zeigt sich als Meditation. Fast durchgehend gibt es kein Abschweifen von der Meditation. Allerdings wird in der Aktivität, in der Nach-Meditation, erklärt, dass es da so etwas gibt wie eine nicht erkennende Nicht-Begrifflichkeit. Das ist ein Aspekt des *Ālaya*-Bewusstseins, ein Rest von mangelndem Gewahrsein. Es ist ein nicht-begrifflicher, neutraler Geisteszustand. Neutral im Sinne von nicht durch andere Kleśas getrübt – nicht aufgewühlt, sondern ein nicht-begriffliches, ruhendes Sein, in dem es noch nicht zur vollen Kraft des Gewahrseins gekommen ist. Es heißt, dass seien noch Makel von negativen Neigungen – also Überreste von ursprünglich negativen Neigungen. Es heißt auch, dass der nach-meditative Geisteszustand nicht in der Lage ist, Karma anzuhäufen, aber dass es dennoch zu ganz kurzen Momenten von illusorischen, etwas anhaftenden Gedanken kommt, die noch nicht als Zeitloses Gewahrsein gereinigt wurden. Beim Träumen kann es zu einem ganz kleinen Bisschen von Wirklichkeitsglauben kommen und dieser kleine Rest zeigt, dass es noch nicht zur vollen, allumfassenden Erkenntnis gekommen ist.**

**In der mittleren Nicht-Meditation sind diese subtilen, illusorischen, dualistischen Erscheinungen gereinigt und die Verwirklichung der Nicht-Meditation fließt Tag und Nacht. In der Nach-Meditation, in der Aktivität, gibt es noch einen allerfeinsten Rest von nichterkennender Nicht-Begrifflichkeit. Das nennt man, so wie es ist, wie es sich zeigt, ›natürliche Klarheit‹ – hier als *reflexive clarity* ausgedrückt – *rang sel* ist von selbst erscheinende Klarheit. Es wird auch die ›Vervollkommnung, die mit dem Grundzustand im Einklang ist‹ genannt. Es heißt, dass dies die subtilste Makel negativer oder einschränkender Neigung ist und dass dies auch in der Nacht vorhanden ist.**

Wir haben es hier mit dem allerletzten Schleier der Meditation zu tun, der das völlige Eintauchen in Rund-um-die-Uhr-zeitlose Gewahrsein verhindert. Das ist ein neutraler Geisteszustand. Ein letzter Rest von mangelndem Gewahrsein, der hin und wieder hier und da noch ganz, ganz subtil auftaucht. Der nicht als ein Etwas wahrzunehmen ist und der dann mit dem Eintauchen in den vajragleichen Samādhi aufgelöst wird. So passiert dann der Übergang in die Buddhaschaft.

**In der größeren Nicht-Meditation ist selbst dieser letzte Rest von mangelndem Gewahrsein des nicht-begrifflichen Zustands als Zeitloses Gewahrsein gereinigt. Die natürlich Erhellende Klarheit und die Erhellende Klarheit der Verwirklichung haben sich völlig vermischt und werden zu einer unendlichen Weite Zeitlosen Gewahrseins. Es heißt dazu, dass zum eigenen Nutzen der**

**Dharmakāya erscheint, verwirklicht wird und das nennt man Erwachen** – *djang tshub pa* auf Tibetisch. Das ist ein Verb. Es ist ein Erwachen in die ursprüngliche Natur unseres Seins.

**Wenn wir dessen dynamische Kraft vervollkommen, ohne irgendwelche Grenzen und die *ten-drels*, die wechselseitigen Verbindungen der reinen Erscheinungen derer, die es zu führen gilt – also der Schüler und Schülerinnen –, gesammelt werden, dann zeigen sich die gespiegelten Erscheinungen der Rūpakāyas zum Nutzen anderer. Dadurch zeigt sich spontan der Nutzen für Lebewesen so lange Samsāra existiert.**

Das ist jetzt nichts wesentlich Neues, das ist einfach nochmal die Beschreibung, dass die größere Nicht-Meditation tatsächlich die Buddhaschaft ist. Hinzu kommt diese klassische Erklärung, dass das den eigenen Nutzen total vervollkommnet, weil dieser Geistesstrom jetzt in der großen Weite des Zeitlosen Gewahrseins völlig befreit ist, ohne die letzte Spur von irgendeinem, wie auch immer gearteten, mangelnden Gewahrsein.

Auch jegliche Form von Anspannung, von *dukkha*, ist vorbei, jegliche Form von karmischen Samen ist gereinigt, es gibt keine Wiedergeburt, es gibt keine weiteren Werdekräfte, die irgendwie zwangsweise zu irgendetwas führen würden. Die innewohnende Dynamik dieses geistigen Feldes ist in der Lage, mit Lebewesen, die auf verschiedenen Stufen der Entwicklung sind, zu kommunizieren und spontan das zu manifestieren, was wir diese Formkörper nennen.

Jetzt wollen wir ein wenig meditieren. Vielleicht könnt ihr das so halten, dass ihr euch einfach mit dem Buddha unter den Baum setzt und ein bisschen spürt, dass es dann gar keine Fragen mehr gibt —

**\* Stille Meditation \***

## **5.3 Fragen & Antworten**

*Audio 5-3\_03*

**Teilnehmer/-in:** *Kannst du zur Einheit von Mahāmudrā und Mahā Āti wie im Mahāmudrā-Gebet angesprochen vor dem Hintergrund des bisher besprochenen Textes etwas sagen?*

Sie sind tatsächlich eins. Was mir jetzt als erstes einfällt, ist, dass die Akzente in den Erklärungen von Mahāmudrā und von Dzogchen, *Mahā Āti*, etwas anders gesetzt werden.

Bei Mahāmudrā, das habt ihr jetzt schon mitgekriegt, wird immer sehr betont, dass alles in seiner Natürlichkeit gelassen wird. Dass wir in immer größere Natürlichkeit und Einfachheit hineinkommen. Und dass das, was sich zeigt, das zutiefst natürliche Sein ist. Das ist der Schwerpunkt.

Was ich jetzt über Dzogchen sagen werde, ist auch im Mahāmudrā mit drin. Aber die Betonung ist etwas anders. Die Betonung in Dzogchen ist auf die Vollendung – deswegen heißt es auch die ›Große Vollkommenheit‹, die ›Große Vollendung‹ – darauf, dass das, wie es ist, in sich vollkommen, in sich vollendet ist, und dass es in dieser großen Weite in einer vollendeten Frische und Dynamik ist.

Es sind diese Akzentverschiebungen, mit denen wir es in den Darstellungen zu tun haben, aber beide beschreiben – da sind sich alle Meister einig – dieselbe grundlegende Erfahrung. Der Unterschied zwischen Mahāmudrā und *Mahā Āti* oder Dzogchen ist in der Methodik. Natürlich auch in den Worten, die dann zu dieser Methodik gewählt werden. Aber nicht in der Erkenntnis.

**Teilnehmer/-in:** *Ist es wichtig, unterscheiden zu können, ob man die eigenen Gefühle oder Gedanken hat oder die von anderen?*

Ich arbeite auch mit vielen Menschen. Das schwingt mit, da ist eine Resonanz. Ich habe aus der Chö-Praxis gelernt, dass wir das, was immer vermeintlich von außen kommt, als innere Phänomene, als eigene Geisteszustände praktizieren. Egal um was für äußere oder sonstige Dämonen es sich handelt – Menschen sind ja keine Dämonen, sondern einfach nur fühlende Wesen –, praktizieren wir das alles als eigene Geistesbewegung. Wir können uns völlig diese Mühe sparen, versuchen zu unterscheiden, ob es die eigenen Sachen sind oder die von anderen.

Jetzt ist es so, wenn du den Weg weitergehst, dann wirst du deine eigenen Muster immer mehr reinigen und dich immer besser kennenlernen. Dann kannst du leichter unterscheiden, ob etwas, was in deinem Geistesstrom auftaucht, die Resonanz deiner eigenen Muster ist auf das, was du wahrnimmst oder sehr stark oder fast ausschließlich ein Spiegel für das ist, was im Anderen los ist. Diese Fähigkeit, das zu unterscheiden, nimmt mit der Zeit zu.

Das lernen Psychotherapeuten auch. Das kann man nur aufgrund der Arbeit mit den eigenen Mustern lernen. Was gehört zu meinen Gewohnheitsmustern ganz offenkundig dazu, und was ist eher ungewöhnlich und hat vielleicht nicht so viel mit mir zu tun? Das ist vor allen Dingen bei körperlichen Empfindungen etwas leichter. Wenn ich völlig entspannt da bin und ich kriege plötzlich als körperliche Resonanz ein Zusammenziehen in der Bauchgegend, dann hat das vielleicht eher etwas mit der anderen Person zu tun.

Da kann ich aber auch nachfragen. Ich muss nicht einfach vermuten und annehmen, es wäre so. Ich kann einfach fragen, ist da etwas? So kann ich manchmal auch den Klärungsprozess vorantreiben, weil ich diesen Organismus hier als Spiegel für die Gesamtsituation nutzen kann.

Aber arbeiten tue ich immer mit allem als das Eigene. Und wenn ich jemanden darin unterstütze, mit einer Emotion zu arbeiten, dann versuche ich sogar, diese emotionale Situation in meinem eigenen Geistesstrom und Körper zu fühlen, damit ich überhaupt eine adäquate Antwort geben kann. Wenn ich das nicht richtig spüre, dann liege ich mit meiner Hilfestellung daneben.

Das ist ein sehr willkommenes Phänomen, viel zu spüren. Aber, falls du dazu neigst, zu viel zu erleben und du dich davon überschwemmt fühlst, dann musst du rechtzeitig versuchen, aus der Identifikation, aus diesem zu starken Mitschwingen herauszugehen. Wenn du sicher darin bist, dass du jederzeit den Weg zurückfindest, dann kannst du dich mehr darauf einlassen.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zu Emotionen, Identifikation und dann auch Abstand zu den Emotionen zu nehmen. Könntest du vielleicht ein bisschen mehr dazu erklären?*

Ja, das braucht natürlich eine etwas ausführlichere Erklärung.

Ich habe das Gefühl, dass du dir ein bisschen Orientierung suchst in dem Arbeiten mit Emotionen und wie du das einordnen kannst, dass so eine Emotion sich plötzlich auflöst. Ist das, worum es dir geht?

*Nein, die Sache ist, dass ich dann zeitweise keine Empfindung mehr habe, keine Emotion. Es ist einfach gar nichts mehr da, es ist einfach Leere. Und ich weiß nicht, ob das dann nicht eine produzierte Leere ist?*

Das ist eine produzierte Leere. Das ist nicht die Leere, von der wir hier sprechen. Da ist es gut, wenn du dich wieder anregst und dich aus dieser Blase herausholst. Es ist so eine Blase von Leerheit, in der du

da gelandet bist. Da ist es wichtig, wenn du dich ein bisschen stimulierst, ein bisschen bewegst, ein bisschen in Kontakt mit Sinneserfahrungen trittst, damit du aus dieser Blase rauskommst.

**Teilnehmer/-in:** *Wie könnte eine tägliche Mahāmudrā-Praxis aussehen? Ich komme vom Vipāśyanā.*

Erstmal herzlichen Glückwunsch, dass du von Vipāśyanā kommst. Das ist der beste Start in die Mahāmudrā-Praxis, den man sich wünschen kann. Du nimmst alles, was du in Vipāśyanā gelernt hast, mit in deine Praxis, das führst du weiter fort. Du setzt den Akzent stärker auf dieses Vertrauen ins natürliche Sein. Das ist einfach eine Akzentverschiebung. Was die Methodik des Vipāśyanā, angeht – es gibt ja so viele Vipāśyanā-Richtungen –, aber falls du zum Beispiel mit fokussierter Achtsamkeit arbeitest oder mit dem Benennen, dann würdest du immer, wenn du merkst, dass deine Geistesruhe, deine Präsenz stabil geworden ist, die Willensanstrengung herausnehmen.

Du würdest ins Vertrauen gehen, dass das Jetzt, in dem sich diese Sammlung einstellt, von selbst fortsetzt. Der Geist hat eine ganz natürliche, eigene Neigung, in Weite und Ruhe zu gehen und in Klarheit. Da gibt es bei Vipāśyanā manchmal die Schwierigkeit, dass die Methoden zu lange angewendet, zu lange fortgesetzt werden.

Mit den zusätzlichen Mahāmudrā-Instruktionen würdest du den Zeitpunkt früher erwischen, wo die Methode gerade mal überflüssig geworden ist und sie erst wieder benutzen, wenn du tatsächlich merkst, und jetzt kommt wieder Ablenkung. Das heißt, du würdest den Aspekt der natürlichen Entspannung, der natürlichen Sammlung betonen, auf die natürliche Klarheit vertrauen und so weiter. Du würdest diese Elemente mit ins Vipāśyanā hineinholen.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn man schläft und die Bewusstheit plötzlich aufwacht, während der Körper noch schläft, in welcher Bewusstheit ist man?*

Da gibt es verschiedene Stufen von Erfahrung. Es kann sein, dass man ins Wachbewusstsein hinein aufwacht, der Körper noch schläft und eine Weile braucht, um hinterherzukommen. Es kann sein, dass man in das falsche, noch nicht ganz authentische Klare Licht aufwacht.

So wie du es beschreibst ist es noch nicht das klare authentische Licht, also die non-duale erhellende Klarheit, sonst wäre die Beschreibung anders. Es ist entweder Wachzustand, wo der Körper noch nicht ganz nachgekommen ist oder es ist dieser halb wache Geisteszustand, wo du bereits Erscheinungen wahrnimmst, auch innere Bilder hast, aber tatsächlich nicht am Träumen bist.

Da gibt es so einen Zwischenzustand. Man nennt es das künstliche oder falsche klare Licht. Das ist ein interessanter Geisteszustand in dem man auch die ganze Nacht verbringen kann und der einigermaßen entspannend und erholsam ist.

**\* Widmung \***

## **5.4 Bodhisattva-Aktivität**

*Unterweisung Mittwochnachmittag 15h30, Seite 472-473 – Audio 5-5\_01*

**\* Zuflucht \***

Lasst uns diesmal wieder eine informelle Zuflucht praktizieren mit dem Entwickeln von Bodhicitta in Form einer Kontemplation.

Es gibt verschiedene Wege, wie wir uns in diese innere Ausrichtung auf Buddha, Dharma, Saṅgha hineinbegeben können. Jetzt gerade, als ich das für mich gemacht habe, entsteht einfach der ganze Zufluchtsbaum, diese unglaubliche Übertragungslinie, diese Segenslinie, in der sich die Meister umeinander gekümmert haben. Wo aus Schülern und Schülerinnen dann wieder Lehrende wurden, die sich alle darum gekümmert haben, dass dieser Schatz unverdorben, in voller Qualität, weitergegeben wurde.

Das Bild leuchtet innerlich auf und im selben Moment entsteht eine Dankbarkeit. Ich weiß, dass diese Dankbarkeit allein schon die Verbindung mit der Zuflucht herstellt. Dann brauchen wir innerlich nur noch einen Impuls zu haben: „Ja, zeigt mir den Weg. Ihr wisst, wo es lang geht.“ —

Was das Bodhicitta angeht, ist das von unserer Seite einfach eine innere Haltung von: „Ja, ich bin bereit mit allen Situationen zu arbeiten, was auch immer die Herausforderungen sein mögen, um verschiedenste Personen zu unterstützen.“ Alle, denen ich begegne, wir lassen uns darauf ein. Wir sind bereit. Dann, um überhaupt in die Lage zu kommen, ein hilfreicher Katalysator für andere zu sein, fasse ich den Entschluss: „Genau deswegen widme ich mich der Praxis. Genau deswegen. Um ein hilfreicher Katalysator zu werden.“ —

Als Bodhisattva unterwegs zu sein, bedeutet nämlich gar nicht, dass wir viel zu tun haben, dass man sich abstrampeln muss, um ständig irgendwelche Lebewesen zu retten. So als würde man ständig versuchen, irgendwelche Fliegen aus dem Teich zu fischen. Das ist so die landläufige Vorstellung von Bodhisattva-Aktivität. Das ist es gar nicht.

Bodhisattva-Aktivität funktioniert über Anziehung. Die Fülle der Qualitäten wirkt anziehend: das ist auch dieses Eingehenkönnen auf andere, dieses Verständnis, diese nicht bewertende Grundhaltung, die grundlegende Freigebigkeit, diese Haltung nicht zurückzuhalten. Diese Haltung, die wirkt anziehend. Man nennt das die ›Vier Kräfte der Anziehung‹. So kommen Menschen, Lebewesen in unsere Nähe. Dann braucht man gar nichts groß zu tun. Es geht einfach darum zu sein, authentisch zu sein.

Wenn ihr euch hingegen Bodhisattva-Aktivität so vorstellt, dass ihr in die Welt zurückkommen müsst, um dann die Ärmel hochzukrempeln und ganz viel zu tun, ist das eine Projektion der jetzigen saṃsārischen Muster auf die Bodhisattva-Aktivität. Das ist gar nicht das, worum es geht.

Es geht um diese Bereitschaft das eigene Sein als Quelle der Inspiration mit anderen zu teilen. So wie ein Katalysator in der Chemie. Zum Beispiel verbrauchen sich Vitamine und Katalysatoren nicht in den Prozessen, die sie katalysieren. Sie bleiben erhalten. Das Gleiche gilt für Bodhisattvas. Bodhisattvas dürfen sich nicht in den Prozessen verbrauchen, die sie katalysieren.

Sie sind da und ermöglichen diese Prozesse, ohne selbst verstrickt und involviert zu sein und gar zu riskieren, in einem Burnout zu landen. Das wäre ein Zeichen dafür, dass wenig Weisheit in diesen Prozessen aktiv ist. Bei großer Weisheit findet kein Verstricken mehr statt. Einfache Präsenz mit Impulsen hier und da bewirkt Unglaubliches. Wie ein Gendün-Rinpoche, der einfach – könnte man sagen –, in seinem Zimmerchen saß und um ihn herum ist so unglaublich viel passiert.

Ja, er hat Impulse gegeben und ja, er hat hier und da eingegriffen, aber er hat nie zur Schaufel gegriffen oder zum Bohrer oder was auch immer. Er ist nicht herumgerannt, um alles zu kontrollieren, sondern hat einfach nur ein Auge auf die Prozesse gehabt und war da, wenn die Dinge sozusagen zu ihm ins Zimmer hinein schwappten. Das kam einfach alles zu ihm.

Aufgrund dieser inspirierenden Qualität passieren dann die Dinge. So ist auch der Karmapa ein Energiefeld, ein Gewährseinsfeld, das jetzt im Moment gerade durch Europa reist. Ja, er gibt Impulse. Aber

es ist nicht so, dass er ganz viel tun muss, sondern er ist einfach immer in dieser Präsenz, und der Rest vollzieht sich spontan.

Vielleicht ist es ganz gut, wenn wir zu Beginn einer solchen Unterweisung Bodhicitta entwickeln – gerade, wenn es dann gleich wieder um Nicht-Meditation geht –, dass wir uns klar machen, dass das zwar ein unablässiges, kontinuierliches Dienen in allen Situationen ist, aber es ist niemand da, der den Kopf beugen muss und sich irgendwie demütig und klein machen muss und bescheiden sein muss, sondern es ist ein Dienen frei von diesem Mittelpunkt, von diesem Ich-Bezug. Das ist eine ganz andere Form von Dienen, als wir uns das so vorstellen.

Wir hatten mal eine Unterhaltung mit Gendün Rinpoche über Bodhisattva-Aktivität und über den Buddha. Da sagte er: „Ja, ja, ihr denkt immer, das wäre die totale Freiheit, aber eine andere Sicht von Bodhisattva-Aktivität ist, Bodhisattvas sind freiwillige Sklaven aller Lebewesen.“ Das hat er echt so gesagt. Freiwillig, es ist Freiheit dabei, aber im Grunde genommen immer Diener der Buddhanatur. Nicht Diener oder Dienerin der Neurosen von anderen, sondern es ist ganz offenkundig, dass die Freiheit eines Buddhas nicht darin besteht, nichts zu tun.

Die Freiheit eines Bodhisattvas besteht nicht darin, sich aus Situationen, die so ins Gewahrsein hinein schwappen, zu entziehen und zu sagen, nein, da habe ich nichts damit zu tun. Das ist keine Bodhisattva Haltung, sondern da offen darauf eingehen und dann schwappen halt Situationen ins Leben hinein. Dann gilt es, sich darum zu kümmern.

Da können wir sagen, das ist Fremdbestimmung. Wir sind wie fremdbestimmt durch das mangelnde Gewahrsein von anderen Lebewesen, denen eine gewisse Unterstützung gebührt, damit sie ins Gewahrsein finden. Sie brauchen einen gewissen Impuls, ein bisschen Inspiration.

Dieser Aufgabe stellen wir uns. Dafür sind wir bereit. Wir sind bereit, solche Katalysatoren zu werden, zu sein, für alle, denen wir begegnen. Wir nennen das dann ›alle Lebewesen‹. Das ist immer so ein Passepartout-Wort ›alle Lebewesen‹. Es geht nie um alle Lebewesen. Es geht immer nur um die, die gerade im Gewahrsein, im Bewusstsein auftauchen. Nicht um irgendwelche, mit denen man gar keine Beziehungen hat.

Sich all denen, mit denen wir eine Beziehung haben, zur Verfügung zu stellen und diese stimulierende, inspirierende Katalysator-Funktion zu übernehmen. Das versprechen wir mit dem Bodhisattva-Gelübde. Um das tatsächlich auch erfüllen zu können, gilt es, den Schatz in uns zu heben. So weit wie möglich zu heben, dass dieser Goldschatz, auf dem wir herumsitzen, wirklich nutzbar gemacht wird.

Das Umsetzen in der persönlichen Praxis nennen wir auch ›das wunscherfüllende Juwel unseres eigenen Geistes‹. Bis dieses Juwel wirklich strahlt und tatsächlich die Bedürfnisse anderer, nicht äußerlich, sondern auf der innersten Ebene erfüllen kann, Das ist, warum es in dieser Bodhisattva-Aktivität zu gehen scheint.

Dann wollen wir uns mal noch ein bisschen anhören, was da auf uns zukommen könnte – irgendwann mal, nach drei Kalpas oder im nächsten Leben, keiner hat eine Ahnung. Auf jeden Fall, wenn es dann mal passiert, ist es auf jeden Fall im Jetzt. Erwachen geschieht immer nur im Jetzt. Das kann sehr schnell passieren, wenn wir ruckzuck von der Bremse runtergehen.

Wenn wir diese Qualität nicht mehr ausbremsen, geht es schnell. Wenn wir mit Vertrauen und Hingabe unterwegs sind, geht es schnell. Mit den Pāramitās geht es schnell. Und wenn wir kräftig auf die Bremse hauen, dann dauert es lange.

## 5.5 (C) Methoden, die Erfahrungen der Nicht-Meditation zu unterstützen

*Unterweisung Seite 472-473 – Audio 5-5\_01, 13:30*

Ich bin auf Seite 472 oben, Punkt C, wo es um die Methoden geht, die Mittel, wie wir die Erfahrungen der Nicht-Meditation unterstützen können.

**Obwohl die drei Formen der Nicht-Meditation – geringere, mittlere und größere – so sind, wie sie gerade erklärt wurden, heißt es weiter, dass die finale Nicht-Meditation, die sich in diesem Leben zeigt, die Nicht-Meditation ist, die einfach aus wacher Gewissheit besteht in der Abwesenheit von Meditation und Nach-Meditation. Durch das klare Verständnis, dass unser eigener Geist Buddha ist, gewinnen wir eine tiefe Überzeugung, eine tiefe Gewissheit, dass es nichts gibt, was es aufzugeben oder abzuweisen gilt. Keine Heilmittel, die es anzuwenden gilt; kein Objekt, was es zu reinigen gilt; kein Geist, der irgendeine Reinigung bewirkt; kein Sterben und kein Nicht-Sterben. Abgesehen davon, gibt es nichts an einer höheren Stufe von Nicht-Meditation, die auftauchen würde.**

Nach all dem, was schon erklärt wurde, glaube ich nicht, dass es noch etwas zu erklären gibt. Vielleicht sage ich ein paar Sätze zu diesen beiden Begriffen, dass es kein Sterben und kein Nicht-Sterben gibt. Dass es kein Sterben gibt, ist aus der Perspektive gesprochen, dass auch nie etwas entstanden ist, nie etwas geboren wurde. Es ist ohnehin kein Jemand und gibt keinen Jemand, der sterben könnte und dass die Kontinuität des Gewahrseins ununterbrochen ist und nicht von diesem Körper abhängt. Das ist die Verwirklichung dessen, was oft in kurz ›Unsterblichkeit‹ genannt wird, was aber nicht bedeutet, dass man unbegrenzt lange in diesem Körper wohnt, sondern dass man die nichtgeborene und unsterbliche Natur des Geistes realisiert. Wo nichts entsteht, vergeht auch nichts.

Gleichzeitig ist es – und das ist der andere Aspekt – auch eine Verwirklichung, dass es nicht kein Sterben gibt, sondern wir sterben die ganze Zeit. Wir werden auch irgendwann den Körper verlassen müssen. Aber jede Situation, alles, was wir je erleben, stirbt die ganze Zeit. Es ist die ganze Zeit dabei, sich aufzulösen. Das ist der zweite Aspekt der Geschichte.

Vielleicht noch ein bisschen subtiler: wenn der Geistesstrom weitergeht, wird tatsächlich nie auch nur annähernd dieselbe Person wiedergeboren, wie sie im vorhergehenden Leben einmal da gewesen ist. Wie sich das Karma, wie sich die Kräfte neu durchmischen, das ist so unendlich vielfältig, dass wir einander im nächsten Leben nicht erkennen werden. Wir werden so anders sein.

In diesem Sinne, stirbt da zwar etwas, aber es stirbt niemand und wir sterben die ganze Zeit, je nachdem, welchen Blickwinkel man da einnimmt. Diese Person hier stirbt, die wird es nie wieder geben. Gleichzeitig geht doch etwas weiter, deswegen stirbt eigentlich niemand. Ich hoffe, ihr könnt mir da folgen.

**Was nun die Art und Weise angeht, wie wir diese Erfahrung kultivieren können, sagt der Ehrwürdige Gampopa:**

**Während des Yogas der Nicht-Meditation ist es wichtig, nicht in der Süße der Erfahrung stecken zu bleiben. Halte dich nicht an Erfahrungen fest – fixiere nicht auf Erfahrungen.**

**Da Gampopa lehrt, dass wir selbst in dieser Phase noch aufpassen müssen, nicht an Erfahrungen festzuhalten, nicht darauf zu fixieren, ist es wirklich essentiell, nichts zu blockieren oder zu fördern. In keiner Art und Weise an etwas festzuhalten, an irgendwelchen Erfahrungen, ob sie nun gut oder schlecht seien. Selbst der latente Aspekt des nicht erkennenden Geistes muss gereinigt werden, sodass diese Aspekte nie von Gewahrsein getrennt sind.**

**Wahres Gewahren oder unabgelenkte Achtsamkeit, Gewahrsein, das den Intellekt transzendiert, ist die Wurzel der Meditation.**

Bitte dreimal dick unterstreichen in eurem Buch!!!

Es geht wirklich immer um das, was hier ›*true mindfulness*‹ genannt wird, sich immer an die Natur des Geistes, an die Natur des Seins zu erinnern, immer wieder erneut den Blick da hinein zu richten, jenseits vom Intellekt. Das ist keine intellektuelle Fabrikation.

**Von daher heißt es, dass egal was im Leben passiert, wir das Siegesbanner der Meditationspraxis hissen sollten und den gewöhnlichen Geist der unabgelenkten Nicht-Meditation bis zur Vollendung bringen sollten.**

**Den gewöhnlichen Geist unabgelenkter Nicht-Meditation.**

Ist das nicht wunderschön? Das ist dieser Mahāmudrā-Geist. **Der gewöhnliche Geist unabgelenkter Nicht-Meditation.**

Als Anfänger tut uns das gut zu hören. Da geht es hin. Alles andere, alles Anwenden von Methoden, von Anstrengungen, von allem Künstlichem, mit Stützen meditieren und so weiter, ist alles nur, um aus bestimmten Schwierigkeiten herauszufinden, immer in Richtung auf dieses ganz natürliche Verweilen im So-Sein – in diesem gewöhnlichen, unabgelenkten, nicht-meditierenden Geist, der nichts mehr beabsichtigt. Alles führt dorthin. Das ist auch einer der Gründe, warum diese Instruktionen selbst mit uns geteilt werden.

**Der Ehrwürdige Tsangpa Gyare erklärt, dass die Art, spirituelle Praxis zu kultivieren – unsere Dharma-Praxis zu kultivieren –, auf den Stufen von geringerer und mittlerer Nicht-Meditation, dieselbe ist wie im Ein-Geschmack.**

**So heißt es bei ihm: Die geringeren Nicht-Meditationen sind ähnlich wie beim Ein-Geschmack. Ihre Dharma-Praxis ist dieselbe und die höchste Nicht-Meditation ist Buddhaschaft. Frei von allem Tun und Wollen und Anstreben.**

Da steht auf Englisch: ›*it is free from all striving*‹. Da müsste stehen, *it is free from all doing and striving* – also von allem Tun und Beabsichtigen oder Anstreben.

**Der Ehrwürdige Yang Gönpa sagt:**

**Schau: sind die Objekte, über die wir meditieren, der Gegenstand der Meditation und der meditierende Geist, zwei, sind sie dual im Gewahrsein oder nicht? Trenne die non-duale Bewusstheit von der Stütze. Ware ausgeglichen dieses Erkennen frei von Achtsamkeit und es wird eine Zeit kommen, wenn die Meditation Tag und Nacht fließt.**

Hier wird extra von *non-mindfulness, dren me*, gesprochen, kein *Sati*. Es wird extra davon gesprochen, dass dieses Erinnern – sich erinnern müssen an das Eigentliche –, ist jetzt hier auf dieser Stufe der Nicht-Meditation überflüssig und kontraproduktiv. Das ist noch Ausdruck des mangelnden Gewahrseins, dass sich jemand noch an die wahre Natur erinnern muss. Hier geht es nicht mehr um ein Sich-Erinnern, weil man zwischendurch etwas vergessen hat, sondern jetzt ist dieses non-duale Gewahrsein Tag und Nacht von selbst präsent. Deswegen spricht man da auch von dem Ende aller Anstrengungen und von dem Ende alles Meditierendes.

Der Geist hat sich gelöst von einem Fixieren auf vermeintliche Inhalte der Meditation, was hier Objekt der Meditation genannt wird. Ihr müsst euch das auf die subtilste Art übersetzen. Damit ist die Natur des Geistes als Objekt gemeint und als etwas, an das wir uns erinnern müssen, als ein Gegenstand des

Erkennens. Das ist jetzt auch nicht mehr nötig. Der Geist muss sich befreien von diesem Zurückkehren zu irgendetwas anderem als seiner eigenen Natur.

**Yang Gönpa lehrt also, dass das Gewahrsein, in dem der Gegenstand der Meditation und der oder die Meditierende untrennbar sind, keinerlei Stütze hat und völlig ohne Bezugspunkte ist. Wahre ausgeglichen diesen Geist, der frei von Erinnern ist und ohne irgendetwas zu tun, ohne Festhalten. Lass dieses Gewahrsein frei fließen. Die Bedeutungen von ›nicht erinnern‹ und ›nichts mit dem Geist tun‹ wurden ja bereits erklärt.**

Ich meine, beim vorletzten Kurs haben wir uns mit diesen Begriffen viel beschäftigt. Dieses *Amanasikāra*, dieses Nicht-Tun mit dem Geist, dieses Nichts-Beabsichtigen, dem Geist keine Aufgaben geben in der Meditation, ist ja der eine große Ansatz des Mahāmudrā: Wenn wir einerseits sagen, den Geist natürlich lassen, auf der anderen Seite beschreiben wir auch, dass wir jegliches Tun, mit dem immer eine Absicht einhergeht, völlig unterlassen – dem Geist keine Stütze anbieten, wirklich in dieses Bodenlose hineingehen, ohne Bezugspunkte, um dadurch wirklich in der letztendlichen Natur aufgehen zu können.

Dieses non-duale, zeitlose Gewahrsein ist in der Lage, sich mit allen Objekten, den vermeintlichen Erfahrungen dieser Welt, in Beziehung zu setzen, ohne sie jedoch wieder zu einem getrennten Objekt zu machen. Das ist der Unterschied. Buddhas können mit allen von uns sprechen und sich in Beziehung setzen und sich in dieser Welt verhalten, ohne in die innere Trennung von Subjekt und Objekt zu gehen.

Wenn wir das mal so allgemein betrachten, dann taucht bereits in der Einsgerichtetheit etwas Ähnliches auf wie der kontinuierliche Fluss der Nicht-Meditation meditativer Erfahrungen. Gehen wir nochmal zurück – Einsgerichtetheit: Freude, Klarheit, Nicht-Denken, die drei großen meditativen Erfahrungen der Einsgerichtetheit. Das sind Vorstufen der Dhyānas und in den Dhyānas.

Selbst dort gibt es bereits Erfahrungen, die noch leicht beobachtet werden, dass Freude, Klarheit und Nicht-Denken kontinuierlich werden, sich ein kontinuierliches Fließen einstellt und die Meditierenden durchaus das Gefühl haben, nicht zu meditieren. Weil es sich aus ihrer Perspektive wirklich anstrengungslos anfühlt.

Das dürfen wir Ihnen glauben, das ist wirklich so. Es ist das Nicht-Angestrengteste, was man überhaupt in Saṃsāra sein kann. Schon das, was wir Nicht-Meditation nennen, die ersten Erfahrungen davon, sind gar nicht so weit weg. Vielleicht kennt ihr es auch schon, dass ihr Momente, halbe Stunden oder so hattet, wo ihr gedacht habt, wow, es fließt von selber und ich tue gar nichts. Da ist niemand, der irgendetwas tut. Das ist einfach der Geist, der ganz von selbst in einem dynamischen Gewahrsein ist, ohne Zutun. Das sind die ersten Andeutungen davon.

Dann geht es weiter. Tashi Namgyal sagt:

**Auch auf der Stufe der Einfachheit, des Freiseins von Komplikationen, tritt die Untrennbarkeit des Gegenstandes der Meditation und des Meditierenden bereits auf, die typisch ist für die Nicht-Meditation.**

Dort auf der Stufe der Einfachheit haben wir ja schon klare Erkenntnisse, wir treten bereits klar ein in die Erfahrung der Non-Dualität, in dieses Zeitlose Gewahrsein. Aber es ist halt noch nicht so oft da. Aber wenn es da ist, dann sind Meditierender und Meditation verschwunden, beziehungsweise man kann auch sagen, verschmolzen, diese Trennung wird nicht mehr erzeugt. Und dann taucht bereits eine

ganz klare Ahnung auf, von dem, wie es ist, in diesem Buddha-Geist aufzugehen. Es entsteht eine Gewissheit darüber, dass der ganze folgende Weg bis zur Buddhaschaft anstrengungslos ist, dass eine Vertiefung dieser Praxis nie mit Anstrengung möglich sein wird. Diese Gewissheit taucht schon auf.

Der Geschmack der Nicht-Meditation ist schon so deutlich auf der Stufe der Einfachheit zu spüren, dass in den Praktizierenden eine Gewissheit darüber entsteht: genau so, bloß mehr von dem – im Sinne von in allen Lebensbereichen, Tag und Nacht –, während es ja da erstmal noch viele Unterbrüche und immer noch viele Geistesstrübungen zu klären gibt. Hoffnung und Furcht, die ganzen Kleśas und so weiter.

Tashi Namgyal sagt weiter:

**Das Fehlen von einem Unterschied zwischen Meditation und Nach-Meditation – also Meditation und Aktivität, typisch für die Nicht-Meditation –, tritt ja bereits während des Ein-Geschmacks auf, wenn sich alles was erscheint, als Meditation zeigt.**

Wir haben darüber gesprochen, dass es in der Phase des Ein-Geschmacks mehr und mehr zu der Erfahrung kommt, dass es keinen Unterschied mehr macht, was im Bewusstsein auftaucht. Sei es in der Meditation oder Nach-Meditation. Nur sind diese Inseln, in denen dieser Unterschied wirklich völlig wegfällt, überhaupt nicht mehr vorhanden ist. Zuerst sind das kleinere Inseln des Ein-Geschmacks. Sie werden immer größer und wenn sie miteinander verschmelzen, dann treten wir in die Phase der Nicht-Meditation ein.

Nicht-Meditation gibt es bereits als erste Erfahrung in der Einsgerichtetheit, gibt es in der Einfachheit, gibt es im Ein-Geschmack und natürlich dann in vollem Umfang, als volle Verwirklichung, in der echten Nicht-Meditation.

**Wir sollten verstehen, schreibt Tashi Namgyal, dass dies alles verschiedene Arten, verschiedene Typen meditativer Erfahrung sind, dass sie aber noch nicht die Nicht-Meditation der Verwirklichung sind – die verwirklichte Nicht-Meditation als vierter Yoga des Mahāmudrā. Grob gesagt müssen wir die Unterschiede zwischen den Vier Yogas aufgrund von eigener Erfahrung erklären und sie sind viel schwieriger zu erklären als irgendwelche Texterklärungen. Ganz besonders ist es sehr schwierig, die späteren Yogas zu erläutern, wenn diese als Gegenstand unserer Wahrnehmung noch nicht in unserer persönlichen Erfahrung aufgetaucht sind. Dennoch habe ich es gewagt, mich auf diese Unterweisung einzulassen und habe für diese Darstellung die Unterweisung der Ehrwürdigen Gompas, dem Älteren und dem Jüngeren – Gomtsül und Gomchung –, als Basis genommen und mich zudem auf die Lehren von früheren Siddhas – großen Verwirklichten – verlassen, die außer Frage stehen, und habe diese im Detail dargestellt.**

Soweit jetzt die Darstellung der Nicht-Meditation. Damit haben wir jetzt diesen Durchgang durch die Vier Yogas abgeschlossen. Wir werden jetzt im nächsten Abschnitt noch zu den gemeinsamen Schlüsselpunkten kommen. Das ist ein Anhang, wo uns nochmal die Schlüsselpunkte klar gemacht werden, das, das worum es eigentlich geht.

Schaut, wir haben jetzt bloß ein paar Stunden damit verbracht. Jeden Tag so viereinhalb Stunden für ein paar Tage. Ich denke, es hat sich gelohnt. Wir haben uns viermal viereinhalb Stunden dafür Zeit genommen. Das ist nicht viel, um so eine ausführliche Beschreibung des ganzen Weges zu bekommen. Das lohnt sich, das einmal im Leben erhalten zu haben. Es ist ein ganz hilfreicher Wegweiser. Das war jetzt kein krass schwieriges Studium für euch, ihr musstet bloß ein bisschen geduldig sein. Mitschwingen, ein bisschen mitlesen und Notizen machen.

Dann braucht ihr das auch nicht ständig wieder zu studieren. Vielleicht schaut ihr euch das in fünf Jahren das nächste Mal an, oder in zehn Jahren. Dann werdet ihr es besser verstehen als jetzt. So ist das halt – vorausgesetzt wir praktizieren weiter. Dann verstehen wir das alles immer besser.

Da diese Unterweisungen so ähnlich auch im Ozean des wahren Sinnes drinstehen – etwas weniger ausführlich, aber es geht doch um genau dasselbe –, war das für mich so, dass ich alle drei Jahre zwangsläufig im Unterricht der Drei-Jahres-Retreats mit diesen Unterweisungen konfrontiert war. Und jedes Mal war es anders.

Ich habe jetzt nicht besonders intensiv praktiziert, ich bin einfach immer dran geblieben, aber jedes Mal hat sich das entwickelt. Und auch dieses Mal noch. Wenn wir dranbleiben, dann entwickelt sich das. Bleibt einfach dran, das will ich damit sagen. Bleibt dran, macht euch daraus keinen Knoten, nehmt es als ein kleines Geschenk.

Es ist ein bisschen so, als ob ihr zu einem sehr langen Vortrag über eine Indienreise gegangen seid. Vielleicht kommt ihr in diesem Leben gar nicht nach Indien, aber es war trotzdem ganz schön. Es war spannend, und aha, und das kann man alles erleben, und wow, sieh mal an. Und jetzt backe ich wieder meine Brötchen, gehe wieder zurück zu dem, was bei meiner Praxis tatsächlich ansteht.

Ich würde mir wünschen, dass ihr mit genau dieser Gelassenheit diese Unterweisung nehmt und sagt, ah, spannender Ausflug. Die scheinen zu wissen, wovon sie da sprechen. Es scheint nicht ganz so oft vorzukommen, wenn man das so liest. Es sind offenbar nicht alle, die ganz bis zum Ende des Weges kommen, aber einigen scheint es möglich zu sein. Wow, gut zu wissen, wo es lang geht.

Wir fangen jetzt mal dort an, wo bei uns der Schuh am meisten drückt, wo *dukkha* am stärksten ist, darum kümmerge ich mich jetzt. Und ich weiß, schlussendlich geht alles Auflösen von *dukkha* immer in Richtung des Nichts mit dem Geist tun, nichts beabsichtigen; ins natürliche Gewahrsein eintreten; Vertrauen haben in das, was sich zeigt, wenn ich tief entspanne.

Das hilft mir so sehr. Zum Beispiel, wenn ich jetzt gerade eine Krebsdiagnose kriege. Viele von euch haben das hinter sich, sind da schon durch. Wenn man da so entspannt damit umgehen kann, plötzlich kommt so eine Anspannung in den Geist. Und dann merke ich, okay, so geht das, wenn der Film stark wird, und so geht das, wenn ich den Film wieder nicht weiter nähere.

Ich beginne damit zu arbeiten. Ich weiß, eigentlich geht es darum, den Geist natürlich entspannen zu lassen. Und dann ist es mir wieder nicht möglich. Dann kümmerge ich mich wieder darum, dass es doch wieder geht. Und dann merke ich, ich komme viel gelassener durch diese Herausforderung hindurch als so viele andere Menschen, die mit mir dieselben Diagnosen teilen und dieselben Behandlungen bekommen. Das Ganze geht insgesamt dann doch ein bisschen leichter. Weil ich mich an diesen Dharma des natürlichen Seins erinnern kann. Das ist die praktische Anwendung davon.

Praktische Anwendung ist, bei allen Herausforderungen aus dem Drama auszusteigen. Das tun wir, indem wir mal hinschauen, wer denn da eigentlich so wichtig ist. Wie denn dieses Drama in seiner Natur eigentlich beschaffen ist. Wie es sich aufbaut und wie es sich auch gleich wieder auflöst, wenn es nicht weiter genährt wird.

Das sind die ganz praktischen Anwendungen von dem, was jetzt hier bis zur Vollkommenheit, bis zur Perfektion tatsächlich umgesetzt wurde. In solch einem Geistesstrom, Ende der Nicht-Meditation, gibt es null Komplikationen mehr, null Anspannung, kein *dukkha*. Nur noch diese lichthafte Klarheit des Geistes in natürlicher Resonanz und Dynamik. Offen für das Wohl aller. Alle, die da auftauchen im Gewahrsein.

Das ist die Idee der Mahāmudrā Instruktionen, wenn sie so früh gegeben werden, dass sie uns inspirieren, dann mit den Methoden zu arbeiten, dann tatsächlich mit Stützen in der Meditation zu arbeiten, aber immer in dem Wissen – so wie jemand, der auf dem Weg der Genesung ist –, diese Krücken sind nur vorübergehend. Ich arbeite vorübergehend mit dieser Methode, ich arbeite mit dieser Sichtweise, ich arbeite damit. All das, weil es mir jetzt gerade gut tut, aber schlussendlich wird auch das überflüssig sein. Auch das wird irgendwann nicht mehr nötig sein.

Das tut gut, weil es uns davor bewahrt, Rituale, Methoden, Meditationstechniken, Erfahrungen, die dabei gemacht werden, überzubewerten. Es bewahrt uns vor Dogmatismus, es bewahrt uns vor Einseitigkeit, es gibt uns den Mut, eine Methode auch einfach mal sein zu lassen und eine Pause zu machen im Anwenden der sonst regelmäßig praktizierten Methoden. Wir wissen, dass wir dadurch nicht wirklich vom Weg abkommen. Wir sind nicht irgendwie in einer Anspannung, ich habe meine religiöse Praxis heute nicht ausgeführt, so wie ich habe heute nicht gebetet. Das spielt überhaupt keine Rolle, du hast dich heute entspannt, super. Du bist auf dem Weg, dich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Super, darum geht es eigentlich. Und alles andere ist Hilfe.

## 5.6 Geleitete Meditation

### *Audio 5-5\_02*

Lasst uns doch einmal probierhalber Nicht-Meditation und das Meditieren mit einer Stütze verbinden. Nehmen wir doch mal unsere beliebte Stütze des Atems. — Sobald wir unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung schicken, tauchen die Atemempfindungen von selbst auf. Sie sind sofort da. Auch da brauchen wir nichts zu tun. Kaum ist die Aufmerksamkeit in dieser Richtung aktiv, schon spüre ich wie es sich anfühlt, wenn der Brustkorb sich weitet und wieder senkt. – Typisch Mahāmudrā ist jetzt schon, dass wir überhaupt nicht versuchen den Atem zu verändern. Wir versuchen nicht wie im Yoga die drei Atemräume zu durchatmen und dergleichen. Wir lassen den Körper genauso wie er ist. Das ist auch genau die Haltung mit dem Geist. Es reicht diese Aufmerksamkeit in diese Richtung zu schicken. — Ja, wir merken, um nicht abgelenkt zu sein, brauchen wir ein gewisses Erinnern. Immer wieder in die Atemempfindungen zurückkehren — und anstatt mir zu sagen, du musst immer des Atems gewahr sein, gehe typischerweise im Mahāmudrā den Weg und sage: „Hey, wie ist es eigentlich zu atmen?“ Entwickle dieses Interesse für die Natur dieser Erfahrung des Atmens. Nicht, wie atme ich, sondern wie ist es zu atmen. Jetzt — Wie ist es, die Atemempfindungen zu erleben und ganz im Stil des Mahāmudrā, lassen wir nicht zu, dass der Intellekt irgendwelche Antworten gibt. Es geht nicht um Antworten. Es geht nur um das Hineinfühlen in die Natur der Erfahrung — Möglichst anstrengungslos bringen wir unser Gewahrsein, unser Interesse, immer wieder dorthin, wie es ist in diesem Gewahrseinsraum zu atmen — Auch typisch für die Mahāmudrā Meditation gehen wir mit der Freude des Gewahrens. Wir betonen, genauso wie der Buddha schon im Ānāpānasati Sutta, die Freude zu erleben, gewahr zu sein. Wir geben dieser Freude unsere volle Aufmerksamkeit — Die Freude zu atmen – des Atmens gewahr zu sein — diese Freude ist genauso unfassbar, unbeschreibbar, wie der Atemvorgang selbst — ganz subtil. Deutlich wahrnehmbar. Und doch kein Ding, das für einen Moment stillstehen würde, sodass es beschreibbar wäre — Genau darin lassen wir unseren Geist vertrauensvoll sammeln. Wir erlauben es dem Geist, einfach nur da zu sein —————

Vielen, vielen Dank.

**\* Widmung \***

# Unterweisungen des sechsten Tages

## 6.1 Zusammenfassung der Schlüsselpunkte

*Unterweisung Donnerstagsvormittag 10h15, Seite 473-476 – Audio 6-2\_01*

Jetzt erst mal wieder auf in die Zuflucht. Wir verbinden uns zuerst mit der Linie – Zuflucht, Bodhicitta, die Vier Unermesslichen. Wir stellen uns dabei vor, dass wir von den Mahāsiddhas, von den großen Verwirklichten und ihren Schülern und Schülerinnen umgeben sind und dass wir Teil dieser großen Saṅgha von Mahāmudrā und Dzogchen-Praktizierenden sind – von all denen, die auf dem Weg in die Natur des Seins sind –, und dass wir Teil dieses ganz großen Feldes sind, aus dem dann eine spontane Aktivität zum Wohle aller Lebewesen entsteht.

**\* Zufluchtsgebete \***

### v) Zusammenfassung der Schlüsselpunkte

Wir sind unten auf Seite 473. Dakpo Tashi Namgyal macht uns nochmal das Geschenk einer Zusammenfassung. Er zitiert zunächst die kostbare Girlande:

**Solange du an den Skandhas festhältst – dich mit den Skandhas identifizierst –, wirst du sie für ein ›Ich‹ halten. Wenn du an ein ›Ich‹ glaubst, erzeugst du Karma. Aufgrund von Karma wird es Geburt geben.**

Der ›Kommentar zum rechten Verständnis‹ sagt:

**Wenn es ein Selbst gibt, wird auch ein Anderes wahrgenommen. Von diesem Paar von Selbst und Anderem entsteht Anhaften und Ablehnung. Die Verbindungen mit diesen beiden erzeugen alle Fehler, alle Irrtümer.**

Shantideva schreibt im Bodhicaryāvatāra – im Eintritt in die Praxis der Bodhisattvas:

**Was immer Schädliches es in der Welt gibt, und was immer es an Furcht und Leid zu finden gibt, alles kommt von dem Glauben an ein Selbst. Was soll ich mit diesem großen Dämonen machen?**

**So wie bereits erwähnt, ist das Festhalten an einem Glauben an ein Selbst und an etwas anderes als getrennt davon die Wurzel von Saṃsāra. Solange wir nicht unseren Glauben an ein Selbst aufgelöst haben, werden wir es ständig neu erzeugen, drehen uns wie ein Wasserrad und werden nie frei von Saṃsāra.**

**Einige, die sich Freiheit wünschen, erkennen nicht, dass ihr Glauben an ein Selbst die Wurzel ihres Karmas und ihrer Geistesstrübungen ist. Sie verstehen nicht, dass es genau das ist, was es aufzulösen gilt. In ihrem Wunsch, Leid aufzulösen, zu beseitigen, welches das Ergebnis von Karma und Geistesstrübung ist, geben sie nichtheilsames Handeln auf und kultivieren bedingtes Heilsames, bedingte Tugend. So wie zum Beispiel dem Dharma zuzuhören und den Dharma zu kontemplieren. Aber wenn ihre Haltung und ihr Verhalten makelhaft sind, dann ist es nicht sicher, was wirklich das Ergebnis davon sein wird. Selbst wenn ihre Geisteshaltung und ihr Verhalten außerordentlich gut sind, dann mag dieser Ansatz, diese Art vorzugehen, nicht unbedingt den Glauben an ein Selbst auflösen. Obwohl das natürlich schon als indirekte Ursachen dienen kann, diesen Glauben an ein Selbst tatsächlich aufzulösen.**

Bis hierhin erstmal. Das sind die Grundlagen des Dharmas, vielen von euch sehr vertraut. Ich möchte es aber für diejenigen, die das noch nicht so oft gehört haben, ein wenig zusammenfassen.

Was hier der Glaube an ein Selbst oder an ein Ich genannt wird, ist eine irrige Annahme über die Wirklichkeit. Es gibt Dich und mich, es wird nicht in Frage gestellt. Es wird nicht in Frage gestellt, dass wir hier so und so viele verschiedene Individuen im Raum sind. Um uns herum in Titisee sind noch viel mehr solche Individuen und die Insekten, Fische, die Enten auf dem See und so weiter. Ganz viele verschiedene.

Der Glaube an ein Ich bedeutet, die irrige Annahme zu haben, in mir gäbe es etwas Stabiles seit meiner Geburt, seit gestern, immer noch bis heute. Dass es da etwas gibt, was unveränderlich stabil ist. Das umschreiben wir manchmal mit dem Wort ›Wesenskern‹. So etwas wie eine unveränderliche Seele, die *mich* ausmacht und die von einer Situation zur anderen gleich bleibt.

Diese irrtümliche Annahme ist uns oft gar nicht bewusst. Ein Beispiel: Stellt euch vor, ihr habt ein Foto von euch und jemand spuckt verächtlich auf dieses Foto. Wenn das Gefühl entsteht, der hat auf mich gespuckt, dann ist das der Beweis für diesen irrigen Glauben. Der nimmt das Foto und trampelt da drauf und tritt noch dreimal darauf herum. Nehmen wir das persönlich? Das ist gemeint.

Das Foto ist ein Blatt Papier mit einer Momentaufnahme von früher, von einer Situation, in der ich schon gar nicht mehr bin. Wenn sich dieser Geistesstrom jetzt damit identifiziert und das persönlich nimmt, darf er das, aber es ist nicht besonders geschickt.

Das ist eine Provokation. Ich habe gerade eine Provokation beschrieben und die Provokation funktioniert, wenn jemand darauf reinfällt. Die Provokation läuft aber auch in die andere Richtung. Jemand schneidet sich das Bild von uns aus der Zeitung aus, hängt es auf und sagt uns dann, jedes Mal, wenn ich dieses Bild anschau, kann ich gar nicht beschreiben, was für Gefühle ich kriege. Hat was mit mir zu tun. Reingefallen. Voll reingefallen. Auch eine Provokation, bloß in die andere Richtung.

Das alles zeigt, wie wir uns mit den Skandhas identifizieren. Das Wort Skandha tauchte hier auf. Einige kennen das vielleicht noch gar nicht. Das sind diese fünf Bereiche, mit denen unser ganzes Sein beschrieben werden kann.

Das Haften an Formen. Dazu gehören die visuellen Formen, zum Beispiel ein Foto. Dazu gehört aber auch das Haften an den anderen fünf äußeren Sinneserfahrungen. Plus das Haften an geistigen Formen, an geistigen Vorstellungen. Die Idee von einem selbst ist auch so eine Form. Die Idee von einem Bild von einem selbst ist auch so eine Gedankenform.

Der zweite Bereich, mit dem wir uns identifizieren, ist der Bereich der Empfindungen. Das ist das, was ich mag und nicht mag, angenehm, unangenehm. Was mir egal ist gehört auch mit dazu. Da gehört alles mit hinein: Welche Temperaturen wir mögen, welchen Stil von Kleidung, welchen Rotwein, welches Brot, welches Eis, welche Musik, auf welchen Sitzen wir gerne sitzen, welche Schuhe wir gerne tragen, welche Gesellschaft wir mögen – angenehm und unangenehm – alles, diese ganze Welt der Sinneserfahrungen. Im Grunde genommen geht es um *meinen* Stil. Das, was ich mag und nicht mag. Ihr wisst, wie wichtig das ist. Wie ich gekleidet bin. Wie ich gesehen werde – alles Identifikation.

Der dritte Bereich, mit dem wir uns identifizieren, sind die Unterscheidungen. Das ist unsere Lebenserfahrung. Unsere gesamte Lebenserfahrung steckt da drin. Die Fähigkeit, das eine vom anderen unterscheiden zu können. Da geht es nicht nur darum, rot von hellrot und pink zu unterscheiden. Da geht es

darum, zu unterscheiden: Mann und Frau. Aber genau, welche Mann und Frau – verschiedenste Prägungen und so weiter. Unterscheiden von geistigen Ideen, von ganz feinen Nuancen in der Philosophie, von politischen Anschauungen – alles, was wir überhaupt nur differenzieren können.

Das ist die Welt unserer Unterscheidungen. Sie ist riesig. Das geht bis in unsere Glaubensvorstellungen. Bis in die subtilsten Unterscheidungen, die wir treffen. Die Art von Dharma-Darstellung!? – eigentlich nur *meine* Art. Das ist alles mit drin in dem dritten Skandha.

Diese emotionale Reaktion darauf, wenn mir jemand widerspricht, es anders findet und einen anderen Geschmack hat, das ist schon das vierte Skandha. Dann sind meine Vorlieben und Abneigungen voll am Start: Stolz, Eifersucht, aber auch heilsame Geisteszustände. Identifiziert zu sein mit meinen verschiedenen heilsamen und nicht heilsamen Zuständen. Mit all den Kräften, die da in mir aktiv sind: Mit meiner Wut identifiziert zu sein, mit meiner Wichtigkeit identifiziert zu sein, mit meinem Gleichmut identifiziert zu sein, mit meiner Bescheidenheit – all das gehört zum vierten Skandha. Das bin ich.

Wenn mich jemand in meiner Wut infrage stellt, werde ich noch wütender. Wenn mich jemand in meinem Stolz infrage stellt, werde ich auch wütend. Und wenn mir jemand in meiner Begierde in die Quere kommt, werde ich eifersüchtig. Wenn mich jemand in meiner Ruhe stört, in meiner Geistesruhe, – dem Freisein von Anhaften – dann kommt die Störung und ich lande im Nicht-Freisein von Anhaftung. Plötzlich fühle ich mich gestört. All das ist bedingtes Heilsames und natürlich bedingtes Nicht-Heilsames.

Die Summe von all dem führt zu verschiedensten Bewusstseinszuständen in den sechs oder acht Dimensionen von Bewusstsein. Schlussendlich ist die Hochburg der Ich-Identifikation mit dem eigenen Geist, mit dem eigenen Bewusstsein, identifiziert zu sein. Das ist im Grunde genommen eine Ausformung von dem berühmten Satz ›Ich denke, also bin ich‹. Das ist die eine Hochburg. Das Denken per se als Identifikationsgrundlage. Aber hier ist die Identifikation ›Ich erlebe, also bin ich‹. Das ist das fünfte Skandha.

Das ist ein bisschen größer als nur Denken. Es ist klar, dass es sich um alle Geistesbewegungen, alle Geistesinhalte handelt. Alles, was bewusstseinsfähig ist, wird in seiner Gesamtheit zur Basis für mich. Ich. Ich bin, was ich erlebe.

Das sind so die Bereiche und jeder Aspekt dieser Identifikation ist eine Wurzel für Leid, für Stress. All diese Identifikationen werden herausgefordert, denn der Rest der Welt respektiert unsere Identifikation nicht. Der Rest der Welt bedeutet zum Beispiel diese ominöse Vergänglichkeit. Die respektiert einfach nicht, dass wir eine stabile, schöne Form haben wollen. Sie respektiert auch nicht, dass wir stabil und unangefochten einfach alles besser wissen wollen. Nee, kommen doch glatt andere daher mit anderen Anschauungen.

So ist die Welt ständig im Konflikt mit unserer Ich-Identifikation. Egal, wo wir Stabilität reinkriegen wollen. Immer kommt etwas daher, was das herausfordert. Und das macht Stress. Der Buddha nannte das ›*dukkha*‹. Der tiefste Stress ist der, der mit der letzten Hochburg zusammenhängt. Das ist der Stress, der mit der Möglichkeit anklopft, dass ich vielleicht gar nicht bin, dass es mich vielleicht als etwas Stabiles gar nicht gibt. Das löst einen untergründigen Stress aus, der alles andere untermauert. All die anderen Versuche, Stabilität aufzubauen kommen aus dieser unterschwelligen Angst vor dem Bodenlosen, vor dem Nichtseienden, vor dem Nichtfassbaren. All das Ungewisse.

Okay, das ist die klassische Darstellung von Ich-Bezogenheit.

Jetzt ist es aber so, dass es uns ja gibt. Wir haben gesagt, wir stellen das nicht in Frage. Und zwar gibt es uns als dynamische Prozesse und wir dürfen auch gerne von einer Seele sprechen. Aber das sind Aspekte in uns, die lernfähig sind. Unsere Seele lernt. Unsere Seele verändert sich. Und wenn wir von

einem Geistesstrom sprechen, ist das ein schönes anderes Wort für ein Reservoir, ein Schatz an Erfahrungen, der uns geprägt hat – die Summe all dieser Gewohnheitsmuster und all dem, was andere vielleicht eine dynamische Seele nennen würden.

Es ist da aber nichts Festes zu finden und vieles von dem wird sich auflösen. Vieles von dem, was wir für das Ich halten, ist im Grunde genommen nur biografischer Ballast aus vielen verschiedenen Leben. Das wird sich alles noch auflösen. Und was dann bleibt – Mist aber auch –, sind universelle Qualitäten, die Teil unserer Buddha-Natur sind. Mit noch einer Spur individueller Ausprägung aufgrund der starken Wirkkräfte früher gemachter Wunschgebete. Wunschgebete, die auf dem Bodhisattva-Weg gemacht wurden, die aufgrund der starken Kraft zu unterschiedlichen Ausprägungen der Buddha-Aktivität führen. Das ist dann noch das, was an Individualität bleibt. Aber auch das alles ist dynamisch, nichts Festes.

Es gibt in dem Ganzen sehr viel Verlässliches, sehr viel Stabiles. In diesem ganzen Ich-Prozess gibt es eine hohe Stabilität, und zwar aufgrund der Gewohnheitsmuster. Sie führt berechenbar, vorhersehbar dazu, dass wenn ich mit dem und dem Reiz konfrontiert bin, mit neunundneunzigprozentiger Wahrscheinlichkeit so und so reagiere. Die Freiheit, mich erst zu entspannen und in eine Freiheit zu gehen, bevor ich auf die Situation eingehe, nutze ich normalerweise gar nicht – diese Freiheit mich aus der unmittelbaren Reaktion heraus zu entspannen.

Deswegen ist normalerweise von einem freiem Willen nicht viel zu spüren. Der freie Wille ist sowieso auch ein bedingter freier Wille. Er ist nicht ein freier, freier Wille, sondern er ist immer situationsgebunden. Er ist immer auch erfahrungsgebunden. Er ist gebunden an Weisheit, an Mitgefühl, an viele Kräfte, die da wirken. Aber es ist nicht mehr das Kleśa gebundene Handeln. Das ist das, was wir in den Beschreibungen der Nicht-Meditation gehört haben.

Erwachte verhalten sich völlig frei von all diesen Gewohnheitsmustern und Prägungen, aber im Rahmen von *tendrel*, von wechselseitiger Abhängigkeit. Im Rahmen dessen, was wir die bedingte Welt nennen. In diesem Rahmen sind nicht alle Handlungen möglich, sondern nur einige der unzähligen Handlungsmöglichkeiten kommen tatsächlich infrage. Wenn man die Gesamtsituation kennt, kommt vielleicht tatsächlich nur noch eine Art des Handelns infrage. Aber die ist frei von Kleśas. Sie erzeugt keinen Stress, kein persönliches Leid.

Stabilität ist da, weil Ursache und Wirkung verlässlich sind. Das ist das, was hier mit ›Karma‹ benannt wurde. Solange in diesen Ursache-Wirkungs-Beziehungen Ich-Bezogenheit wirksam ist, setzen wir Werdekräfte in Gang. Ich-Bezogenheit bedeutet, dass die Art, wie wir denken, eine Kraft freisetzt, die ähnliches Denken hervorruft. Die Art, wie wir sprechen, bewirkt ähnliche Kommunikationserfahrungen und die Art des physischen Handelns bewirkt, dass ähnliche physische Interaktionen als Folge dieses Handelns mit Körper, Rede und Geist sozusagen am Horizont schon sichtbar werden.

Dann muss schon einiges passieren, um diese sehr wahrscheinlichen, karmischen Bumerangs, die auf uns zurückkommen, noch aufzufangen, bevor sie zuschlagen. Da braucht es dann einiges, um zum Beispiel einer blöden Verletzung, die ich in den Raum gesetzt habe, die Kraft herauszunehmen, um Verzeihung zu bitten, innerlich die Muster zu reinigen, die dazu geführt haben, dass ich mich so blöd verhalten habe und so weiter, damit sich der karmische Bumerang dann auf relativ sanfte Form manifestiert. Das geht. Man kann in diesem karmischen Geschehen noch sehr viel verändern, aber auch nur, wenn man die entsprechenden Kräfte freisetzt, die in diesem multifaktoriellen Geschehen tatsächlich dann modifizierend wirken.

Da ist einiges möglich, da ist sehr viel in unserem eigenen Geist möglich. Aber das, was bei anderen schon ausgelöst wurde, noch irgendwie zu beeinflussen, ist oft nicht mehr möglich. Da ist der Zug schon

abgefahren. Ihr wisst, wie schwierig das als Eltern ist, die Verletzungen, die wir bei unseren Kindern gesetzt haben, noch irgendwie etwas auszugleichen, rückgängig zu machen, das geht irgendwie nicht. Wir können neue Situationen besser gestalten als das, was vielleicht früher passiert ist.

So ist es mit all diesen beobachtbaren Ursache-Wirkungs-Vorgängen, dass das, was einmal in die Welt gesetzt wurde, zwar in unserem eigenen Geistesstrom durchaus eine Auflösung erfahren kann. Aber dass wir die Wirkkräfte, die im Universum unterwegs sind, nicht so leicht in andere Bahnen lenken können.

Das ist, was unserem Leben Stabilität gibt. Unser Leben ist deswegen so vorhersehbar, weil die Wirkkräfte – auch die physikalischen Wirkkräfte –, auf diesem Planeten einigermaßen stabil sind. Wenn da ein bisschen etwas durcheinander kommt – zum Beispiel die Temperaturen der Erdoberfläche –, dann merken wir, dass eine Menge anderes auch durcheinander kommt. Aber solange das einigermaßen stabil ist, können wir morgens aufstehen und unseren Kaffee trinken. Weil das alles noch funktioniert, was es dafür braucht und wir auch noch wissen, wie das geht. Wir haben es zwischendurch noch nicht vergessen.

Das sind alles stabilisierende Faktoren. Wenn wir da wirklich hineinschauen, ist jeder dieser stabilisierenden Faktoren veränderlich, ist dynamisch. Alles, was wir als stabil erleben, ist in der Tiefe Dynamik, aber es ist eine verlässliche Dynamik. Auch Lernprozesse sind verlässlich. Genauso wie Leidensprozesse verlässlich sind. Unser Geist ist sehr verlässlich in der Art, wie er mit Situationen umgeht und was er lernen kann, wie er sich entspannen kann und was dann passiert, wenn er sich entspannt. Es ist alles sehr vorhersehbar.

Das ist das Allgemeine. Das sind die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, mit denen sich die buddhistische Lehre und Praxis jetzt seit zweieinhalbtausend Jahren beschäftigt. In der buddhistischen Geistesschulung, in dem was wir jetzt auch alles gehört haben, ist das Hauptaugenmerk auf den allgemein nachvollziehbaren Gesetzmäßigkeiten, die in diesem menschlichen Universum beobachtbar sind. Sogar noch über das menschliche Universum hinaus, aber jetzt erstmal für uns. Es geht hier vorwiegend mal um Menschen.

Das, was so allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten sind, nennt man Dharma. Das Untersuchen der Dharmas sind die Gesetzmäßigkeiten, wie Leid entsteht und die Gesetzmäßigkeiten, wie Befreiung entsteht. Jetzt gerade in dieser halben Seite, die ich vorgelesen habe, hat Tashi Namgyal wieder die Gesetzmäßigkeit beleuchtet, wie diese irrige Annahme eines stabilen Ichs vorhersehbar zwangsläufig zu Stress führt, zu Leid, zu Wiedergeburt und so weiter. Deswegen nennt er das ›Summary of Key Points‹ – ›Zusammenfassung der Schlüsselpunkte‹. Darum geht es wirklich. Die ganze Reise durch diese Vier Yogas hindurch ist ein Auflösen dieser Ich-Bezogenheit.

Gehen wir mal weiter.

**Da gibt es doch einige Praktizierende der Meditation, die sagen, dass die eigentliche Methode, um den Glauben an ein Selbst aufzulösen, die Meditation auf die Abwesenheit, das Nichtvorhandensein eines Selbst sei. Aber, wenn das darauf hinausläuft, dass sie intensiv die Gewissheit erzeugen, die an der Nichtexistenz eines Selbst festhält und damit das Haften an Existenz verneint, dann vermehren sie ihr Haften und sausen ab in eine große nihilistische Sicht.**

Das ist eine dieser Fehlhaltungen. Wir haben jetzt gehört, der Glauben an ein stabiles Selbst, ist das Problem, also erzeugen wir jetzt den Glauben an das Nichtvorhandensein eines Selbst. Das kann so weit führen, dass wir in einem philosophischen Nihilismus landen, wo wir das Offenkundige verneinen. Das Offenkundige ist, dass jeder von uns hier aus dem Raum laufen kann und das tatsächlich selbst bestimmt

und alle anderen können andere Wege gehen. Wir können tatsächlich ein Selbst beobachten, dass es da wohl irgendetwas gibt, aber vielleicht nicht ganz so, wie wir das mit der Annahme eines stabilen Selbst postuliert haben.

Aber es gleich ganz zu verneinen, dass es da etwas Individuelles gibt, das kann nicht die Lösung sein. Und einfach zu behaupten, alles wäre leer – leer großgeschrieben im Sinne von, es wäre einfach überhaupt nichts da, wie ein leerer Raum, wie eine leere Flasche –, das ist genau diese selbe nihilistische Sicht. Wenn wir sagen, das Ich, die Vorstellung eines Selbst, ist leer, das gibt es nicht, und damit die ganze Fülle des Erlebens über Bord schmeißen und negieren, dann landen wir in einer krassen nihilistischen Sicht mit den entsprechenden Folgen.

Weiter geht's.

**Einige wünschen sich eine gute Meditationspraxis und in der Meditation Erfahrungen zu machen. Weil sie dann jedoch an diesen Erfahrungen festhalten, bleiben sie nicht wirklich auf dem geraden Hauptweg, sondern irren ab in die vier Verirrungen (Umwege) und drei Irrwege.**

Die vier Umwege sind, dass wir die Leerheit als Basis, als Pfad, als Heilmittel und als Siegel nehmen. Diese drei Irrwege sind, dass wir an Freude, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit festhalten. Sie wurden bereits erklärt.

Wer sich da eine Notiz machen möchte, der kann diese vier Umwege auf Seite 355 folgende finden und die drei Irrwege auf Seite 363 folgende. Da sind wir schon durchgegangen. Wichtig ist für uns festzuhalten: Ja, angenehme, gute Meditationserfahrungen tauchen auf, aber das *Festhalten* an den Erfahrungen der leeren Natur, wie auch das *Festhalten* an Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit, sind Abweichungen vom direkten Weg des Erwachens. Sie können korrigiert werden, man kann wieder zurückfinden auf den Weg, aber es ist ein Riesenverlust an Energie und Zeit, es kann mehrere Leben dauern.

**Dieses Festhalten innerhalb der Meditation, innerhalb dessen, was wir die verschiedenen Erfahrungen der meditativen Ausgeglichenheit nennen, ist die Wurzel von Umwegen und Irrwegen und damit Wurzel von Saṃsāra. Festhalten in der Nach-Meditation, in den geistigen Zuständen der Aktivität oder Nach-Meditation, sammelt jede Menge Karma an und wird dann die Ursache für Saṃsāra.**

Ist euch das jetzt so mal ganz klar? Jetzt gerade behaupte ich mal, wir sind in der Nach-Meditation. Wir sind jetzt in der Aktivitätsphase, es ist jetzt nicht gerade die tiefe Meditation, die Erkenntnis. Sind wir jetzt gerade dabei, Karma anzuhäufen? Wie weit geht euer Verständnis? Es ist jetzt eine rhetorische Frage, ich warte nicht, dass ihr die Hand streckt. Ich will nur, dass ihr mal kurz hinschaut. Wir machen jetzt gar nichts, wir sind einfach nur gerade am Forschen, so ein bisschen nach innen schauen. Ich hoffe, dass ich als Unterrichtender jetzt gerade dabei bin, heilsames Karma anzusammeln, dass ich etwas tue, was heilsame Auswirkungen für mich und andere hat.

Da ich mit einer gewissen Ich-Bezogenheit unterrichte, muss ich davon ausgehen, dass ich tatsächlich gerade Karma ansammle. Ich würde mal davon ausgehen, dass ihr mit einer gewissen Ich-Bezogenheit zuhört und dass dieses Zuhören mit einer gewissen Portion von Ich-Wichtigkeit, Spuren in eurem Geist hinterlässt. Dieses Spuren-Hinterlassen in unbewussten Schichten unseres Geistes – genauer gesagt in diesem Ālaya-Bewusstsein –, was man gerade tut, ist Karma ansammeln.

Das ist aber hoffentlich auch für euch ein heilsames, ein positives Karma. Dieses ganze Ansammeln, dieses ganze Erzeugen von Auswirkungen, die dann wieder zu Folgen führen, hört nicht auf. Vielleicht

gibt es ja jemanden im Raum in einem ganz offenen Geisteszustand, wo kein Mittelpunkt ist. Wenn keine Mittelpunkt-Bezogenheit aktiv ist, dann werden auch keine mittelpunktsbezogenen Folgen, Wirkkräfte angesammelt.

Da hört Karma auf. Wenn wir im non-dualen Geisteszustand sind, hört das Ansammeln von Karma auf. Das ist eigentlich die Definition für Nach-Meditation. Meditation im Rahmen von Mahāmudrā werden streng genommen nur die Geistesmomente genannt, in denen wir in der Non-Dualität sind, und alles andere, auch wenn wir noch auf dem Meditationskissen sind, wird schon Nach-Meditation genannt. Weil es schon nicht mehr das volle Gewahrsein ist. Wir sind schon wieder in *marigpa*, in mangelndem Gewahrsein oder Unwissenheit unterwegs.

Es ist wichtig, sich das vielleicht noch einmal ins Bewusstsein zu rufen: Der Unterschied von Meditation und Nach-Meditation ist im Normalfall Non-Dualität und duales Gewahrsein.

Der wirkliche Weg raus aus Saṃsāra ist nicht das Festhalten an Vorstellungen, zum Beispiel von Leerheit, denn das Festhalten erzeugt wieder jede Menge Schleier. Es ist auch nicht das Festhalten an angenehmen Meditationserfahrungen, wie Freude, Klarheit, Nichtbegrifflichkeit. Das war dieser Absatz.

Tashi Namgyal macht weiter:

**Da nun alle Fehler und Makel das Ergebnis davon sind, dass wir geistige Fixierung aufrechterhalten, dann ist es also absolut entscheidend, dass wir nicht greifen, nicht fixieren, festhalten, so wie der Große Brahmane es gesungen hat:**

**Wenn der Geist denkt, oh, das ist anziehend, das ist attraktiv, sich dies zu Herzen nimmt und danach verlangt, es im Herzen trägt, dann wird sogar Schmerz von der Größe eines Sesamsamens – oder besser noch von der Hülle eines Sesamsamens – ständige Geistesstörung hervorrufen.**

Ich hoffe, ihr habt die Logik mitbekommen. Solange wir an etwas festhalten als wichtig und geliebt – zum Beispiel an uns selbst, an dem Ich, an mir, oder allem, was dieses Ich so mag –, dann wird auch die kleinste Provokation dieser Ich-Bezogenheit zu Anspannung führen. Hier wird jetzt die Hülle eines Sesamsamens genommen, aber es könnte auch einfach nur ein Stäubchen auf dem Gesicht sein, irgendetwas, was uns irritiert: Es kann so klein sein, und es wird uns vorhersehbar irritieren, weil es dieser Ich-Bezogenheit in die Quere kommt. Das Ich möchte jetzt gerade nicht dieses Stäubchen auf der Haut spüren oder den kleinen Pieckser, diese kleine Falte unterm Gesäß, wo wir jetzt gerade drauf sitzen. Das ist vorhersehbar.

Überall wo Ich-Bezogenheit ist, wird es Anspannung geben. Denn das Leben nimmt keine Rücksicht auf unsere Ich-Bezogenheit. Das ist so blöd. Wenn die Fliegen doch wenigstens auf meine Ich-Bezogenheit Rücksicht nehmen würden. Die könnten doch immer auf der Kleidung landen, da macht es mir doch nichts. Aber sie kommen immer auf die Haut und das kitzelt. Sie laufen mir dann auch noch ins Nasenloch und über die Lippen und das auch noch beim Meditieren. Ich versuche das doch so gut zu machen. Aber das Leben nimmt keine Rücksicht. Die machen das einfach. Es ist vorhersehbar, dass wenn uns unsere Lippen ganz lieb sind und unsere Unversehrtheit der Nasenlöcher und so weiter, dass es auf jeden Fall eine Reaktion geben wird. Es gibt auf jeden Fall Stress. Das ist mit diesem kleinen Ausspruch von Saraha gemeint.

Dann kommt noch der berühmte Ausspruch:

**Diejenigen, die an Existenz festhalten, sind wie Vieh. Und diejenigen, die an Nicht-Existenz festhalten, sind noch dümmer.**

In einem anderen Ausspruch heißt es: **Sie sind unheilbar krank.** Diejenigen, die an Existenz festhalten, denen kann man wenigstens noch helfen, aber die Nihilisten, die an Nicht-Existenz festhalten, die sind unheilbar. Er beendet seinen Song:

**Wenn du also irgendwo ein Anhaften hast, lass es ziehen.**

Wir sind bei den Schlüsselpunkten der Praxis. Das ist jetzt nun der Schlüsselpunkt. Bemerken wir irgendwo ein Festhalten. Ich würde empfehlen, dass wir in dem Moment kapitulieren und sagen, bringt sowieso nichts. Die Vergänglichkeit ist stärker. Der Wandel ist stärker. Lassen wir es doch einfach. Diese unnötige Anstrengung, etwas halten zu wollen, was in seiner Natur dynamisch ist, was sich sowieso wandelt, diese unnötige Anstrengung, lass sie doch. Tilmann, lass doch. Klar müssen wir uns das gelegentlich mal sagen. Und das ist ganz, ganz hilfreich.

**Aus all diesen Gründen wird gelehrt, dass der höchste Pfad für Yogins und Yoginis ist, ohne irgendein Greifen zu verweilen, egal was auftaucht oder was sich zeigt. Seien es Visionen in der Meditation, solche mit Merkmalen oder ohne Merkmale, oder einfach ganz normale Erfahrungen, die aufgrund unserer gewöhnlichen, schlummernden Gewohnheitsmuster auftauchen.**

Der Ehrwürdige Gampopa sagt dazu:

**Was immer auch auftaucht, halte an überhaupt nichts fest. Es gibt keine größere Opfertgabe als dies. Das ist der höchste Pfad.**

Da gibt es noch ähnliche Zitate von anderen Meistern. Da geht es um das Pāramitā der Freigebigkeit. Der Tenor ist immer, das größte Geschenk, die größte Gabe, die wir den Buddhas und allen Lebewesen machen können, ist das Festhalten, wo auch immer es auftaucht, loszulassen. Speziell natürlich das Festhalten an der Ich-Wichtigkeit. Das ist das Größte.

Es geht nicht darum, viele Kerzen auf dem Altar anzuzünden, viele Wasserschälchen zu füllen. Das ist alles sehr schön. Es gibt Beispiele in den Sutras von einem König, der zehntausende Klöster und Tempel gesponsert hat. Und all diese Gaben von unendlichem Materiellem, Äußerem, werden übertroffen durch einen einzigen Moment des Loslassens der Ich-Wichtigkeit. Das ist der Schlüsselpunkt.

**Es heißt, dass, wenn wir uns daran gewöhnen können, die geistige Dimension frei von Anhaften aufrechtzuerhalten, dass sich viele außergewöhnliche Qualitäten zeigen werden. Die karmischen Erscheinungen unserer Gewohnheitsmuster werden gereinigt. Die Geistesbewegungen werden sich im selben Moment ihres Auftauchens befreien – *shar dröl* auf Tibetisch – und dann werden sich all die Makel der begrifflichen Ausschweifungen und Projektionen ebenfalls auflösen und in keiner Weise unseren Geistesstrom beeinflussen. Was immer erscheint, wird das Spiel des Dharmakāyas sein, des Wahrheitskörpers, und so fort.**

Der Ehrwürdige Gampopa sagt:

**Was immer als die Verdinglichung von Gewohnheitsmustern erscheinen mag und tatsächlich erscheint, ist in seinem eigenen Grund – in seiner eigenen Natur – rein, ohne dass wir es aufgeben müssen. Wenn du da gewohnt bist, nicht zu haften, wird es sich in seiner eigenen Grundnatur reinigen. Was auch immer dein Geist ergreift, ist der Samen für Merkmale – für das weitere Erscheinen von wahrnehmbaren Auswirkungen. Und wenn du an nichts festhältst, dann sind Erscheinen und Befreiung gleichzeitig. Wenn dein Geist an nichts, was auch immer festhält, egal was auftaucht, dann werden die Makel der Projektionen deinen Geistesstrom nicht beeinflussen. Nicht für einen Moment getrübt von den Makeln dualistischer Wahrnehmung ist alles, was da ist, die Kraft des Dharmakāya – die Ausdruckskraft, die Strahlkraft des Dharmakāya.**

Gampopa ist wirklich hier der zentrale Meister. Alle anderen zitierten Schüler waren seine Schüler und die Schüler seiner Schüler. Gampopa hat das mit dem Mahāmudrā wirklich klar gemacht. Er hatte diese Nicht-Meditation verwirklicht.

Er sagt auch:

**Wenn du nicht bewertest, tauchen Geistesbewegungen, Gedanken, auch auf und befreien sich. Wenn du kein Verlangen hast** – das ist besser als *ambitions*, dieses *she dō* auf Tibetisch –, **wenn es kein Greifen gibt, dann ist alles gleich. Wenn du das verwirklichst, ist Meditation kontinuierlich.** Das ist, wenn Non-Dualität kontinuierlich ist. **Weil es weder Geburt noch Tod gibt, bist du der König der Übergänge – *phowa*. Da du nicht an Merkmalen festhältst, ist erhellende Klarheit kontinuierlich.**

Ich fand diesen Satz in der Mitte so stark. Das ist jetzt alles Wiederholung. Ich glaube, der Verstand kann folgen. Diesen Satz mit dem König der Übergänge möchte ich ein bisschen kommentieren.

Wir haben in den Ausführungen der letzten Tage immer schon mal gehört, dass es eigentlich so ist, dass nichts wirklich entsteht. Damit ist immer gemeint, ein dingliches Entstehen, dass nicht auch nur für einen Moment als ein festbeschreibbares Etwas auftaucht, sondern das Entstehen eigentlich nur ein anderes Wort dafür ist, dass sich der Wandel kontinuierlich vollzieht.

Man kann auch nicht sagen, dass etwas stirbt. Dafür hätte es das erstmal geben müssen und es müsste mit dem Sterben ein definitives Ende haben. Aber es gibt nie irgendwo ein definitives Ende, weil immer alles, was auf der konventionellen Ebene stirbt, schon wieder ins Nächste übergegangen ist. Das wissen wir aus der Naturbeobachtung, das kennen wir von uns selbst, das kennen wir von unseren Geistesbewegungen.

Es gibt diesen ständigen Wandel. Dieser Wandel ist der laufende Übergang. Wir sind ständig im Bardo, in Übergängen, in Zwischenzuständen. Es gibt nie eine Situation im Leben, die kein Zwischenzustand wäre. Wir sind immer irgendwie zwischendrin, zwischen dem, was war und dem, was sein wird. Das Jetzt ist immer dieses kontinuierliche Zwischensein. Das ist besser als das Wort ›Zustand‹, es ist so ein ›Zwischensein‹. Das nennen wir auf Tibetisch ›*bardo*‹.

*Bardo* bedeutet genau das: *bar* heißt zwischen, und *do* ist das, was zwischendrin ist, Zwischensein. Da gibt es die Lehre von den sechs Bardos, das sind all die verschiedenen Seinszustände, von denen man sprechen kann. Die Kunst, wenn jemand stirbt, wenn jemand dieses Leben verlässt, den Übergang, ins Nächste sein, in die nächsten Erfahrungen gut hinzukriegen, nachdem dieser Körper verlassen wird, nennt man ›Phowa‹: Amitābha Phowa, Mahāmudrā Phowa, Bodhicitta Phowa, die verschiedenen Arten von Phowa, so wie man diesen Übergang gut hinkriegt.

Wenn du jetzt ein König oder eine Königin des Phowas bist, wäre das übrigens eine tolle Berufsbezeichnung: Phowa-Königin. Das ist ja sowas von klasse. Phowa-Königin, das würde ich mir mal als Namen für so eine Yogini merken. Die Phowa-Königin, würde bedeuten, dass wir ständig im Mahāmudrā sind. Wir sind Könige oder Königinnen des Phowas, dieser Übergänge, wenn unser Geist nie ins Greifen, ins Festhalten kommt, von dem, was gerade eben noch war und sich schon auflöst. Wenn keinerlei Stocken durch ein Festhalten stattfindet, und dieser Geistesstrom völlig offen ist für das, was sich jetzt wieder manifestiert, was jetzt gerade kommt.

Wir werden also Königinnen und Könige des Phowas, indem wir ganz im Mahāmudrā aufgehen und all diese kontinuierlichen Übergänge völlig ohne Stocken und Zögern leben können.

Dann wird auch der große Übergang, wenn der Geist den Körper verliert, einfach nur eine Fortsetzung all der Übergänge sein, wo wir auch ohne Anhaften waren. Es wird genauso ohne Anhaften gehen, und der Übergang danach, das Eintreten in die verschiedenen Bardos, die sich dann zeigen – den Bardo, in dem die erhellende Klarheit erlebt wird, und ohne Wahrnehmungen; der Bardo, in dem die Wahrnehmung wieder aufkommt; der Bardo des Werdens, eventuell der Bardo der Befreiung und so weiter – das alles wird genau mit derselben Grundöffnung des Mahāmudrā erlebt.

Deswegen sind wir dann Königinnen und Könige des Phowas. Ein starker Ausdruck, den Gampopa da benutzt hat, weil das auf eine andere Art noch einmal klar macht, was Mahāmudrā eigentlich ist. Mahāmudrā ist die Praxis zur Königin und König des Phowas zu werden – die Bardos durch und durch zu meistern.

Die sechs Yogas von Naropa, bei denen es ja um die sechs Bardos geht, das ist die Anwendung von Mahāmudrā in der Meditation, das nennt man den ›Tummo Yoga‹; in der Nach-Meditation, der Aktivität, nennt man das den ›Yoga des illusorischen Körpers‹; im Tiefschlaf, den ›Yoga des Klaren Lichtes‹, der ›Erhellenden Klarheit‹; im Traum, den ›Traumyoga‹; im Sterben, im großen Übergang, den ›Phowa‹ und dann den ›Bardo Yoga‹ als sechsten Yoga – in der Sukzession all der Erfahrungen die dabei auftauchen.

Das sind die ›Sechs Yogas von Naropa‹, das ist die Anwendung von Mahāmudrā, um solche Phowa Meister zu werden. Ok, das war nur ein kleiner Ausflug. Wollen wir ein bisschen Phowa üben? Das ist doch auch ein schöner Ausdruck für Meditieren.

## 6.2 Bardos – Übergänge

*Kurze Unterweisung 11h40 – Audio 6-3\_01*

Schauen wir uns nochmal das mit den Übergängen an.

Ganz Samsāra ist ein Riesenproblem mit Übergängen. Auf uns kommen, wie auf alle Menschen in allen Zeiten, auch noch unendlich viele Übergänge zu. Übergänge die wir merken und die wir nicht merken. Das große Kriterium für Fortschritte in der Dharma Praxis ist Geschmeidigkeit. Geschmeidigkeit ist *das Kriterium*, ob unsere Dharma Praxis wirklich gute Früchte zeigt.

Geschmeidigkeit ist eine Qualität im Hinblick auf Übergänge. Geschmeidig bedeutet, wie wir mit den Situationen fließen können und wie weit wir da eben nicht ins Anhaften, Greifen, Fixieren kommen, in die Identifikation, sondern immer bereit fürs Nächste. Geschmeidigkeit liegt den Qualitäten von Freude zugrunde, von Liebe, von Mitgefühl, von Weisheit – verstehen können. All das hat die Basis in Geschmeidigkeit.

Weisheit ohne Geschmeidigkeit geht gar nicht. Weisheit muss sich in Situationen einfühlen können, um zu erkennen, was es braucht. Man muss geschmeidig verschiedene Sichtweisen einnehmen können, um dann zu spüren welche Sicht die hilfreichste ist, welches Handeln das hilfreichste ist. Durch all die erleuchteten Qualitäten, zieht sich Geschmeidigkeit wie ein roter Faden. Das ist genau diese Meisterschaft in den Übergängen.

Wenn ich mir etwas wünsche für die Saṅgha, für uns und für all die, die mit uns Kontakt haben, die den Dharma praktizieren wollen, dann wünsche ich mir, dass wir geschmeidig werden. Geschmeidig in all den Herausforderungen, die jetzt schon da sind und die selbstverständlich in Hülle und Fülle kommen werden.

Im Hintergrund ist das der Grund, wenn ich sage ›Institut für zeitgemäßen Buddhismus‹. Dieser Name ist eigentlich völlig blöd, redundant, denn gute buddhistische Lehre sollte immer zeitgemäß sein. Das geht gar nicht anders. Es ist bloß der Ismus der stört.

Buddha war geschmeidig, das Erwachen Buddhi ist geschmeidig. Dharma ist wirklich nur in dieser Geschmeidigkeit des Seins mit dem ständigen Wandel zu leben, mit diesen Übergängen. Und eigentlich müsste man das nicht extra betonen müssen. Aber das, was dann zeitgemäß ausmacht, ist, dass wir geschmeidig aus dem tiefen Verständnis des Dharmas heraus den verschiedenen Herausforderungen unserer Zeit begegnen. Und immer wieder neue, passende Antworten finden, Lösungen, ein geschmeidiges Umgehen damit. Und so *dukkha* in dieser Welt verringern. Ohne Dharma, also ohne das Wissen, wie Übergänge geschmeidig mit Mitgefühl und Weisheit gelebt werden, wird diese Welt enorme Zerreißproben erleben, enormes Leid.

Beharren auf das Altbewährte, auf das Alte, auf das Was-Ist beim Ansturm all dieser Veränderungen, das bringt einen Riesenstress. Es geht also darum, die Übergänge gut zu gestalten. Übergänge, wo Altes nicht bleiben kann und das Neue, wenn es nicht gut begleitet ist, ganz, ganz viel Verwirrung und Leid bringt. Wie kriegen wir das hin? Wie kommen wir aus dem jetzigen Jetzt geschmeidig in das nächste Jetzt und in das Übernächste?

Das ist dieses Gestalten – geschmeidiges, weises, mitfühlendes Gestalten. Das ist damit gemeint, wenn der Dharma wirklich praktiziert wird. Dann bekommt man dieses Gefühl: ja, okay, es passt. Ein Gefühl von Stimmigkeit entsteht. Der Dharma selbst, diese Weisheit, kann uralte sein, die stört nicht. Sie findet immer wieder ihren neuen Ausdruck in diesem geschmeidigen Umgang mit Situationen.

Je weniger geschmeidig wir sind, desto mehr Stress erzeugen wir – um uns herum und in uns. Und wenn wir mit dem Älterwerden immer starrer werden, ist das schade. Ich habe schon einige Dharmapraktizierende alt werden gesehen und die, die wirklich den Dharma praktiziert haben, sind mit dem Älterwerden immer geschmeidiger geworden. Das ist super, wie schön ist es, das mitzubekommen. Man wird mit dem Alter gar nicht unbedingt starr, dieser Altersstarrsinn, nein, das muss gar nicht sein.

Wir können immer entspannter werden, uns immer weniger wichtig nehmen. Was blockiert, was dann nicht mehr in die nächste Situation passt, ist ja immer dieser Ich-Karton, in dem eine Fülle von biographischen Fixierungen steckt. Und wenn da immer mehr reingestopft wird, wird er ja sowas von ungeschmeidig. Aber wenn echter Dharma praktiziert wird, dann entsteht immer mehr Beweglichkeit. Es ist so wunderschön, Menschen so älter werden zu sehen und dann auch den Tod ganz gelassen, geschmeidig zu leben.

## 6.3 Geleitete Meditation

### *Audio 6-3\_02*

Gerne verbinde ich diese Meditation wieder mit dem Atem und vielleicht möchtet ihr mitspielen und den Atem mal so als Anschauungsmaterial nutzen. Das sind die Empfindungen des Atmens – die Empfindungen des Einatmens und die Empfindungen des Ausatmens. Jetzt sind da die Empfindungen des Einatmens, wenn der Einatem sich so ganz gefüllt hat, und dann gibt es da so einen Übergang und dann kommt der Ausatem. — Am Ende des Ausatems gibt es wieder so einen Übergang und dann kommt der Einatem. — Der Übergang zwischen Ein- und Ausatem in der Fülle ist ein anderer Übergang als der Übergang nach dem Ausatem. Spürt ihr den Unterschied? — Dann können wir auch hinfühlen und merken, ah, das Einatmen ist eigentlich ein Riesenübergang von Aus nach Ein und das Ausatmen von Ein

nach Aus. Gibt es eigentlich irgendeine Stelle in diesem Prozess, der kein Übergang wäre? — Wenn wir wollen, dass der Atem fließt, ohne zu stocken, dann ist es wichtig, nirgendwo in diesem Prozess festzuhalten. — Bringt doch mal künstlich irgendwo den Prozess zum Stillstand und achtet mal darauf, welchen Stress das erzeugt — und wie froh wir dann sind, wenn es wieder weitergeht. Welche Erleichterung. — Ja, wir können den Atem ein, zwei und mehr Minuten anhalten, aber irgendwann ist es gut, wenn es weitergeht. — Jetzt lasst uns mal solch eine Atempause untersuchen. Ihr habt vielleicht gerade eingeatmet und sagt, okay, jetzt innehalten. Fühlt mal in diese vermeintliche Pause hinein. Fühlt ihr, dass auch sie dynamisch ist? Dass auch da das Leben nicht stillsteht? — Auch das ist ein Übergang. Vom Anfang zur Mitte zum Ende dieses Innehaltens. — Ich möchte euch damit zeigen, dass, auch wenn Greifen stattfindet und vermeintlich das Leben irgendwie nicht so ganz weiter fließen kann, selbst im Greifen und in der Blockade findet Wandel statt, findet Übergang statt. — Jede Emotion, jede Geistes- trübung ist so ein Prozess des Greifens. Die Worte verleiten uns dazu zu glauben, es würde sich um ein Greifen handeln. Nein, nein, nein. Es ist eine greifende Aktivität, die etwas im Bewusstsein hält, die etwas für wichtiger hält und präsenter macht als anderes. Diese greifende Aktivität ist selber Wandel. — Klischees sind keine Dinge. Geistes- trübungen, Schatten, Schleier sind Aktivitäten des Geistes mit einem höheren Niveau an Anspannung. —————

## 6.4 Erklärung zum ›Nicht-Selbst‹

*Kurze Unterweisung – Audio 6-3\_03*

Mit dem Nicht-Selbst, dem Nicht-Ich, ist gemeint, dass das, was wir aus der groben Perspektive ›Ich‹, ›mich‹ oder ›selbst‹ nennen, aus der feineren Perspektive unaufhörliche Übergänge sind, ständige Übergänge, ganz fein. Eine Dynamik, in der zwar ganz ähnliche Kräfte immer wieder wirken, aber halt Kräfte, die wirken, nichts wirklich bleibend Solides.

Wenn sich diese Erkenntnis auf unseren eigenen Geistesstrom beschränkt, dann nennt man das die Erkenntnis des ›Nicht-Selbst der Person‹. Und wenn diese Erkenntnis alle Erfahrungen, alle Dinge, alle Phänomene mit einbezieht, dann nennt man das die Erkenntnis des ›Nicht-Selbst der Phänomene‹. Das ist dann die umfassende Seinserkenntnis.

Es gibt keine Kleśas, die ein Ding wären. Wenn ich zum Beispiel ›Eifersucht‹ sage, leitet uns das Wort in die Irre. Es gibt keine Eifersucht, es gibt nur ein ›Eifersüchteln‹. Es gibt keine Begierde, es gibt nur ein Begehren. Es gibt keinen Stolz, sondern nur ein Stolzeln und so weiter und so fort. Es gibt auch keine Unwissenheit, sondern es gibt nur ein Nicht-Wissen-Wollen, ein Ausgrenzen, ein Vermeiden.

Es ist so wichtig, dass wir uns das klar machen. Wir haben es nicht mit Dingen zu tun, mit Einheiten, die wie in Blöcken daherkommen, sondern es sind Aktivitäten dieses Geistesstromes. So gibt es auch keine Erleuchtung, sondern es gibt nur ein umfassendes Gewahren. Mahāmudrā Meister, Meisterinnen des Übergangs, die ›Phowa-Yogis‹. Da ist die ganze Essenz des Dharmas enthalten.

## 6.5 Wie wird Freiheit erlangt, wenn Greifen aufhört

*Unterweisung Donnerstagnachmittag 15h30, Seite 476-478 – Audio 6-5\_01*

Verbinden wir uns wieder mit der Übertragungslinie, Zuflucht, Bodhicitta, allen Lebewesen.

**\* Zufluchtsgebete \***

Ihr erinnert euch noch an den Schlüsselpunkt der Praxis, über den wir diesen Morgen gesprochen haben. Es ging um das Nicht-Greifen, das Nicht-Festhalten und insbesondere, sich nicht mit einer fixen Vorstellung von einem Ich zu identifizieren. Wir haben uns angeschaut, was das bedeutet.

### **Wie wird Freiheit erlangt, wenn Greifen aufhört**

Jetzt fährt Tashi Namgyal in einem kleinen Abschnitt fort, in dem er die Art und Weise beschreibt, wie Freiheit erlangt wird, wenn sich dieses Greifen, dieses Anhaften auflöst.

### **Wenn dieses Festhalten an einem Selbst innen aufhört, und das Festhalten an Meinem äußerlich aufgelöst ist, dann bringt das die Identifikation mit den Skandhas zu einem Ende.**

Diesen Ausdruck, *appropriated skandhas – ne bar lenpä pungpo* auf Tibetisch – müsst ihr euch als ›Identifikation mit den Skandhas‹ übersetzen. Das ist ein Abhidharma-Ausdruck, der bedeutet, dass wir mit der Empfängnis – dem Eintreten in das Embryonal-Stadium, mit dem Heranreifen innerhalb der Gebärmutter – immer mehr hineinwachsen und dann mit der Geburt bereits völlig in dieser Identifikation sind mit dem, was wir in diesem Körper erleben.

Dieses Sich-Identifizieren mit den Skandha-Prozessen – Formwahrnehmungen, Empfinden, Unterscheiden, Gestalten, die verschiedenen Bewusstseinsverfahren – setzt sich das ganze Leben fort. Das ist keine spät entwickelte Identifikation, wie das manchmal in der Psychologie dargestellt wird, sondern das ist ein Muster, das wir schon in dieses Dasein mit hineinbringen und das sich jetzt wieder mit diesen Skandha-Prozessen identifiziert.

Wir wissen das von Menschen, die sich zum Beispiel an intrauterine Erfahrungen erinnern können. Ein klassisches Beispiel sind die Folgen für einen Fötus, für einen Embryo, wenn die Eltern zum Beispiel im sechsten, siebten, achten Schwangerschaftsmonat in Trennung sind und die heftigen Szenen, die da passiert sind. Obwohl das alles noch in der Gebärmutter war, bekommen die Geistesströme das schon mit und sind schwer davon beeinflusst. Solche Erfahrungen gibt es recht viele.

Das ist alles gemeint. Die Identifikation ist bereits da, sogar bevor wir geboren werden. Diese Identifikation mit dem, was durch die Sinneskanäle wahrgenommen wird. Das alles, *mein* Erleben, *mein* Empfinden, diese Identifikation, die gilt es in der Tiefe zu lockern, sodass wir frei werden von unserem biografischen Ballast. Wenn wir davon ganz frei werden, dann ist die Verbindung zu einer nächsten Wiedergeburt unterbrochen. Dann brauchen wir nicht wieder Geburt anzunehmen, es sei denn aus freien Stücken.

Wenn keinerlei Identifikation – Festhalten, Greifen – mehr mit dem eigenen Erleben stattfindet, dann sind wir im Bardo, im Nachtod-Zustand, auch frei, was die verschiedenen Erscheinungen angeht. Es findet eben kein Greifen mehr statt, das will ich, das will ich nicht, das bin ich, das bin ich. Diese ganzen Reaktionen, in die wir sonst eintauchen – so wie beim Träumen nachts –, finden nicht mehr statt.

Dasselbe findet in diesem Leben auch nicht mehr in unseren Träumen und tagsüber in der Meditation nicht mehr statt. Wenn wir diese Vier Yogas von Mahāmudrā durchlaufen – diese Phasen, die uns beschrieben wurden –, löst sich genau diese Identifikation sukzessive auf. Das ist derselbe Prozess. Das ist, was wir eigentlich brauchen, um aus diesem Kreisen in immer denselben Mechanismen und Mustern auszusteigen. Lasst uns noch ein bisschen weiterlesen.

**Wenn die Skandhas – diese dualistischen Prozesse der Identifikation –, die uns mit der nächsten Geburt verbinden, aufgelöst sind, dann findet keine weitere Geburt mehr statt. Wenn keine Geburt mehr stattfindet, wenn diese Identifikation aufgelöst ist, dann sind Karma und Geistestrübungen ebenfalls aufgelöst und Freiheit ist verwirklicht.**

**So wie wir das in der grundlegenden Abhandlung zum Mittleren Weg wiederfinden:**

**Wenn die Vorstellungen von ›Ich‹ und ›Mein‹ aufgelöst sind, im Verhältnis zum Inneren und zum Äußeren, dann löst sich die Identifikation auf – die Identifikation mit den Skandhas.**

**Wenn diese aufgelöst ist, dann hat Geburt ein Ende und da dadurch Karma und Geistestrübung ein Ende haben, ist dies Befreiung.**

**So sagen die Unterweisungen. Die Unterweisungen sprechen also davon, nicht zu greifen, nicht fixieren, nicht fokussieren, keine Merkmale, keine Bezugspunkte, nichts blockieren, nichts fördern, nichts loslassen, nichts kultivieren, keine Hoffnungen, keine Befürchtungen, keine Ziele. All diese Unterweisungen beziehen sich eigentlich auf denselben entscheidenden Punkt. Und wir sollten sicher sein, wie das genau anzuwenden ist. Wir sollten wissen, dass in jeder Phase der Vier Yogas, dies der Schlüssel ist, während wir nicht von unseren spezifischen Dharma-Praktiken abgelenkt sind, keinerlei Anhaften, keinerlei Greifen zu kultivieren.**

Das begleitet alle Dharma-Praxis. Wenn Dharma-Praxis mit Greifen, Anhaften und Identifikation einhergeht, dann ist es eigentlich keine befreiende Praxis.

## **6.6 Was bedeutet es keine Hilfsmittel anzuwenden?**

Jetzt möchte ich mir einen Moment nehmen, was es das damit auf sich hat, wenn es heißt, keine Hilfsmittel anzuwenden, nichts vermeiden, nichts loslassen, nichts kultivieren.

Das klingt verführerisch gut. Das klingt danach, dass es wirklich nichts zu tun gibt und es gibt tatsächlich auch Lehrer, die eigentlich nur das lehren. Wenn ich aber deren Schüler anschau, dann sehe ich, die Schüler stagnieren. Ich bin nicht so zufrieden mit dem Erfolg dieser Unterweisungen, denn das ist eine Unterweisung nichts zu tun mit dem Geist, gar nichts zu kultivieren, keine Heilmittel anzuwenden, keine bestimmte Sicht zu kultivieren. Das alles ist aus einer sehr hohen Sicht des Erwachens gesprochen.

Jetzt schauen wir uns doch mal konkret unsere Situation an. Wir haben es in unserem Leben meistens sogar mit mehreren herausfordernden Situationen gleichzeitig zu tun. Aber nehmen wir einfach mal eine als Beispiel: Wir werden gemobbt. Wir werden von unserem Umfeld kritisiert bis hin zu dem Punkt, dass wir eigentlich dabei sind, im Team nicht mehr sein zu können, dass wir kündigen wollen und wir tun nichts, wir tun nichts mit dem Geist!?

Wenn wir versuchen durch diese Enttäuschung – diesen Schmerz, durch diese vielschichtigen Emotionen, diese vielen Verletzungen, die dadurch entstehen –, hindurchzugehen, ohne Hilfsmittel anzuwenden, wird uns das kaum gelingen. Wir müssten schon sehr, sehr weit sein auf unserem Weg, um all die anspringenden Identifikationen, die dabei ausgelöst werden – inklusive unserem Wunsch, geliebt und akzeptiert zu werden, die Ohnmacht gegenüber Ungerechtigkeit, die uns da widerfährt, das ganze Streben nach Gerechtigkeit, was in uns anspringt und was irgendwie absolut keine Chance hat, gehört zu werden. Stellt euch vor, ihr würdet für all das keinerlei Hilfsmittel, Heilmittel anwenden – egal welche dieser Unteremotionen, Wut und Trauer und Verzweiflung und schlaflose Nächte und was alles da noch ist.

Es kann auch eine kleinere Geschichte sein. Es kann eine Krebsdiagnose sein. Es kann auch einfach nur sein, dass wir unseren Job verlieren. Es kann auch einfach nur sein, dass ein Familienmitglied stirbt. Es kann alles Mögliche sein, was uns herausfordert. Wo Erwachte sagen würden: „Ja, schau einfach in die Natur der Erfahrung.“ Das wäre natürlich das letztendliche Mittel.

Aber auf unserem Niveau gelingt uns das vielleicht kurz mal, dann kommen die Muster wieder und es wäre gut, wir wüssten, wie wir zum Beispiel im Tumult der Emotionen das Hilfsmittel anwenden könnten, einfach mal beim Atmen zu bleiben: ein- und ausatmen. Die Hilfsmethode anwenden, dem Geist eine Stütze an den Fokus zu geben; oder das Hilfsmittel anwenden, spazieren zu gehen; oder mit dem Körper zu praktizieren; oder zu visualisieren; oder ein Gebet zu machen; oder Mantra zu sprechen. Das sind alles Hilfsmittel, die unglaublich gut sind, wenn wir es nicht schaffen, die Natur dessen, was da gerade als Herausforderung auftaucht, zu durchschauen. In der Mehrzahl unserer Situationen, schaffen wir es nicht, auf dieser Ebene mit direktem Blick in die Natur des Geistes unterwegs zu sein.

Das können wir immer als erstes probieren. Es sei uns freigestellt, immer als erstes zu probieren, direkt hineinzuschauen. Und wenn das nicht geht, dann aber nicht zögern, innezuhalten, Heilmittel anzuwenden und natürlich an der dritten Stufe, einer Veränderung der Sicht, zu arbeiten. Selbstverständlich eine andere Sichtweise einzunehmen.

Zum Beispiel die Sicht, was habe ich daraus zu lernen. Das ist ein Heilmittel, aber das Heilmittel ist in dem Fall eine Veränderung der Sicht. Oder sich an die Yidam-Praxis zu erinnern, an sein eigenes Tārā-Sein, Chenrezig-Sein, die Buddha-Natur zu aktivieren. Das ist auch im Bereich von Heilmitteln. Wir kultivieren den Kontakt mit unserer eigenen Grundnatur. Wir sind also wirklich dabei, etwas zu kultivieren. Oder sich an die Vier Unermesslichen zu erinnern. Oder zum Beispiel in dieser Situation mit dem Mobbing: Wenn man sich klar macht – das ist eine Kontemplation –, dass ich nicht das einzige Opfer von Mobbing bin, dass gleichzeitig so und so viele andere Menschen, Millionen von Menschen auf dem Planeten das gerade erleben, dass das Ausdruck von Samsāra ist und dass diejenigen, die da mitmachen, mindestens genauso gefangen sind wie ich selbst, dass sie auch nicht frei sind in ihrem Handeln.

Das sind alles Kontemplationen, die die Sicht auf das, was da passiert, verändern und die dann weitere Türchen öffnen. Zum Beispiel wenn ich daran denke, dass andere zur selben Zeit ähnliches durchmachen. Das kann die Motivation stärken und indem ich es jetzt annehme, wird es für alle anderen leichter sein, da durchzuarbeiten. Ich werde mit ihnen, für sie, da durcharbeiten. Das gibt zusätzliche Motivation, sich dem zuzuwenden.

Ihr kennt diese Heilmittel aus den anderen Unterweisungen. Die waren jetzt im Laufe der Mondstrahlen Unterweisung kein Thema, weil es hier ständig um Mahāmudrā geht. Aber nehmt solche Mahāmudrā-Zitate keinesfalls so auf, als müsstet ihr – wenn ihr im Stil von Mahāmudrā praktiziert –, darauf verzichten, Methoden einzusetzen, die euch hilfreich sind. Da würdet ihr euch langfristig entweder überfordern oder, was viel gefährlicher ist, ihr würdet euch in eine künstliche Mahāmudrā-Blase hineindenken, einen Mahāmudrā-Film über alles legen und sagen: „Es gibt sowieso nichts zu tun, alles löst sich von selbst auf, alles befreit sich im Entstehen.“

Man redet sich da in eine Form von mangelndem Gewahrsein hinein. Man kriegt die eigenen Emotionen nicht einmal mehr mit. Die Blase wird immer hermetisch dichter. Man wird immer weniger berührbar, hat das Gefühl, irgendwie funktioniert es ja doch, aber ganz wichtige Teile unseres emotionalen Seins, unseres energetischen Seins, unserer Lebendigkeit werden abgestellt. Das ist kein echtes Mahāmudrā. Das ist ein eingeredetes, sich vorgestelltes Mahāmudrā.

Da müssen wir sehr, sehr aufpassen, wenn wir in dieser Richtung unterwegs sind und lieber mal eine Methode zu viel anwenden als zu wenig. Wenn wir zu viel machen, dann merken wir, dass sie eigentlich überflüssig war. Dann lassen wir es beim nächsten Mal sein. Wenn sich das dann sowieso alles auflöst und *wirklich* auf eine gute Art und Weise auflöst und wir uns nicht mehr betroffen fühlen, während wir

voll in der Interaktion bleiben können, nicht aussteigen müssen, dann ist ja alles gut. Dann brauchen wir keinerlei Extra-Methoden.

Ich wünsche euch allen, dass ihr reich seid an Methodenkenntnis. Ich wünsche Euch das. Ich wünsche, dass ihr ganz viele Möglichkeiten zur Verfügung habt, um in Situationen, wo es nicht anders geht, damit dann auch zu arbeiten.

Natürlich ist reiche Methodenkenntnis auch super, um anderen beizustehen. Sie könnten sie ja auch mal gebrauchen und dann kann man denen nicht sagen, schau doch einfach in die Natur der Emotionen. Wie geht das? Ist eigentlich ganz einfach. Musst Dir nur die sieben Jahre Mondstrahlen anhören. Versteht Ihr? Wenn wir andere unterstützen wollen, brauchen wir auch Methoden. Wir brauchen einen großen Werkzeugkoffer, um zu zeigen, wie wir aus diesem Anhaften und Greifen aussteigen können.

Das ist wichtig, wenn wir solche letztendlichen Unterweisungen lesen, die auch total inspirierend sind und die uns den Weg weisen, wo es eigentlich lang geht. Ja, eigentlich braucht es gar nichts. Eigentlich braucht es nur das Vertrauen, dass wir uns im Aussteigen aus dem Greifen für die Jetzt-Erfahrung öffnen und dass sich alles darin auflöst. Das geht, das funktioniert manchmal für Unsereins. Wenn wir es total können, dann wird es immer funktionieren.

Ich spreche mal so ein bisschen aus meiner Erfahrung: Ich habe ja mit dem Mahāmudrā intensiv praktiziert – das erste Retreat, das zweite Retreat, dann als junger Lama –, und war kräftig darin unterwegs, das alles anzuwenden, was wir hier besprochen haben. Ich dachte: „Boah, es ist irgendwie klasse, so frei zu sein von Ärger, und viele Emotionen tauchen irgendwie nicht mehr auf.“ Erst mit der Zeit wurde mir klar, völlige Täuschung.

Subtil sammelt sich da etwas an. Bei der soundsovielten Begegnung mit Menschen, die mich hinterherum kritisieren, die schlecht über mich sprechen, dieses und jenes, wo eigentlich Ärger auftaucht, den ich aber mit Mahāmudrā aufgelöst habe, merkte ich, ich reagiere immer sensibler, immer empfindlicher auf diese Menschen. Das hatte sich gar nicht komplett aufgelöst. Von der Emotion, hatten sich – vielleicht kann man das nicht quantitativ sagen, aber das Bild ist jetzt ein Quantitatives –, sagen wir mal achtundneunzig Prozent aufgelöst, aber immer sind zwei Prozent übrig geblieben.

Mit der Zeit hat sich etwas aufgestaut, und dann merkte ich, das war bei den anderen Lamas – es geht nur um Lamas, um die Interaktion zwischen Lamas, die alle zwei oder drei Jahresretreats gemacht hatten – genauso. Im Grunde genommen waren wir dabei, gar nicht wirklich alles zu befreien. Subtil stauten sich Aversionen auf und Vorbehalte. Das Vertrauen war weg und statt Vertrauen gab es ein bisschen mehr Kontrolle.

Also nochmal ganz anders rangehen und wirklich ehrlich – auch mit Hilfe von Methoden – hinschauen, was ist denn da in der Tiefe, wo ist der beleidigte Stolz und so weiter. Wirklich dazu stehen, was da an Restposten noch so ist. Das ist fein, denn man fühlt sich subjektiv wohl. Man fühlt sich subjektiv eigentlich ganz okay unterwegs. Nur bei der nächsten Begegnung mit der Person sind wir nicht mehr ganz unvorbelastet. Auf diese Reste, die da bleiben, müssen wir achten. Okay, das macht es ein bisschen anschaulicher. Darum geht es, sich nicht in eine Mahāmudrā-Praxis hineinzureden.

## 6.7 (C) Wie die Bhūmis und Pfade mit den Vier Yogas durchwandert werden

Audio 6-5\_01, 26:26

Jetzt kommen wir zu einem schönen Kapitel, aber eigentlich nur schön für die, die sich schon etwas mit den zehn Bodhisattva-Stufen befasst haben. Sie wollen jetzt natürlich wissen, wie diese zehn Bodhisattva-Stufen, diese zehn Bhūmis und die Vier Yogas zueinander gehören. Das sind zwei verschiedene Sets von Unterweisungen.

Wobei man bei den zehn Bhūmis, den zehn Bodhisattva-Stufen, sagen muss, es sind eigentlich dreizehn Stufen. Bevor man auf die zehn Bhūmis, die zehn Stufen der schon erwachten Bodhisattvas kommt, gibt es vorher noch zwei Anfängerstufen. Die Stufe der Anfänger und die Stufe der Überleitung, dann kommen die zehn Bhūmis, dann als Dreizehntes kommt Buddhaschaft. Deswegen spricht man manchmal von dreizehn Bhūmis.

Das ist die gängige Darstellung, die in den Mahāyāna Sūtren benutzt wird. Diese zehn Bodhisattva-Stufen beschreibt zum Beispiel auch Gampopa – wenn er nicht direkt Mahāmudrā unterrichtet – in seinem Schmuck der Befreiung. Obwohl er ansonsten, wie wir ja hier gesehen haben, diese Einteilung mit den Vier Yogas und ihren Unterstufen benutzt hat.

Jetzt wollen die Leute natürlich wissen, wie gehört das zusammen? Wie kann ich mich da zurechtfinden? Jetzt haben wir plötzlich zwei recht verschiedene Beschreibungen des Ganzen. Könnt ihr mir da mal helfen, die beiden zusammenzubringen?

Das macht jetzt Dakpo Tashi Namgyal für uns. Und ich hoffe, ich kann das irgendwie interessant machen für euch.

**(C) Wie die Bhūmis und die Fünf Pfade – das ist auch eine klassische Darstellung – mit den Vier Yogas durchwandert werden.**

**Der Ehrwürdige Gampopa, der Onkel und seine Neffen, haben nicht ausdrücklich die Korrespondenzen zwischen den Vier Yogas, der Meditation, und den Bhūmis und Pfaden des normalen Sūtra Mahāyānas, des philosophischen Fahrzeuges, oder des Fahrzeuges der Charakteristika, der Merkmale, gelehrt. Und der Schüler des Ehrwürdigen Gomtsül – Gomtsül war einer der Neffen von Gampopa –, der berühmte Mahāsiddha Schang, hat sich dem jedoch angenommen und gesagt:**

**Mahāmudrā selbst wird in einem einzigen Zug verwirklicht.**

Mahāmudrā hat nichts mit Stufen zu tun. Mahāmudrā wird immer nur *direkt* verwirklicht.

**Die Verwirrten machen den Fehler, es in Stufen und Bhūmis und Pfaden zu unterscheiden. Aber um den Verwirrten ein Gefallen zu tun, werde ich die Hilfen für die Bhūmis und Pfade des Fahrzeuges der Merkmale – das Sūtra Mahāyāna – erläutern.**

Gendün Rinpoche hat genau so gesprochen. Er hat gesagt: „**Ihr wollt was über diese Pfade und Wege und Stufen und so weiter wissen. Im Mahāmudrā gibt es nur eins, entweder Rigpa oder Marigpa – Rigpa, Bewusstheit, non-duales Gewahrsein, Marigpa, alles andere, das Duale, das Festhalten an ich und andere – Wenn das nicht da ist und es muss vollständig nicht da sein, nur dann ist es Mahāmudrā. Es gibt keine Stufen im Mahāmudrā.**“

Er hat öfters mal so ein bisschen gequält gewirkt, wenn er uns diese zehn Bodhisattva-Stufen und dergleichen unterrichten musste, weil es halt in den Texten vorkam.

Was die Yogas anging, hat er sie viel lieber unterrichtet, weil sie sehr praxisnah unterrichtet werden. Das habt ihr gemerkt, als wir da durchgegangen sind. Das ist wirklich aus der Erfahrung gesprochen.

Jetzt macht Dakpo Tashi Namgyal weiter und gibt uns ein paar mehr Hilfen.

**Mahāmudrā, die Essenz der Dharmatā – der Natur der Dinge – ist der Weg, den man mit einem einzigen Schritt zurücklegt. Da die Natur der Dinge nicht unterteilt werden kann, was ihre wahre Natur angeht, heißt es, dass es aus der Sicht der definitiven Bedeutung nicht möglich ist, Stufen wie Bhūmis und Pfade zu unterscheiden.**

**Der Kommentar zum Eintritt in den Mittleren Weg sagt dazu:**

**Da es sich bei den Bodhisattva Bhūmis um die Natur der Erkenntnis, des Erkennens handelt, können sie nicht im Hinblick auf ihre eigene Essenz, ihre eigene wahre Natur unterteilt werden.**

**So heißt es auch im Sutra zu den zehn Bhūmis:**

**Genauso wie die Weisen die Spuren, die Vögel in der Luft hinterlassen, weder sehen noch beschreiben können, genauso können die Bhūmis der Bodhisattvas nicht beschrieben werden. So, wie könnte man also je von ihnen gehört haben?**

Ich finde das so ein klasse Zitat hier.

Stellt euch das mal vor, die Bodhisattva Bhūmis, das ist ja das fortschreitende Eintreten ins Erwachen. Und von solchen Bhūmis wird nur in dem Moment gesprochen, in dem sich non-duales Gewahrsein eröffnet. Die Natur der Bodhisattva-Stufen ist das non-duale Gewahrsein, das sich natürlich mehr und mehr ausweitet. Aber non-duales Gewahrsein hinterlässt keine Spuren, genauso wie Vögel am Himmel. Wie sollte man das beschreiben können?

Was man dann tut, ist, dass beschrieben wird, was sukzessive alles wegfällt, also welche Irrtümer nicht mehr gemacht werden, welche Kleśas nicht mehr auftauchen und so weiter. Man kann nicht das non-duale Gewahrsein selbst beschreiben, aber weil es sich immer mehr ausweitet, kommt es dazu, dass immer mehr Überflüssiges wegfällt, Fehler vermieden werden und sich einzelne zusätzliche Qualitäten zeigen.

**Der Kommentar zum ›Schmuck der klaren Verwirklichung‹ sagt dazu:**

**Da auf all den verschiedenen Pfaden und Bhūmis nie etwas anderes verwirklicht wird oder gesehen wird als das, was bereits auf dem Weg, auf dem Pfad des Sehens, verwirklicht oder gesehen wird, sind die Pfade des Sehens und der Meditation gar nicht verschieden. So kann man gar nicht von einem wahren Pfad der Meditation sprechen.**

Um es nochmal klar zu sagen, das schreibt auch Gampopa im Schmuck der Befreiung: „**Die Erfahrung des Sehens beim Eintreten in den Pfad des Sehens, das, was da gesehen wird, diese Natur der Wirklichkeit, dieses non-duale Sein, verändert sich nicht bis zur vollkommenen Erleuchtung, bis zur Buddhaschaft.**“ Zitat Ende. Genauso steht es da.

Die eigentliche Erfahrung des So-Seins ist gar nicht mehr verschieden, egal welche Stufen da durchquert sind. Die vermeintlichen Stufen, die durchlaufen werden, lassen sich nur daran erkennen, wie viel Restverwirrung noch übrig ist. Nicht an der eigentlichen Erkenntnis.

Das war so schön bei Tashi Namgyal, wenn ihr jetzt an die vergangenen Tage zurückdenkt, da hatten wir doch diese sechs Kriterien, mit denen jeder Yoga beschrieben wurde. Das sind dieselben sechs Kriterien, Qualitäten, die schon im Yoga der Einsgerichtetheit angefangen haben und die sich bis in die höchste Stufe der Nicht-Meditation fortgesetzt haben.

Das ist damit gemeint: eigentlich ändert es sich nicht, bloß fallen Schleier weg, die normalerweise dazu führen, dass es sich nicht voll in alle Bereiche des Lebens ausweiten kann. Aber die eigentliche non-duale Erfahrung ist nur eine. Sie ist nicht aufteilbar, unterscheidbar in Anfänger-Erfahrung des Sehens und fortgeschrittene Erfahrung des Sehens – nein, wenn Sehen vom non-dualen Zustand stattfindet, ist es immer dasselbe.

Als ich das zum ersten Mal gehört habe, fand ich das schon mal sehr tröstlich. Vielleicht geht es euch ja auch so, dass es sehr tröstlich ist, dass die eigentliche, die Grunderfahrung des Erwachens immer dieselbe ist, nur dass sich dieses Erwachen ausdehnt.

Das hat auch die wunderbare Folge, dass wir mit der ersten Erfahrung des Erwachens schon einen Geschmack bekommen, wie es sich anfühlen könnte, wenn diese Art des Seins alles durchdringt. Das ist das Tolle an der Geschichte, dass es den Ausblick öffnet – natürlich ohne dass wir das wirklich spüren –, aber so einen öffnenden Ausblick, wow, das die ganze Zeit. Dann entdecken wir, wie sich das dann anfühlt. Und das ist der ganze lange Weg durch diese Yogas und über diese Bhūmis.

**Diese Aussagen, die wir jetzt gerade gelesen haben, stimmen überein mit der Erklärung, dass es keine Unterscheidung im Hinblick auf die essentielle Natur der Erfahrung gibt. Dennoch, für jene mit verwirrtem Geist, die denken, wie durchquert man denn die Bhūmis und Pfade mit der Praxis der Meditation, antwortet unser Verehrter Schang Rinpoche – der Schüler von Gomtsül, der oben erwähnt wurde –, und sagt: „Okay, ich werde mal versuchen euch das aufzuzeigen.“ Und er spricht über die Äquivalente von Bhūmis und Pfaden in den Vier Yogas, indem er die Bhūmis und Pfade des Fahrzeuges der Merkmale benutzt.**

**Wie werden sie denn nun unterschieden? Dieselbe Person, Kyeme Schang, fährt fort und sagt:**

**„Das vollständige sich Zeigen von Verwirklichung ist der ›Pfad des Sehens‹, die erste Bodhisattva-Stufe, die man ›Höchste Freude‹ nennt. Vertraut zu werden mit der Verwirklichung des gleichen Geschmacks, das ist der ›Weg der Meditation‹. Wenn es dann einmal keinerlei Meditation mehr gibt – Nicht-Meditation –, das ist dann der ›Weg der Vollendung‹.“**

**Seine ausdrückliche Präsentation besteht darin, dass das Erscheinen der Verwirklichung von Nicht-Dualität oder Einheit dem Pfad des Sehens entspricht und damit dem Eintreten auf den ersten Bhūmi.**

Das ist übrigens so, wie das die meisten Lehrer darstellen, dass der Eintritt in den ersten Bhūmi dem Pfad des Sehens entspricht und dass sich dort die Verwirklichung der Non-Dualität zum ersten Mal zeigt, in solch einem deutlichen Maß, dass es eine starke, innere, transformierende Auswirkung hat. **Sich dann damit vertraut zu machen, ist der ganze Pfad der Meditation, vom zweiten Bhūmi bis zum zehnten** – erinnert euch, ich habe euch manchmal darauf hingewiesen, Meditation bedeutet hier immer das Eintreten ins Non-Duale Gewahrsein. Das ist immer dieses Zeitlose Gewahrsein. ›Weg der Meditation‹ bedeutet immer wieder den Zugang zu dieser Erfahrung des Erwachens zu finden und mehr und mehr darin aufzugehen und das würde nach dieser Darstellung den zweiten Bhūmi bis zum zehnten beinhalten. Die ganze Bodhisattva-Reise, abgesehen vom ersten Bhūmi. **Nicht-Meditation, wenn man da vom Weg der Vollendung spricht, muss dann die Stufe der Buddhaschaft sein.** – erinnert euch, zehn Bhūmis, zwei vorne dran, einer hinten dran, das wäre dann der dreizehnte Bhūmi. Das wäre dann

die Stufe der Buddhaschaft. Das ist doch eigentlich eine sehr flotte und einfach zu merkende Korrespondenz. Aber, da fehlt noch etwas. **Er [Kyeme Schang] hat keine Korrelation hergestellt für den Yoga, den wir den Yoga der Einfachheit nennen** – dieses Freisein von Komplikationen, von Projektionen. **Wir könnten uns fragen, ist denn jetzt diese Einfachheit** – diese Freiheit von Komplikationen –, **bereits der Weg des Sehens und der erste Bhūmi? Wenn das der Fall wäre, würde das bedeuten, dass Einsgerichtetheit** – wisst ihr noch, der erste Yoga der Einsgerichtetheit – **dann ja wohl der Weg der Vorbereitung wäre.**

Das wären die Anfängerstufen. So sehen es auch ganz viele. Das sind Darstellungen, die wir oft finden.

**Und der Ehrwürdige Tsangpa Gyare lehrt dazu:**

**Obwohl der Weg keinerlei Bhūmis und dergleichen braucht, falls man sie dann doch präsentiert, dann sollten sie ungefähr so beschrieben werden. Solange wir Maṇḍalas darbringen** – Verdienste, positive Kraft aufbauen –, **ist das der ›Weg der Ansammlung‹.** Das ist die erste Stufe. Das ist also der Weg der Ansammlung, der erste von den fünf Pfaden. Das ist da, wo alle mit ihrer Dharma-Praxis beginnen. **Wenn sich die Erfahrungen entwickeln** – mit Erfahrungen sind hier gemeint: Freude, Klarheit, Nichtbegrifflichkeit im Rahmen der Meditationspraxis –, **ist das der ›Weg der Vorbereitung‹.** Manchmal auch ›Weg der Verbindung‹ genannt, weil wir dort die Verbindung machen zum ›Weg des Sehens‹. **Sobald es dann zum Freisein von dualistischen Komplikationen, von Projektionen kommt, ist das der ›Weg des Sehens‹.** **Und wenn Verwirklichung auftaucht**, – das ist dann die Verwirklichung des Einen-Geschmacks aller Phänomene –, **ist das der ›Weg der Meditation‹.** **Ein-Geschmack ist der achte Bhūmi, wenn es richtig vollendet ist. Nicht-Meditation ist der elfte Bhūmi, der ›Weg der Vollendung‹.**

Er zählt also nicht die ersten beiden Stufen und die zehn Bodhisattva-Stufen und dann Buddhaschaft als elften Bhūmi. Dem folgen auch die allermeisten Lehrer.

Dieser Versuch, sich auf den Bhūmis und in den Yogas einzusortieren, ist Ausdruck unserer Ich-Bezogenheit. Das machen wir nur, weil wir noch mit uns selbst und unserem eigenen Fortschreiten beschäftigt sind. Das interessiert dann später gar nicht mehr. Genau das ist das Zeichen der Verwirklichung, dass sich diese Ich-Bezogenheit auflöst.

Trungpa Rinpoche hat das mal so beschrieben: „Ach, das mit dem Bhūmis kriegt man gar nicht mit. Irgendwann merkt man, ach, das scheint ja der Bhūmi gewesen zu sein. Aber den Übergang hat man selbst gar nicht mitgekriegt.“

Das sind einfach nur Weitungen des Geistesraumes, die im Leben stattfinden und so eine Weitung hat keine Türen, durch die sie gehen muss, wo man dann merkt, jetzt geht etwas auf und jetzt schließt sich etwas. Das ist wirklich einfach immer mehr ein Eintreten in diese Weitungen. Ganz zu Anfang der Woche habe ich euch doch dieses Beispiel von der Blüte gegeben, die sich öffnet. Da gibt es keine Stufen. Das ist einfach nur Öffnung. Ein Öffnen findet statt. Weitung findet statt. Es wird alles fließender, es wird geschmeidiger.

Jetzt bemüht man sich natürlich, eine Übereinstimmung herzustellen, zwischen dieser yogischen Beschreibung, wie innerlich diese Öffnung stattfindet, und den mehr philosophischen Beschreibungen, was für Bhūmis durchlaufen werden, was für Hindernisse aufgelöst werden, welche Qualitäten da entstehen und so weiter. Das ist ein bisschen mühsam. Es ist gut, das in etwa klar zu kriegen. Das möchte ich jetzt eigentlich nochmal wiederholen, damit das so eine grobe Orientierung für uns sein kann.

Da gibt es zunächst mal auf dem Weg der Dharma-Praxis das Bemühen, heilsam zu handeln. Dieses Bemühen, heilsam zu handeln, nennen wir den ›Pfad der Ansammlung‹. Wir tun unser Bestes, schädliches Handeln zu unterlassen und heilsam zu handeln.

Dann gibt es diesen Ausdruck ›Verdienst ansammeln‹, was einfach bedeutet, ganz viel positive Kraft aufzubauen. Positive Kraft ist das, was die Ich-Bezogenheit verringert. Das, was wir Verdienste nennen, sind die Kräfte, die uns weniger ich-bezogen machen. Ihr könnt das gut an dem Beispiel von Freigebigkeit ablesen.

Wenn ich jetzt einem Bettler etwas schenke, etwas gebe und das wirklich mit einer Haltung des Gebens mache, ohne mich dabei zu erheben über die Person, der ich etwas schenke, und es immer leichter wird, so zu handeln, dann merkt man, die Selbstwichtigkeit nimmt ab. Sie ist tatsächlich dabei abzunehmen, und daran merkt man die positive Kraft nimmt zu. Wenn ich aber gebe, weil ich damit meinen Gut-mensch-Stolz nähre, und mir innerlich dabei noch auf die Schulter klopfe, was für ein guter Mensch ich jetzt wieder war, weil ich doch wieder mal was gegeben habe, da entsteht gar keine positive Kraft. Das sind gar keine wirklichen Verdienste, das ist ein äußeres Geben gewesen, wo innerlich der Stolz genährt wurde. Das wirkt gar nicht als Motor, als verstärkende Kraft auf dem Weg der Befreiung.

So kann es auch mit Dharma-Studium gehen. Dharma-Studium kann uns jede Menge Spiegel geben, und zu Erkenntnissen führen, zu Öffnungen. Wir merken, wie raumhaft alles ist, wie illusorisch, dass wir uns weniger wichtig nehmen. Wunderbar, dann ist Dharma, Studieren und Kontemplieren, wirklich eine Quelle von positiver Kraft und Verdiensten.

Aber Dharma-Studium könnte auch dazu führen, dass wir immer mehr wissen und uns immer mehr mit dem Wissen brüsten, immer mehr andere klein machen und Raum einnehmen wollen. Wo sind da die Verdienste, wo ist da die positive Kraft? Das hat überhaupt nicht dazu beigetragen, die Kleśas zu verringern.

Deswegen findet ihr in fast jedem größeren Kommentar Hinweise, dass Dharma-Studium, Kontemplation und sogar die Meditation gar keine garantiert heilsamen Handlungen sind. Sie sind heilsam, wenn sie tatsächlich ihre Wirkung entfalten, diese Ich-Bezogenheit aufzulösen. Dann sind sie von einer großen Kraft.

Das ist der ›Pfad der Ansammlung‹. Pfad der Ansammlung bedeutet, dass ganz viel positive Kraft aufgebaut wird, die dann tatsächlich das Meditieren, den Pfad der Verbindung erleichtert. Dieser Pfad der Verbindung oder der Vorbereitung bereitet die Erkenntnis vor, verbindet mit dem Sehen dessen, wie es wirklich ist. Und das wird erleichtert, wenn alles andere, was wir tun, alles was wir an Heilsamem tun, tatsächlich mit einer inneren Haltung des Loslassens der eigenen Wichtigkeit getan wird.

Dann ist das die wirkliche Vorbereitung, um beim Meditieren, beim einfachen Sein weiter loslassen zu können. Alles andere hat dieses Loslassen schon vorbereitet, unterstützt es schon, und dann ist das Üben in den verschiedenen Formen der Meditation einfach nur die Fortsetzung davon. Wenn dieses Üben auf dem Weg der Meditation – dieser Vorbereitung oder Verbindung – tatsächlich dazu führt, dass eine transformierende Erkenntnis der Natur des Seins stattfindet. Dann spricht man vom ›Eintreten in den Weg des Sehens‹.

Ich habe euch davon erzählt, es kam mir bei den Beschreibungen der Yogas auch so vor, dass in der Praxis von Śamatha, von Geistesruhe, immer wieder solche Erkenntnismomente auftauchen. Der Unterschied zu dem Eintritt in den ›Pfad des Sehens‹ ist, dass diese auftauchenden Erkenntnisse uns nicht wirklich tief transformieren. Sie setzen noch nicht diese tiefe innere Gewissheit frei, die es unmöglich macht, sich für ein stabiles Ich zu halten.

Vom ›Pfad des Sehens‹ wird erst gesprochen, wenn die Erkenntnis so transformierend geworden ist, dass man dem Ich-Glauben keinerlei Glauben mehr schenken kann. Die Position als Ich kann man gar nicht mehr einnehmen. Es wird unmöglich, sie in der Tiefe des Seins einzunehmen, obwohl an den oberflächlichen Schichten durchaus noch jede Menge emotionale Muster aktiv sind. Die sind noch nicht alle aufgelöst, aber in der Tiefe ist der Glauben an die Realität dieser Muster und dieses Ichs, auf das wir uns ständig beziehen, schon nicht mehr vorhanden. Das nennt man den ›Pfad des Sehens‹.

In den klassischen Darstellungen des Pfades des Sehens – wenn ihr bei Gampopa nachlest, der dann die Sūtren zitiert –, ist der Pfad des Sehens etwas ganz Kurzes. Er wird zum Beispiel in sechzehn Momenten des Sehens beschrieben. Das sind Erkenntnismomente, wo das Sehen so stark wird, dass es unsere ganze jetzige Erfahrung durchdringt, sich dann ausweitet und alle Daseinsbereiche, alle möglichen anderen Erfahrungen durchdringt und die möglichen Erfahrungen anderer Lebewesen.

Das wird sehr strukturiert beschrieben, als ob das alles in einer Meditationssitzung passiert. Der eigentliche Weg des Sehens ist einfach diese tief transformierende Erkenntnis, die eine Gewissheit hinterlässt: Ja genau! Es kann auch gar nicht anders sein für irgendein anderes Lebewesen, das über einen Geist verfügt. Die Natur des Geistes ist genau das und kann nur ohne jegliche Anstrengung verwirklicht werden. Anstrengung blockiert den anderen. Das ist auch ein Teil der Gewissheit, der dabei auftritt.

Dieser Pfad des Sehens ist normalerweise sehr, sehr kurz. Jetzt habe ich aber doch einige Praktizierende begleitet und es ist nie so, dass der in sechzehn Momenten abläuft. Zum Teil sind das Jahre. Das sind Jahre, wo diese Transformation so allmählich stattfindet. Das sind gleitende Übergänge zwischen dem Pfad der Verbindung, dem Pfad des Sehens, bis das Ganze irgendwie stabil wird. Andere Texte beschreiben das so, wie man das Licht der Sonne schon sieht, bevor die Sonne aufgeht.

Wenn man dann Glück hat und es ist ein Tag, wo die Sonne am klaren Himmel aufgeht, dann sieht man den ersten Sonnenstrahl ganz, ganz deutlich. In dem Moment, in dem die Sonne gerade ein bisschen über den Horizont kommt, erscheint der erste Sonnenstrahl und man darf sagen, der Pfad des Sehens hat begonnen. Man hat die Sonne ganz gesehen.

Aber auch schon bei der Morgendämmerung vorher ist Licht da und Ahnungen davon, wie es dann gleich hell werden wird. Wenn man diesen ersten Lichtstrahl gesehen hat, hat er noch nicht die Kraft, den Frost aufzulösen – heißt es auch wieder in vielen Texten; er hat noch nicht die Fähigkeit, all die Kleśas aufzulösen –, aber es ist schon die Sonne. Man kann schon von ›Sehen‹ sprechen, obwohl man sich noch in den Gewohnheitsmustern verflucht gefangen fühlt.

Dann geht die Sonne weiter auf. Dieses weitere Aufgehen ist eigentlich schon der Beginn von dem, was man ›Weg der Meditation‹ nennt, wo man sich daran gewöhnt. Man wird vertraut damit, wie es ist, in diesem non-dualen Gewahrsein zu sein. Jetzt ist die Frage, spricht man vom Pfad des Sehens erst, wenn die Sonne ganz aufgegangen ist, beginnt es vielleicht mit dem ersten Sonnenstrahl, beginnt das Sehen vielleicht schon, wenn es hell wird, wann beginnt es eigentlich genau? Das ist so die Schwierigkeit, mit der sich diese Definitionen jetzt herumschlagen.

Muss für den Pfad, den Weg der Meditation – des Vertraut-Werdens mit dem non-dualen Gewahrsein – die Sonne schon ganz aufgegangen sein, so wie über den Verlauf des Himmels?

Das sind so die Fragen, die die armen Yogis beschäftigen, die versuchen, das irgendwie mit den Kategorien, die sonst in der Welt existieren, in Übereinstimmung zu bringen. Aber alle sind sich einig über diese graduellen, allmählichen Prozesse, wie das beim Normaltyp des Praktizierenden stattfindet, dass es einem allmählich dämmert und dann immer klarer wird und noch klarer, bis diese Klarheit eine tief transformierende Wirkung hinterlässt und dass in dieser tiefen Transformation der Weg noch weiter,

weiter, weiter, weiter geht, bis alle Bereiche unseres Lebens davon durchdrungen sind. Darüber sind sich alle einig.

Die einzigen Ausnahmen sind diese beiden anderen Typen von Praktizierenden. Das ist dieser sprunghafte Typ und der Alles-Auf-Einmal-Typ. Der Alles-Auf-Einmal-Typ kommt nur vor bei Praktizierenden, die offenbar die Wiedergeburt von hochverwirklichten Meistern der Vergangenheit sind, die als Kinder wiederkommen und nur einmal eine Unterweisung über die Natur des Geistes hören und schon geht die Sonne auf, aber voll. Das gibt es.

Aber da gehören wir nicht dazu. Das ist der Alles-Auf-Einmal-Typ. Die sprunghaften Typen sind auch Praktizierende, die in der Vergangenheit, in vergangenen Leben, offenbar viel praktiziert haben. Ich gebe euch nur weiter, was ich dazu gelesen habe. Ich bin auch hier und da schon mal jemandem begegnet, der dazu gehörte.

Sie haben mit wenig Unterstützung, mit relativ wenig Praxis, spontane Erkenntnisse, die dann aber, gefolgt von Phasen solcher Dunkelheit, solcher Verwirrung und Abwesenheit von Geistesruhe, überhaupt keinen Zugang mehr bekommen. Dann taucht Erkenntnis wieder auf und weil sie auftaucht, können sie die Dimension der Erkenntnis des offenen Seins auch sehr gut beschreiben. Aber sie kennen nicht den Weg dahin.

Sie müssen dann mit und trotz der gemachten Erkenntnis ganz sauber den Weg der Geistesruhe gehen und den Weg freilegen, sodass sie nicht mehr auf Zufälle angewiesen sind, ob es jetzt zufällig gerade mal wieder aufgeht, sondern wirklich wissen, wie diese Erkenntnis durch ein inneres Loslassen, Sichöffnen, tatsächlich angesteuert werden kann. Wie verlässlich die Erkenntnis zugänglich ist.

Das sind die beiden Ausnahmen. Bei den beiden Ausnahmen verläuft der Weg nicht so mit dieser allmählichen Morgendämmerung und dem Aufgehen der Sonne. Aber für alle anderen Praktizierenden ist es dieses allmähliche Eintreten in die offene Dimension.

**Tsangpa Gyare sieht es so, dass wir mit den vorbereitenden Übungen beginnen, die Ansammlungen erwerben – die Ansammlung von Verdiensten und Gewährsein –, negative Handlungen reinigen und so den Pfad der Ansammlung gehen. Einsgerichtetheit ist dann der Weg der Vorbereitung oder der Verbindung, Freiheit von Komplikationen, Einfachheit ist dann der Pfad des Sehens. Beginnend mit dem Auftauchen der Verwirklichung der Einheit, alles was zu Einem-Geschmack gehört, ist der Pfad der Meditation. Geringere und mittlere Nichtmeditationen sind der neunte und zehnte Bhūmi und die große Nichtmeditation ist dann der elfte Bhūmi, der Weg der Vollendung, Buddhaschaft.**

**So sagt auch der Ehrwürdige Götsangpa, die Ansammlung zu erwerben und so weiter ist der Weg der Ansammlung und die Stufe der Anfänger. Einsgerichtetheit ist der Weg der Vorbereitung, Verbindung. Die Stufe des sich Engagierens durch Streben – das bezieht sich auf ein ganz, ganz stark werdendes Bodhicitta in dieser Phase. Wenn der Geist des Erwachens ganz, ganz stark wird, gehört das noch zum Weg der Vorbereitung und Verbindung. Also wo das relative Bodhicitta des Strebens uns ganz und gar durchdringt –, Einfachheit ist der Weg des Sehens und der erste Bhūmi, Ein-Geschmack ist der zweite Bhūmi bis hin zum siebten Bhūmi, geringere und mittlere Nichtmeditation sind die drei Verbleibenden, also achter, neunter, zehnter Bhūmi, die alle zum Weg der Meditation gehören. Die größere Nicht-Meditation ist dann der Pfad der Vollendung, die Stufe der Buddhaschaft.**

## 6.8 Fragen & Antworten

*Audio 6-5\_01, nach 1h05*

**Teilnehmer/-in:** *Wie entscheide ich mich zwischen Erdbeer- und Kirschmarmelade, ohne zu greifen?*

Der Punkt hier ist, dass wenn wir über das Greifen, Anhaften (*clinging, attachment*) sprechen, *dukkha* auslösen. Wenn du die Erdbeermarmelade wählst und es löst Leid aus, dass du nicht die Kirschmarmelade gekriegt hast, dann gilt es, genau das zu entspannen. Aber du darfst sie auch beide nehmen und solange kein Leid auftaucht, handelt es sich nicht um das Greifen, von dem wir sprechen.

Um es nochmal andersherum zu sagen, schaut, ich muss doch auch festhalten. Ich muss, um so eine Frage zu beantworten, doch den roten Faden der Frage und der Antwort schön festhalten, um nicht abzukommen. Aber dieses Festhalten ist kein Festhalten, was Leid verursacht.

Es gibt viele Formen des Greifens, die überhaupt kein Leid verursachen. Das Greifen, was wir auflösen, ist immer das Greifen, das Festhalten, was eine völlig unnötige Anspannung erzeugt. Tatsächlich ist die Anspannung zwischen Erdbeer- und Kirschmarmelade, mein Wunsch, dass ich *alles* haben möchte. Das kann ich mir manchmal erfüllen, aber wenn Verzicht Leid bedeutet, dann muss ich das Loslassen, das Gewahrsein hineinbringen, damit ich in der Lage bin, damit zu leben, dass ich nicht alles gleichzeitig haben kann. Wobei das bei der Marmelade noch wirklich einfach ist. Das kriegen wir ja noch hin, das beides zu essen.

Aber wir können nicht gleichzeitig an zwei Orten sein, wir können nicht gleichzeitig in zwei Betten schlafen. Es gibt so vieles, was sich nicht verbinden lässt. Und da ist es *dukkha*, wenn wir, während wir das eine tun, noch beim anderen sein wollen. Dieses Greifen gilt es, sich befreien zu lassen.

**Teilnehmer/-in:** *Einerseits wird in den klassischen Belehrungen die Dringlichkeit von Dharma Praxis betont. Auf der anderen Seite ist der Weg der Praxis ein immer entspannterer Geist. Wie geht das zusammen?*

Das geht genauso zusammen, wie du es gesagt hast. Einerseits wird die Dringlichkeit der Praxis betont und in deiner dringlichen Praxis sei bitte, bitte total entspannt. Dann führt sie zum Ziel. Aber lässt diese Art von Vertrautwerden von Praxis nicht sein, weil uns nur das tatsächlich den Weg gehen lässt.

Um es auch wieder mit einem Zitat von Gendün Rinpoche zu beschreiben, was ich euch schon oft gesagt habe. Ihr erinnert euch doch an diese Aussage:

**„Beim Meditieren lasst den Lama meditieren. Lasst den Buddha meditieren. Neunundneunzig Prozent macht der Lama, den Rest macht ihr ... Dann wollten wir ja wissen, was ist denn dieses eine Prozent, was wir machen? Dann hat er gesagt: „Ja, das ist der Weg zum Sitzkissen. Sobald ihr auf dem Sitzkissen ankommt, dann entspannt ihr.“**

Sobald du in der Situation ankommst, ist das genau die Anstrengung – also immer den Weg finden in die Situation, in der du dann ganz entspannt sein kannst. Natürlich ist da gar kein physischer Weg unbedingt zurückzulegen. Das kann ja immer direkt jetzt da sein, wo du gerade bist. Das ist nur dieses Sich-Erinnern. Das kann niemand für dich tun. Den Rest überlässt du der Natur des Geistes.

So geht der Weg der Meditation tatsächlich mit minimaler Anstrengung. Dann gibt es in der Meditation dieses *sati*, dieses Sich-Erinnern. Das ist zunächst vielleicht auch ein bisschen anstrengend, weil man sich erinnert, wieder gewahr zu sein. Aber wenn das länger geht, dann merkst du, wow, das tut so gut, mich wieder ans Wesentliche zu erinnern. Das ist jedes Mal ein Genuss, wieder zurückzufinden in die Praxis. Auch dieses Sich-Erinnern ist dann anstrengungslos,.

**Teilnehmer/-in:** Praxisfrage: Wenn ich mich erinnere und diese Öffnung für die Erfahrung stattfindet, habe ich bei mir bemerkt, dass dann eine Spannung entsteht, die versucht, diese Öffnung zu halten. Was passiert, nachdem ich mich erinnere? Ist das ein sukzessives Weiter-Hinein-Entspannen?

Ja, ich versuche es dir kurz zu beschreiben. Die klassische Praxis sieht so aus, dass wir uns erinnern, oder zum Beispiel die Auflösung von dem Buddha vor uns in uns selbst stattfindet, und wir für einen Moment dann in einer ganz natürlichen Offenheit sind. Wenn du das wahren möchtest, dann kommst du schon in den Bereich der künstlichen Praxis.

Es muss dir klar sein: okay, jetzt ist das Natürliche offenbar irgendwie vorbei, ich übe jetzt noch ein bisschen, so entspannt wie möglich, vielleicht noch einmal so loszulassen. Das ist die Praxis der Geistesruhe, vorher war es das natürliche Sein, und jetzt üben wir ein bisschen, aber wir versuchen uns darin zu unterstützen, wieder in dieses absichtslose So-Sein hineinzufinden. Da wir damit noch nicht so vertraut sind, spricht man von ›üben‹. Das ist ein bisschen zäh, und du machst auch nicht zu viel davon. Du insistierst nicht, denn das schafft einfach immer nur sehr viel künstliche Geistesmomente.

*Hättest du noch eine Anweisung zur Müdigkeit? Wie man in diesem Seinlassen, in diesem Öffnen, auch dem Hineingehen in die Erfahrung, nicht in die Müdigkeit hinabsinkt.*

Ja, schau, wenn du darauf achten könntest, dass du Entspannen nicht mit Einschlafen verwechselst. Deswegen benutze ich oft dieses Wort ›Öffnen‹. Ich mache es tatsächlich so: Ich richte den Blick nach oben, öffne die Augen oder visualisiere etwas Lichtes, stehe vielleicht vom Meditationssitz auf, um die Energien etwas anzuregen. Da sind diese ganzen Mittel, um Schläfrigkeit zu vertreiben, erstmal ganz, ganz wichtig.

Später, wenn du geübt bist, in die Natur von Erfahrungen zu schauen, dann kannst du in die Natur der Müdigkeit schauen. Das ist auch hin und wieder mal möglich. Ansonsten machst du lieber die Hände über den Kopf, ein bisschen die Energie nach oben, nach oben schauen, öffne die Augen, aufstehen, den Körper ein bisschen strecken, bewegen, dein System ein bisschen aktivieren. Wenn du dir innerlich sagst entspanne, benutzt du vielleicht wirklich lieber das Wort Öffnen, öffne dich, sonst entspannen wir uns vielleicht heraus aus der Situation. Wir wollen uns aber in das Erleben öffnen, das hilft auch schon.

**\* Widmung \***

## **Unterweisungen des siebten Tages**

### **7.1 Erklärung zur Ausrichtung in der Zuflucht**

*Unterweisung Freitagvormittag 10h15 – Audio 7-2\_01*

Lasst uns gemeinsam die Zuflucht singen. Diejenigen, bei denen diese Gebete noch nicht so flutschen, können sich einfach innerlich verbinden, innerlich ausrichten. Diese innere Ausrichtung bei den Gebeten beinhaltet drei Prozesse:

Das eine ist – symbolisch gesprochen –, mich für den Segen öffnen. Segen, denkt man immer, kommt von oben, dabei kann er genauso gut von hinten und von unten kommen. Ausrichtung bedeutet, mich wirklich mit dem Segen zu verbinden. Es geht um das Erwachen mit dem Segen der erwachten Dimension. Der Wunsch, dass das alles in mir Sinn macht und zu einer tiefen Transformation beiträgt. Und die Bereitschaft, dass es von mir zu allen Lebewesen fließt. Das sind diese drei Aspekte, die während dieser Gebete angesprochen werden.

Das eine ist das Verbinden mit der Linie, mit Buddha, Dharma, Saṅgha, die Ausrichtung aufs Erwachen, das Empfangen von diesem Segen. Wir stellen uns hier oft vor, dass wir diese drei Lichter – Körper, Rede, Geist – empfangen, wie eine Segensübertragung.

Dann ist da das Bodhicitta des Strebens und der Anwendung. Das ist der Prozess, dass ich ja sage und ich werde diesen Weg gehen, wirklich selbst in diese Öffnung hineingehen, selbst Mahāmudrā verwirklichen. Das mache ich nicht nur für mich, sondern um es mit allen zu teilen. Wie wir das dann genau machen, da gibt es sehr unterschiedliche Wege. Jeder wird persönlich die Wege entdecken, wie wir das dann tun können.

Die einen sagen, ich gehe lieber erst den ganzen Weg und dann teile ich es mit allen. Andere sagen, ich gehe den Weg und nehme gleichzeitig die anderen mit. Manche haben das Gefühl, ach die anderen sind doch viel wichtiger als ich; ich werde alles tun, damit sie vor mir den Weg gehen können. Das nennt man ›Bodhicitta des Königs‹, ›des Fährmanns‹ und des ›Hirten‹. Das sind die klassischen Haltungen.

Im Grunde genommen hat man überhaupt keine Wahl. Man wählt nicht, ob man das eine oder andere Bodhicitta praktiziert. Das ist Typensache. Das hat mit unserer Persönlichkeit zu tun. Man kann gar nicht anders. Ich glaube, ich finde mich irgendwie in dieser Fährmann [Variante] wieder, weil ich gar nicht anders kann. Ich könnte mich entscheiden, das eine oder andere vielleicht zu versuchen, aber ich würde von meinen eigenen Persönlichkeitstendenzen, Mustern, vielleicht auch früheren Wünschen, gerade wieder in diese Art des Lernens und Teilens zurückgeführt.

Das findet während dieser Gebete statt. Das sind diese drei Bewegungen oder Ausrichtungen.

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

Wir sind auf Seite 479 im zweiten Absatz. Ihr erinnert euch, wir sind in einer Passage, in der sich Tashi Namgyal nochmal die Mühe macht, die jetzt schon wunderbar erklärten Vier Yogas, die wir im Detail durchgegangen sind, nochmal in Beziehung zu setzen zu den Fünf Pfaden und den zehn Bodhisattva-Stufen – zehn plus zwei Anfänger plus die dreizehnte, die Stufe der Buddhaschaft. Auch da haben wir jetzt schon einiges gehört.

## **7.2 Erklärungen zu den Fünf Pfaden und den drei Schulungen**

*Unterweisung Seite 479-480 – Audio 7-2\_01, 8:52*

Die Fünf Pfade sind eine ganz einfache Art, über die Entwicklung der Praxis zu sprechen. Ich wiederhole es kurz für euch:

Die fünf Pfade beinhalten den ›Pfad der Ansammlung‹, das ist das Aufbauen der positiven Energie. Das ist überhaupt noch nicht davon abhängig, dass man intensiv meditiert. Der ›Pfad der Vorbereitung‹ oder ›Verbindung‹ oder ›Überleitung‹, beinhaltet schon, dass wir Geistesruhe und Einsicht entwickeln. Das geht eigentlich nur durch Meditation, zumindest durch das Erleben von den verschiedenen Dimensionen des Geistes, wenn er sich beruhigt, öffnet, klarer wird. Da kommt man nicht drumherum. Das ist wirklich dann die Verbindung, die es ermöglicht, über die zunehmende Klarheit des Geistes zu einer direkten Einsicht, zu sich immer wiederholenden Einsichten in die Natur der Erscheinungen zu finden – die Natur des Geistes, die Natur aller unserer Erfahrungen.

Wenn dieses Sehen der Natur des Seins zu einer transformierenden Gewissheit führt, dann nennen wir das den Eintritt in den dritten Pfad, den ›Pfad des Sehens‹. Dieser Pfad des Sehens besteht eigentlich darin, dass wir uns klar werden, gewiss werden, eine unumstößliche Gewissheit entwickeln, in dem wie es ist – und dann üben wir uns darin. Wir üben uns, wir werden immer vertrauter – das nennt man den ›Pfad der Meditation‹.

Wobei Meditation eigentlich übersetzt werden müsste mit ›vertraut werden‹. *Bhāvanā* auf Sanskrit und *gom* auf Tibetisch bedeuten beide ›vertraut werden‹. Vertraut werden mit dem Sehen, das stattgefunden hat und jetzt immer wieder stattfindet. Zum Abschluss, wenn es nichts mehr zu meditieren gibt, dann gibt es den ›Weg der Vollendung‹ – den Weg des Nicht-mehr-Lernens –, wo es nichts weiter zu lernen gibt, und das geht dann über in die Buddhaschaft.

Das waren die fünf Wege, mit denen in den allgemeinen Mahāyāna Erklärungen meistens grob beschrieben wird, was auf dem Weg ins vollkommene Erwachen stattfindet.

Dann gibt es ebenfalls auf dem Mahāyāna-Weg – ebenfalls Sūtra-Mahāyāna oder das Fahrzeug der Merkmale –, eine detailliertere Beschreibung, wo zwar der Weg der Ansammlung und der Weg der Vorbereitung, Überleitung gleich bleiben, aber dann ab dem Pfad des Sehens gibt es zehn Bodhisattva-Stufen und danach kommt es zum Eintreten in die Buddhaschaft.

Diese zehn Bodhisattva-Stufen sind eine genaue Beschreibung, was eigentlich auf dem Pfad des Vertraut-Werdens, der Meditation, alles in den Sūtren – den Lehrreden des Mahāyāna Buddhismus – zu diesen verschiedenen Erfahrungen der sich immer weiter öffnenden Bodhisattvas beschreibbar ist.

In den klassischen Werken zum stufenweisen Weg – in unserer Tradition wäre das zum Beispiel das Werk von Gampopa, der ›Schmuck der Befreiung‹ – stehen diese zehn Bodhisattva-Stufen im Vordergrund und werden zusammen mit den Fünf Pfaden erklärt.

Die einfache Beschreibung wäre zu sagen, der Pfad des Sehens ist einfach die erste von diesen Bodhisattva-Stufen und die folgenden neun bis hin zum zehnten Bhūmi, das ist der ganze Pfad der Meditation, wo es noch etwas zu lernen gibt und danach kommt die Buddhaschaft.

Es gibt etwas nuanciertere Darstellungen, die sagen, mit dem Eintreten in die achte Bodhisattva-Stufe – also die achte, neunte und zehnte Bodhisattva-Stufe –, kann man eigentlich nicht mehr davon sprechen, dass hier irgendjemand meditieren müsste, noch vertraut werden müsste, da ist bereits ein Selbstbeschleunigungseffekt in der Praxis, wo man sagen muss, das ist eigentlich schon der ›Pfad des Nicht-Mehr-Lernens‹ – der Pfad, wo es nichts mehr zu meditieren gibt. In den Yogas sind es die kleinere und die mittlere Stufe der Nicht-Meditation und das führt dann in die Buddhaschaft.

Das war die Zusammenfassung von gestern. Vielleicht tut es gut, das alles nochmal gehört zu haben. Das ist die klassische Darstellung, wie man einen Überblick gibt. Was ich gestern auch schon sagte, ist, dass es uns als Anfängerpraktizierende wirklich auch gut tut, zu hören, worum es eigentlich geht. Ja, es geht darum, heilsam zu handeln – Pfad der Ansammlung: heilsames Denken, Sprechen, Handeln, schafft die Grundlage für zunehmende geistige Ruhe und Klarheit, schafft die Grundlage für Einsicht. Dieser Einsicht weiter Raum zu geben, ist das, womit wir vertraut werden, bis diese Einsicht allumfassend wird.

Das ist die Beschreibung des Weges. Als der Buddha das selbst zusammengefasst hat, nannte er das die ›Drei Schulungen‹: *śīla, samādhi, prajñā*.

Die drei Schulungen sind das, was wir eigentlich auf dem Dharmaweg üben. *Śīla* ist dieses heilsame Verhalten, in jeder Hinsicht heilsam unterwegs zu sein. *Samādhi* beinhaltet all das, was wir an Geistesruhe kultivieren, an Klarheit des Geistes. Es beinhaltet all die Erfahrung von Freude, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit, die unabgelenkte Präsenz. Diese unabgelenkte Präsenz führt unweigerlich dazu, dass wir klarer sehen. Diese Klarsicht wird *Vipaśyanā* genannt. Das ist die durchdringende Einsicht in die Natur des Seins.

Diese drei Faktoren, *śīla*, *samādhi*, *prajñā*, wirken während des ganzen Weges weiter. Es wird immer weiter gemacht mit einer Verfeinerung des heilsamen Verhaltens, es geht immer weiter mit einer Ausweitung der Geistespräsenz – um *Samādhi* mal so zu übersetzen: diesem klaren, offenen, präsenten Sein. Dank dessen kommt es zu sich immer weiter ausweitenden Erkenntnissen, die allmählich all unsere Lebensbereiche durchdringen. Wenn der Prozess vollkommen ist, dann spricht man vom vollkommenen Erwachen.

*Prajñā* ist ›Weisheit‹. Manchmal auch ›unterscheidende Weisheit‹ genannt. Wenn man von *prajñā* spricht, dann fangen wir mit den anfänglichen Verständnissen an, wie sie jeder in der Meditation hat. Das ist erstmal ›weltliche Weisheit‹. Weltliche Weisheit wird immer feiner, durchdringt immer mehr die Natur des Seins, und dann sprechen wir von einer nicht mehr weltlichen Weisheit, die wirklich transzendent ist. Dann sprechen wir von *Prajñāpāramitā*, von dieser Weisheit, die hinüberführt ins Erwachte-Sein, ins Freie-Sein.

Es ist ganz gut, das nochmal wiederholt zu haben, weil es jetzt nochmal ein wenig darum geht.

**Einige unterscheiden bei den zwölf Stufen der Vier Yogas – immer klein, mittel, groß – in die ›zwölf Yogas der Erfahrung‹ und die ›zwölf Yogas der Verwirklichung‹, was zusammen vierundzwanzig macht. Die zwölf Yogas der Erfahrung entsprechen den vier Stufen auf dem Pfad der Vorbereitung – auf dem Weg der Vorbereitung.**

Ihr erinnert euch noch, das ist da, wo wir wirklich anfangen zu meditieren, wo Freude, Klarheit, Nicht-Denken und so weiter, diese *Samādhi* Erfahrungen sich auftun. Da kann man auch noch vier Stufen unterscheiden, und das wären die Erfahrungsäquivalente von den Vier Yogas.

In diesen Erfahrungen des Pfades der Vorbereitung machen wir Erfahrungen von Einsgerichtetheit, wir machen Erfahrungen von zunehmender Einfachheit, wir machen bereits Erfahrungen davon, dass alles Einen-Geschmack hat, und wir haben bereits Erfahrungen, dass es eigentlich nichts zu tun gibt in der Meditation, also Erfahrungen von Nicht-Meditation.

Aber all diese Erfahrungen werden noch mit einer beobachtenden Aktivität im Geiste gemacht. Das heißt, sie sind hier noch nicht non-dual, sondern sind ein Vorgeschmack auf das, was später frei von Ich-Bezogenheit erlebt wird. Hier auf dem Weg der Vorbereitung oder Überleitung, Verbindung, ist zwar der Geschmack schon da, aber es ist immer noch so, dass all diese Erfahrungen mit einer leicht kontrollierenden inneren Haltung einhergehen.

**Von den zwölf Yogas der Verwirklichung sind die drei Stufen der Einsgerichtetheit, in diesem Fall dann die ersten drei Bhūmis. Jetzt kommen wir zu einer etwas anderen Art, das zu klassifizieren. Die drei Stufen der Einfachheit, des Freiseins von Komplikationen, von Projektionen, korrespondieren dann zum vierten, fünften und sechsten Bhūmi. Die drei Stufen des Ein-Geschmacks sind der siebte, achte und neunte Bhūmi. Und die drei Stufen der Nicht-Meditation sind dann der zehnte Bhūmi, der elfte und der zwölfte.**

Das ist ein etwas anderes System. Man hat dann plötzlich zwölf Bhūmis. Sie haben also hinten bei der Nicht-Meditation noch was angehängt. So gehen einige vor. Einige haben das schon so präsentiert. Warum nicht? Man kann ja mit den Definitionen auch ein bisschen spielen. Die Erfahrungen ändern sich ja dadurch nicht.

**Meine Gedanken hierüber**, schreibt Tashi Namgyal, **sind die folgenden: Die Pfade, die auch im Fahrzeug der Merkmale – also im Sūtra-Mahāyāna –, dargestellt werden, die in Stufen durchlaufen werden, werden im Hinblick auf die außerordentlichen Qualitäten beschrieben, die dabei erscheinen – also wie etwas erscheint. Hier wird der meditative Pfad der innewohnenden Gleichheit, der in einem einzigen Mal durchquert wird, nicht in Form von Qualitäten beschrieben, sondern im Hinblick auf das Erkennen der innewohnenden natürlichen Essenz. Letztendlich sind sie gleich, obwohl sie sich auf der Zeitschiene, auf der relativen Ebene, unterschiedlich manifestieren.**

**Der Unterschied ist folgender: Die Pfade des Fahrzeugs der Merkmale, des Sūtra-Mahāyāna, werden aus der Perspektive, aus der Sicht präsentiert, dass das vollkommene Erwachen nach drei unermesslich langen Weltzeitaltern stattfindet. Jedoch in der Mahāmudrā Tradition, sobald die glückverheißenden, wechselseitigen Bedingungen gesammelt wurden, vollzieht sich dieses Erwachen ohne viele Wiedergeburten zwischendurch. Eine Analogie könnte man vielleicht darin finden, ob man auf gewöhnlichen Wegen unterwegs ist, im Unterschied zu Autobahnen, zu ›main highways‹, zu den schnellen Wegen mit vielen Abkürzungen.**

Was sagt er hier? Er sagt: passt doch mal ein bisschen auf. Ist ja schön, wenn ihr versucht, solche Äquivalenzen herzustellen. Aber die Perspektive, aus der geschrieben und beschrieben wird, ist doch eine ganz andere. Der Mahāmudrā Weg ist eigentlich eine Ermutigung, den Weg im Jetzt zu gehen und sich nicht auf drei Weltzeitalter einzurichten. Das ist für die Schnellen, das muss dazu gesagt werden.

Es geht hier darum, aus dem *marigpa* ins *rigpa* zu kommen. Das kann jederzeit sofort passieren. Im Prinzip ist vollkommene Einsicht jederzeit möglich. Es gibt keine Zeit, die man ankündigen kann, so und so lang wird es brauchen. Wenn jemand mit dem Vertrauen praktiziert, dass eigentlich alles jetzt schon da ist und dieses Vertrauen in der Praxis umsetzt, dann kann es ganz schnell gehen. Es kann in wenigen Monaten, in wenigen Jahren, in diesem Leben, in wenigen Leben soweit sein. Je nachdem, wie groß dieses Vertrauen ist und die Entschlossenheit, das wirklich Tag und Nacht umzusetzen. Je weniger wir es umsetzen, desto länger dauert es.

Aber dass irgendwelche Weltzeitalter verbracht werden müssten, um zu dieser umfassenden Erkenntnis zu gelangen, ist überhaupt nicht im Sinne dieser Art, die Praxis zu beschreiben und auch den Weg zu gehen.

Jetzt ist es aber so, dass dieses Fahrzeug der Merkmale tatsächlich auch seinen Sinn hat, und zwar aus einer anderen Perspektive. Die Perspektive, um die es hier geht, ist eigentlich: Zeit spielt keine Rolle. Wir nehmen uns alle Zeit voller Intensität, die heilsamen Kräfte aufzubauen, die mit der Zeit dazu führen, dass wir als Bodhisattvas im Besitz all dieser wunderbaren Qualitäten – deswegen wird da immer über diese Qualitäten gesprochen, die dabei entstehen – Lebewesen in allen Daseinsbereichen unterstützen können.

Es gibt gar keine Eile. Wir nehmen uns die Zeit, die es braucht, Bodhicitta in allen Aspekten zu entwickeln, so heilsam unterwegs zu sein, dass all die ungewöhnlichen – wir sagen oft übernatürlichen Kräfte –, in vollem Ausmaß entstehen und und und, und dass wir so viele Beziehungen mit so vielen Lebewesen eingehen können. Dass dann, wenn das vollkommene Erwachen erlangt wird, so viele heilsame Verbindungen mit allen Lebewesen entstanden sind auf diesem Weg, dass wir dann tatsächlich umfassend

hilfreich sein können. Während dieses Weges sind wir natürlich ohnehin schon hilfreich unterwegs und schaffen immer mehr solche hilfreichen Verbindungen.

Es ist eine andere Philosophie dahinter. Das lässt sich gleichzeitig praktizieren, das schließt sich jetzt nicht gegenseitig aus, aber was Dakpo Tashi Namgyal sagt: wisst ihr, bei der einen Beschreibung des Weges geht es vor allen Dingen darum, dass diese Qualitäten entstehen, also man strebt eigentlich das Ziel an, sämtliche Wunderkräfte, sämtliche zusätzlichen Kräfte mit der Einsicht, all das in solch einem Maße zu entwickeln, dass man genau wie der historische Buddha zum Wohle aller Lebewesen wirken kann.

Im Mahāmudrā geht es erstmal gar nicht darum. Es geht darum, so direkt wie möglich die Unwissenheit, das mangelnde Gewahrsein aufzulösen, um in dieses non-duale, zeitlose Gewahrsein zu gehen. Und wie viele von diesen zusätzlichen Qualitäten und Kräften dabei entstehen, ist erstmal gar nicht wichtig. Die können ja noch nachreifen. Das wird jetzt wahrscheinlich noch beschrieben. Die können im Laufe von weiteren Geburten, Zeitaltern des Wirkens, alle noch nachreifen. Es geht darum, möglichst schnell in die umfassende Seinserkenntnis zu kommen. Das ist identisch mit dem Dzogchen. Das ist derselbe Weg.

Tashi Namgyal sagt dazu noch:

**Naja, gut, eine grobe Korrelation könnte ja vielleicht gemacht werden, wenn wir die Äquivalente von Bhūmis und Pfaden wie folgt zusammenfassen:**

- **Die Zeitspanne, die Periode vom Eintreten in den Weg** – unser erstes Zuflucht-Nehmen, wir beginnen mit der Praxis –, **durch die drei Stufen der Einsgerichtetheit. Wir könnten sagen, diese Einsgerichtetheit, das ist eigentlich der Weg der Ansammlung und der Bhūmi der Anfänger.**
- **Dann würden wir sagen, dass die drei Stufen der Einfachheit, des Freiseins von Komplikationen und Projektionen, der Pfad der Vorbereitung sind, wo wir uns vorbereiten, in die eigentliche Praxis des Zeitlosen Gewahrseins einzutreten und würde dem Pfad des engagierten Bodhicittas, der höchsten Bodhisattva-Motivation entsprechen.**
- **Die drei Stufen des Ein-Geschmacks** – an das erinnert ihr euch noch: Ein-Geschmack ist da, wo wir bereits klaren Zugang zum Zeitlosen Gewahrsein haben, zur non-dualen Erfahrung und damit vertraut werden, wie es ist, immer mehr in diesem non-dualen Gewahrsein aufzugehen – **und die geringere und mittlere Nicht-Meditation, die wären dann die Pfade des Sehens und der Meditation.** Da sehen wir wirklich, worum es geht, da ist es eindeutig. Und er würde dann eigentlich den zehn Bhūmis entsprechen, vom ersten bis zum zehnten Bhūmi.
- **Die große Nicht-Meditation als der Weg der Vollendung, das wäre dann die Stufe oder der Bhūmi Buddhaschaft.**

Okay, er korrigiert im Grunde genommen das alles mal nach unten. Er hat die ganze Palette verschoben und sagt: “Jetzt tut mal nicht so, als ob ihr mit dem Eintreten in die Erfahrung – die ersten Verwirklichungen des non-dualen Gewahrseins, mit diesem Sehen dessen, wie es ist –, dass ihr damit schon auf dem ersten Bhūmi wärt, und den Bodhisattva-Stufen, sondern eigentlich seid ihr immer noch in der Vorbereitung.“ Das ist, was er uns zu verstehen gibt.

Eigentlich ist selbst das, was ihr bisher den Weg der Vorbereitung und Verbindung genannt habt, noch der Pfad der Anfänger. Man kann noch gar nicht wirklich von einer entwickelten Praxis sprechen, solange man nur hier und da einfach ein bisschen Gutes tut, heilsam handelt. Das Heilsame muss schon so wirksam sein in uns, dass es zu einer Erfahrung von Loslassen und Entspannung im Geist kommt, der

Geist klar wird und die ersten Meditationserfahrungen auftauchen. Eigentlich, seien wir doch mal ehrlich, beginnt der Weg doch dann erst.

Er ist nicht so voll inklusive unterwegs und sagt, alle sind irgendwie auf den Pfaden, sondern er sagt, eigentlich beginnt der Weg dann, wenn wir tatsächlich anfangen zu praktizieren und diese Praxis auch die ersten Früchte zeigt, sodass wir in die ersten Erfahrungen von Meditation eintauchen, von Geistesruhe und Klarsicht. Er schiebt deswegen die ganze Palette nach unten und da, wo wir von Einem-Geschmack und Nicht-Meditation sprechen, sagt er: das sind die eigentlichen Bodhisattva-Stufen.

Das hat einen Grund. Wir sprechen hier auch von einem sich entwickelnden Bodhicitta – das letztendliche Bodhicitta entwickelt sich –, und für das sich entwickelnde, letztendliche Bodhicitta ist es notwendig, dass die Erscheinungen – alle Sinneserfahrungen, die ganze Interaktion mit anderen, alles, was in der Begegnung mit anderen stattfindet –, dass das bereits zur Praxis wird. Es reicht nicht, zu Hause in seinem Kämmerchen oder in seiner Höhle auf dem Kissen, das Nicht-Selbst der Person verwirklicht zu haben. Aber wenn man mit den Erscheinungen, das heißt, mit anderen Menschen und deren Geräuschen – so richtig grob gesagt, mit deren Furzen und mit deren Anschauungen, Meinungen und mit deren wütenden Projektionen, und was sie alles so von sich geben – nicht entspannt ist, dann ist man als Bodhisattva irgendwie noch nicht auf den Bhūmis.

Erscheinungen, Erfahrungen sind hier nämlich immer Erfahrungen, die auch durch andere Lebewesen verursacht werden. Sie müssen mit auf dem Weg sein und das ist eigentlich erst ab der Stufe von Ein-Geschmack der Fall. Vor dem Einen-Geschmack, solange wir noch in der Einfachheit sind, ist das mit den Erscheinungen noch ein bisschen wackelig. Solche Bodhisattvas sind deswegen auch noch ziemlich wackelige Bodhisattvas.

Deswegen sagt er, üben wir mal lieber ein bisschen schärfere Kriterien. Eigentlich kann man von Bodhisattva-Stufen nur sprechen, wenn man schon eine gewisse Unbeirrbarkeit entwickelt hat, was die ganzen Erscheinungen angeht. Und von den Auf und Abs des Mögens und Nicht-Mögens anderer, ob sie den Daumen heben oder Daumen senken, wie sie sich über uns auslassen und so weiter, wenn man davon nicht mehr beeinflusst wird, da fängt es eigentlich an. Da können wir hilfreich sein. Deswegen sind das für ihn die eigentlichen Bodhisattva Bhūmis. Alles andere ist noch Pfad der Ansammlung und der Vorbereitung, das gehört noch dazu.

Okay, ist auch ein interessanter Ansatz. Ihr merkt, wir kommen allmählich ins Spielen mit diesen ganzen Stufen und so weiter. Und jedes Mal, wenn wir ein bisschen mehr spielen, verstehen wir ein bisschen mehr, worum es eigentlich geht. Das ist das Schöne daran.

Auf was wir uns einigen, ist völlig egal. Wir brauchen uns auf gar nichts zu einigen. Wir einigen uns darauf, zu praktizieren. Wir haben ganz deutlich beschrieben bekommen, wo die Anhaftungen sind, die es aufzulösen gilt. Da kommen wir nicht drum herum. Wenn wir eine Anhaftung sehen, Identifikation, wenn unsere Muster anspringen, dann wissen wir, wo wir zu praktizieren haben.

Da braucht uns niemand irgendwelche Stufen zu erklären. Wenn irgendwelche Qualitäten entstehen, dann wissen wir, dass das die Qualitäten des Nicht-Selbst sind. Die bringen wir auf den Weg. Die nutzen wir zum Wohle aller. Sonst sind es nur Hindernisse. Wir nutzen sie sicherlich nicht, um Stolz aufzubauen. Deswegen ist dieses Spielen eigentlich ganz hilfreich, wenn wir uns dann tatsächlich nicht intellektuell verfangen.

Tashi Namgyal schreibt weiter:

**Solche Zuordnungen sind eindeutig vortrefflich und es ist schwierig, eine Trennlinie zu ziehen zwischen der größeren Freiheit von Projektionen, der größeren Einfachheit und dem geringeren Ein-Geschmack. Es ist auch schwierig, zwischen dem größeren Ein-Geschmack und der geringeren Nicht-Meditation irgendeine Trennlinie zu ziehen. Doch, wenn wir uns an die heutigen Erklärungen halten, im Licht der Stufen der zwölf Yogas, dann müssen wir doch sagen, dass auf der Stufe der größeren Einfachheit – dieses Freisein von Komplikationen –, noch nicht das geringste Bisschen einer wahren Verwirklichung der Einheit ist von diesem Ein-Geschmack.**

Ihr könnt euch noch an die verschiedenen Definitionen von Einheit erinnern? ›Einheit‹ bedeutet letzten Endes Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa. Die leidvollen Erfahrungen und die Erfahrung von Schmerz und Leid, die für Saṃsāra stehen und die Erfahrung von Freiheit, von Non-Dualität und die Erfahrung von Dualität, sie alle werden in ihrer gemeinsamen einen Natur erkannt. Und da sagt er: das ist eigentlich der Unterschied. Das ist das, was Bodhisattvas dann so standfest macht, weil sie nicht mehr mit Saṃsāra hadern. Sie durchschauen die Natur der Erfahrung von Saṃsāra. Und das ist das Eintreten in den Einen-Geschmack. Okay, auf jeden Fall eine interessante Art, die Dinge darzustellen.

**Ohne das – wenn diese Verwirklichung der Einheit, des Einen-Geschmacks nicht da ist –, ist es ein bisschen unpassend zu sagen, Freiheit von Komplikationen – Einfachheit –, wäre bereits der Weg des Sehens und der erste Bhūmi. Jetzt kommt die wichtige Erklärung: Da die Natur des Seins, die Natur der Phänomene – Dharmatā – noch nicht korrekt verwirklicht wurde.**

Der Anspruch an das, was es zu sehen gilt, ist viel, viel höher als zum Beispiel – wenn ich mir erlauben darf, das zu sagen – der Stromeintritt, *Sotāpanna* im Theravada-Buddhismus. Es geht nicht einfach um eine direkte Einsicht in das Nicht-Selbst der Person – *anatta* allein reicht nicht aus. Nach diesem Kriterium geht es um eine stabile, umfassende Einsicht in die Natur der Phänomene, aller Phänomene, Dharmatā.

Das ist etwas anders, es ist breiter, es umfasst bereits alle Lebensbereiche und wird auch gebraucht, um dann auf die Aktivität mit Lebewesen tatsächlich eingehen zu können. Solche Unterschiede würde ich gerne auch immer wieder verwischen und sagen, nein, nein, komm, also machen wir mal jetzt nicht so rum, aber tatsächlich ist das auch in meiner eigenen Praxis ein immenser Unterschied. Es ist ein Riesenschied, ob ich die Abwesenheit von einem Wesenskern im eigenen Geistesstrom realisiere oder diese Abwesenheit von irgendeiner Substanz, einer Wirklichkeit in all dem, was diesem Geistesstrom begegnet. Das ist wirklich nochmal ein Unterschied.

Wenn also Dharmatā noch nicht wirklich verwirklicht wurde, dann fühlt er sich *not at ease* – nicht ganz entspannt – damit, das bereits dem Weg des Sehens zu zuordnen. Und er beendet diesen Absatz und sagt:

**„Liebe Gelehrte, bitte untersucht doch diesen Punkt noch einmal.“**

Das ist eine ganz nette Formulierung. Ihr habt es bisher vielleicht anders dargestellt, aber nehmt doch mal meine Bedenken auf. Vielleicht sollten wir die Zuordnung doch etwas umsortieren...?

Er fährt fort:

**Nun, wie auch immer, wir mögen uns fragen, ist denn das jetzt in Übereinstimmung mit den Lehren des Ehrwürdigen Tsangpa Gyare und Götsangpa, die ja die Freiheit von Komplikationen, die Einfachheit, dem ersten Bhūmi zuordnen. Wenn sie das tun, dann haben sie die Vollendung der Freiheit von Komplikationen im Sinn.**

Er sagt, ja, Tsangpa Gyare und Götsangpa haben ausdrücklich gesagt, dass sie Einfachheit dem ersten Bhūmi zuordnen. Aber das Verständnis von Tashi Namgyal ist, dass das nicht für die geringere und mittlere Einfachheit gilt, sondern wenn diese Einfachheit – dieses Freisein von Projektion, Komplikationen, ausschweifendem Denken –, zur völligen Reife gekommen ist, das ist dann der Eintritt in den ersten Bhūmi.

**Wenn an diesem Punkt alle Fixierungen auf Erfahrungen – wie zum Beispiel auch das Greifen nach der leeren Natur, das Festhalten an der Erkenntnis der leeren Natur –, gereinigt wurden, dann taucht die Verwirklichung vom Ein-Geschmack der Einheit auf. Dann ist das der Übergang in Ein-Geschmack und muss eigentlich Ein-Geschmack genannt werden.**

**Wenn Unterweisungen heutzutage – er spricht über das sechzehnte Jahrhundert – bereits die geringere und mittlere Einfachheit als den Pfad des Sehens erklären, dann, denke ich aber, ist es schwierig, die Erfahrungen dieser beiden Stufen als Äquivalente des ersten Bhūmis zu betrachten.**

Er sagt also: wisst ihr, auf dem geringeren und mittleren Pfad der Einfachheit, sind doch noch eine ganze Menge dualistische Erfahrungen und die als den ersten Bhūmi zu deklarieren, ist vielleicht nicht ganz zutreffend.

Was wir jetzt gerade machen, ist ein bisschen wie eine Wanderung, ein Spaziergang durch den Botanischen Garten – verschiedene Pflänzchen miteinander vergleichen und hier sind solche Früchte und da sind solche Früchte und man kann sagen, dass sie zur gleichen Familie gehören oder sie gehören nicht zur selben Familie und so weiter.

Möchtet ihr Fragen stellen dazu?

*Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage, zur scheinbaren Diskrepanz zwischen Entspannung und der Dringlichkeit Lebewesen aus ihrem Leid zu befreien,*

Da muss ich jetzt überlegen, aus welcher Perspektive ich dir antworte. Diese Dringlichkeit, Lebewesen aus ihrem Leid zu befreien, ist eine sehr begrenzte Wahrnehmung von Zeit und Zeitlosigkeit. Es ist dieses Denken noch auf einer Zeitschiene, wo da, wo wir jetzt gerade sind, unglaublich zentral ist und wir in Panik geraten, was jetzt zum Beispiel alles gerade mit dem Erdball passiert und und und.

Wenn von Zeit und Zeitschienen gesprochen wird, auch von Zyklen, dann gehen Bodhisattvas – auch wenn sie jetzt nicht unbedingt zur Mahāmudrā-Tradition gehören –, anders damit um. Eine einfache Haltung ist zum Beispiel zu sagen: Saṃsāra ist anfangslos und das geht schon unendliche Weltzeitalter so – also Zeiträume, wo wir sagen würden, da entstehen ganze Universen und vergehen wieder. Die Lebewesen sind immer irgendwie unterwegs in diesen Dimensionen. Um da einen Unterschied machen zu können, nehme ich mir ausreichend Zeit, um gut dafür vorbereitet zu sein. Das ist eine entspanntere Sicht. Wo es aber immer noch die Idee von Zeit gibt, nimmt das ein bisschen die unmittelbare Dringlichkeit heraus.

Dann braucht es auch den nächsten Schritt, sich klar zu werden darüber, wer will da eigentlich wem helfen. Da gehen wir jetzt noch näher an die Mahāmudrā-Erkenntnis heran. Eigentlich hilft niemand irgendjemandem, auch auf dem Bodhisattva-Weg.

Wenn du in deinen eigenen Geist schaut, so wie ich in meinen, ist da niemand zu finden, als ein Jemand, der etwas tun würde, verstehen würde und helfen würde. Dieses Verständnis von dem Nicht-Selbst, dass ich eigentlich gar niemand bin in dem Sinne von ›einem konkreten Jemand‹, diese Erkenntnis ist unmittelbar damit verbunden, zu wissen, dass auch die Geistesströme, die im Leid gefangen sind, ebenfalls nicht diesen Wesenskern haben.

Worum es geht ist, diesen Geistesströmen aus der Täuschung herauszuhelfen. Es geht gar nicht darum, Samsāra zu verändern, sondern ihnen zu helfen, dass auch sie die Erfahrung in Samsāra durchschauen. Deswegen hilft niemand irgendjemandem.

Jetzt gehen wir auf die Ebene von letztendlichem Bodhicitta. Das Bodhisattva-Gelübde bedeutet nämlich nicht, dass sich jemand aus der Täuschung heraus – in Panik wegen des Leides der Lebewesen – abstrampelt und versucht, die alle zu retten. Das wäre im besten Fall eine Anmaßung oder im schlimmeren Fall ein eindeutiges Programm für einen Bodhisattva-Burnout. Geht gar nicht! Es ist einfach unmöglich!

Verstehen können wir das Bodhisattva-Gelübde nur aus dieser Dimension, dass niemand irgendjemandem hilft oder dass ein erwachender Geistesstrom anderen hilft, eine Katalysator-Wirkung für andere Geistesströme hat, damit sie sich auch befreien. Und dann nehmen wir in dieses Bodhisattva-Verständnis von ›niemand hilft irgendjemandem‹, noch ein anderes Erleben von Zeit, dass das Erwachen immer in dieser zeitlosen Dimension stattfindet.

Erwachen ist non-dual, da findet Vergleichen mit vorher und nachher gar nicht statt. Vorher und nachher ist in der Erfahrung des Erwachens irrelevant. Da echte Bodhisattva-Aktivität, wie Buddha-Aktivität sowieso aus dieser zeitlosen Dimension heraus, in dieser zeitlosen Dimension stattfindet, wird die Dringlichkeit so gar nicht mehr gespürt. Mitgefühl, Resonanz wird gespürt, aber sich einfangen lassen in die beengenden Zeitdimensionen von anderen, die meinen, ihnen rennt die Zeit davon, gibt es für einen Erwachten gar nicht.

Erwachten rennt nie die Zeit davon. Das gibt es einfach nicht, weil sie ständig den Zugang zu dieser zeitlosen Dimension haben. Dann ist das mit der Dringlichkeit und dem Helfen jetzt etwas ganz anderes. Wenn schon frei, dann können wir ja auch als Katalysator den Versuch machen, das Geschenk machen, anderen diese Freiheit zur Verfügung zu stellen.

Das ist eine total entspannte Geschichte. Bodhisattvas rennen nicht zurück in die nächste Wiedergeburt, weil ihnen die Lebewesen sonst flöten gehen. Stattdessen sind sie völlig entspannt und sagen: „Möge dieser Geistesstrom da wiederkommen, wo er von Nutzen sein kann.“ So hat Gendün Rinpoche mit uns gesprochen: „Ich werde mich da wieder manifestieren, wo es die Möglichkeit gibt zu helfen und wo ich am meisten gebraucht werde.“ Deswegen ist er in Frankreich wiedergekommen.

So entspannt kann man das aus dieser Sicht sehen. Jetzt habe ich dich durch all die verschiedenen Antwortmöglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen, sukzessive durchgeführt, um den Stress rauszunehmen.

*Vielen Dank, das ist super hilfreich.*

**Zoom-Teilnehmer/-in:** *Könntest du bitte noch etwas mehr zu dem instabilen Typus mit kindlichen non-dualen Erfahrungen sagen? Wie kann dieser aus deiner Erfahrung Stabilität im non-dualen Gewahrsein verwirklichen? Woher kommt diese Instabilität im Geistesstrom? Das unwillkürliche Zurückfallen in die Dualität ist im Erleben sehr herausfordernd. Gibt es dazu Literatur? Vielen Dank.*

Hatte er geschrieben über einen „kindlichen instabilen Typus“? Das waren nicht meine Worte. Ich habe gestern den ›sprunghaften Typus‹ beschrieben. Instabil und sprunghaft ist anders. Es ist auch nicht so, dass ich das mit dem kindlichen verbinden wollte. Das ist ein Geistesstrom, der aufgrund von sehr viel Praxis in früheren Leben spontanen Zugang zur Erkenntnis hat, aber nicht weiß, wie er das stabilisieren kann. Das hat mit einer psychologischen Kindlichkeit nichts zu tun. Das sind sozusagen unwillkürliche Geschenke des Seins, in diese offenen Geisteszustände einzutreten und sich dann wieder in der ganz

normalen Verstrickung wiederzufinden und nicht zu wissen, wie der Weg zwischen diesen beiden zurückzulegen ist.

Darüber gibt es ganz wenig Literatur, weil diese Personen sehr selten auftreten. Bei den Wenigen, die ich auch zur Zeit von Gendün Rinpoche mit betreuen konnte, ging es immer darum, dass sie ganz viel Gewicht auf heilsames Handeln und Geistesruhe legen mussten. Es ging bei ihnen nicht darum, jetzt speziell Einsichtsmeditation zu machen, sondern sie mussten den Boden unter die Füße kriegen. Und den Boden unter die Füße der spirituellen Praxis kriegt man, indem man sich auf ein ganz respektvolles, heilsames Verhalten stützt, wo man möglichst niemandem mehr schadet, viel hilft, viel diese positive Kraft, diese Verdienste, aufbaut. Die fünf Regeln eines Laienpraktizierenden beherzigt, die zehn heilsamen Handlungen – diese Grundlage schafft – und es auf dieser Grundlage lernt, den eigenen Geist zu stabilisieren.

Stabilisieren im Sinne von Geistesruhe bedeutet ja, ihn sukzessive zu entspannen. Denn bei diesen sprunghaften Typen passiert das spontane Eintauchen in Einsicht von selbst, das brauchen sie nicht speziell noch besonders zu kultivieren. Sie müssen das, was Stabilität hineinbringt, kultivieren, weil sie den Weg kennenlernen müssen, wie sie in diese non-duale, offene Geistesdimension finden können. Die Basis dafür ist *Śīla*, *Samādhi* – sie betonen diese ersten beiden.

Jetzt habe ich dir auch fast alles schon erklärt, was es für diese Typen zu beschreiben gibt. Da müsste man mal richtig in der Literatur auf die Suche geben, ob irgendwo jemand noch mehr darüber geschrieben oder gesagt hat. Das sind jedenfalls die Instruktionen, die ich von Gendün Rinpoche bekommen habe.

***Zoom-Teilnehmer/-in:*** *Wenn man einen vollkommen universellen Buddha nach seiner Wirkungsgeschichte beurteilt, kann es dann viele schnell verwirklichte derartige Buddhas gleichzeitig in einem Kosmos geben?*

Ja, da ist kein Problem. Ich würde jetzt gerne nachfragen können, wo er denn das Problem sieht mit der Wirkungsgeschichte. Irgendwas verstehe ich nicht richtig in der Frage. Vielleicht müsste ich kurz mal erklären, was mit einem ›echten‹ Buddha gemeint ist. Was wir normalerweise einen Buddha nennen, ist jemand, der in früheren Leben so viel praktiziert hat, dass in einem späteren Leben, wo es keinen Dharma gibt, wo es niemanden gibt, der mir den Weg der Befreiung zeigt, dieser Geistesstrom in der Lage ist, aus sich selbst heraus diesen Weg der Befreiung, des Erwachens zu finden, zu gehen und anderen zur Verfügung zu stellen.

Das ist eigentlich das Merkmal eines Buddhas. Das meinst du vielleicht mit ›Wirkungsgeschichte‹ und ›in einem Kosmos‹. Das passiert in einer Zeit, in der der Dharma nicht mehr zu finden ist und der Dharma wird dadurch erneut zugänglich gemacht. Das ist das Besondere an solch einem Buddha. Alle anderen nennt man Bodhisattvas auf der zehnten Stufe. Sie alle hatten erleichternde Kontakte mit anderen Meistern und Texten, die ihnen auf diesem Weg helfen und es dadurch zu einem schnellen, erneuten Zeigen dieser Einsicht kommt.

Auch da wäre ich jetzt froh, ich könnte mit dir Rücksprache halten, aber so viel mal als Antwort für dich, dass solche Buddhas gleichzeitig in einem selben Kosmos, in einem selben Weltzeitalter auftreten würden, das würde sie jedenfalls nicht stören. Die würden eine große Freude daran haben. So viel ist klar, sie würden sich gegenseitig unterstützen darin. Ob es dazu schon mal gekommen ist, ist reine Spekulation. Ich habe keine Ahnung, was das angeht. Ich konnte dir jetzt nur noch einmal die Definition von Buddha in Erinnerung rufen.

## 7.3 Geleitete Meditation

*Audio 7-3\_01, 11h35*

Lasst uns als erstes ein wenig meditieren, vertraut werden, vertraut werden mit dem einfachen Sein. Wenn wir so meditieren und uns daran erinnern, einfach zu sein, dann tauchen die verschiedenen Sinneserfahrungen deutlicher auf, wir spüren unseren Körper etwas deutlicher, wir hören mehr, wir sehen anders, wir kommen aus einem fixierenden Sehen in ein weniger fixierendes Sehen. Das wichtigste, was sich ändert, wenn wir sagen, okay, jetzt meditieren wir, das ist unsere Haltung, nicht die Körperhaltung – die innere Haltung. — Merkt ihr, wie sich eure innere Haltung im Unterschied zur Pausenaktivität verändert hat? — Ich versuche das mal zu beschreiben: unsere Zielorientiertheit fällt weg. In der Pause haben wir geschaut, dass wir auf Toilette kommen, dass wir vielleicht einen Kaffee, einen Tee bekommen, hatten noch Lust, mit dem oder der zu sprechen, hatten etwas vor. Im besten Fall, wenn wir sagen, okay, jetzt meditiere ich, haben wir nichts mehr vor. – Viele von uns haben in der Pause gesprochen, haben vielleicht etwas gelesen. Wenn wir sagen, jetzt meditiere ich, dann lassen wir alles begriffliche Denken sich entspannen. Das ist eine andere Haltung. Jetzt gerade brauchen wir kein weiteres begriffliches Denken, wir kommunizieren nicht. — Noch etwas anderes hat sich verändert in der Haltung: Insgesamt sind wir weniger greifend unterwegs. Ob es Körperempfindungen sind, Gedanken, Ideen, da ist so eine Haltung, was immer auftaucht, einfach zu lassen. — Schaut doch mal, ob es möglich ist, aus der Ich-Haltung in eine Bodhicitta-Haltung zu wechseln. Wie geht denn das? Nicht künstlich. Fangen wir doch damit an, jetzt wo wir so sitzen, uns selbst gar nicht mehr so wichtig zu nehmen – eine entspannte Haltung, dem eigenen Glücksbestreben gegenüber. — Das ist eine Haltung von zufrieden sein, dankbar sein, nichts mehr suchen müssen. So wie es ist, ist es okay. — Dann eine Haltung von Interesse, interessiert sein. Interessiert sein, ohne dass das ein zielgerichtetes Interesse wäre – offenes Interesse. Ein Interesse, wie es ist, zu sein. Und der Bodhicitta-Aspekt ist einfach dieser Aspekt der Wirklichkeit, wie es ist, mit allen in allem zu sein, ohne sich zu trennen. Wie ist es eigentlich, so zu sein, ohne Trennungen aufzubauen? — Das ist ja hier im Raum ganz einfach. Auch wenn ihr auf Zoom den Galerie-Modus eingeschaltet habt – verbunden sein, nicht in die Trennung gehen, vielleicht auch nicht unbedingt die Augen schließen. — Eine offene Bereitschaft für das Ungewisse. Das Ungewisse ist ein anderes Wort für Leben. Eine offene Bereitschaft für das Leben im Leben zu sein. Eine offene Bereitschaft, ganz lebendig zu sein. Mit dem Herzen, mit dem Bauch, dem ganzen Körper und allen Sinnen, ganz lebendig zu sein. — Ganz durchlässig, offen. —————

## 7.4 Erklärungen zu Haltung, Sicht und Stützen in der Meditation

*Audio 7-3\_02*

Was wir jetzt gerade miteinander geteilt haben: wir haben uns hingesezt und ich habe euch aufmerksam gemacht, mit welcher Haltung wir unterwegs sind. Alle Instruktionen waren nur zur Haltung, zur inneren Haltung, zur Geisteshaltung. Ansonsten haben wir gar nichts meditiert, nur ein Sich erinnern an die Haltung. Ich hätte noch weiter gehen können, je nachdem wie sich das entwickelt, kann man das noch vertiefen.

Diese Haltung wird auf dem Bodhisattva-Weg für entscheidend gehalten. Es ist die Haltung, mit der wir unterwegs sind. Die wichtigste Haltung ist Bodhicitta, dieses offene Interesse am Leben und Leben bedeutet, immer mit allem verbunden sein, nirgendwo in die Trennung gehen – das ist Bodhicitta, der Geist des Erwachens. Die Verbindung braucht man nicht zu erzeugen, sie ist schon da. Es gilt lediglich sie zuzulassen.

Wenn wir so in dieser Verbundenheit sind, sind wir tatsächlich „nur“ (in Anführungsstrichen) – aber immerhin sind wir das – ein Feld des Gewahrseins. Wir sind kein Jemand, der meditiert und der seine Meditation verfolgt. Wir sind ein Feld. Wir schwingen mit allem mit, was um uns herum ist. Das ist ganz normal, das beeinflusst uns. Es ist heute anderes Wetter als gestern, das beeinflusst, das ist klar. Alles beeinflusst einander. Der Geist des Erwachens ist, in diesem Verbundensein immer vertrauter zu werden, damit sich dieses Verbundensein immer neu gestaltet.

›Haltung‹ ist der eine große Aspekt dessen, was wir ›Meditation‹ nennen. Dann gibt es einen anderen Aspekt, den nennen wir ›Sicht‹. Über die Sicht haben wir jetzt ganz viel gehört. Die Sicht ist das, was uns ermöglicht, ein Verständnis der Natur der Erscheinungen zu entwickeln. Zum Beispiel die Sicht auf die leere Natur, eine Sicht, die sich dafür interessiert, wie die Phänomene wirklich sind, das Entwickeln der Mahāmudrā-Sicht.

Wenn Haltung und Sicht zusammenkommen, dann entsteht Meditation von selbst. Mit einer hilfreichen Haltung und einer hilfreichen Sicht brauchen wir gar nicht unbedingt irgendwelche Stützen, Meditationsobjekte, etwas, worüber wir meditieren. Alles erscheint in dieser Haltung und in dieser Sicht. Und wir merken, dass diese hilfreiche Haltung und diese hilfreiche Sicht, alles, was erscheint, in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen, weil sie aus einer anderen Haltung erlebt werden und mit einer anderen Sicht.

Womit werden wir vertraut? Mit der Haltung der Erwachten und der Sicht der Erwachten unterwegs zu sein. Also möglichst wenig Begrenzung und Trennung, möglichst offen für das, wie es ist, was auch immer auftauchen möchte – in einem Gewahren, in einem unabgelenkten Sein. Aus der ›Sicht‹ wird das ›Sehen‹, und aus der ›Haltung‹ – es ist eigentlich ist keine Haltung, die wir einnehmen müssen –, wird ein ›selbstverständliches Verbundensein‹.

Ich habe nur deshalb von Haltung, von Interesse und so weiter gesprochen habe, um das weiter und weiter zu öffnen, aber die Haltung ist: alle zusammen, ohne sich herauszunehmen, der Wichtigste zu sein, die Wichtigste zu sein. Wir sind Teil des Ganzen, nicht unwichtig, aber auch nicht besonders wichtig. Sich auf dieses Verbundensein einzulassen, im Sehen der wahren Natur aller Erfahrungen. Darum geht es beim Meditieren.

Wenn wir dann Hilfestellungen nehmen, zum Beispiel Tārā meditieren, Chenrezig meditieren, sind das einfach Hilfen, um in diese Haltung und Sicht hineinzufinden. Sie spiegeln uns solch ein erwachtes Sein.

Wenn wir den Atem meditieren ist der Atem eigentlich völlig uninteressant. Wir könnten irgendwas nehmen. Der Atem mit den ganzen Bedeutungen, die wir da hineingeben – so wie gestern mit den Übergängen, und wie Übergänge ins Stocken kommen können, wie sie auch fließend sein können und wenn wir anhand des Atems die sich ständig wandelnde Natur des Seins kontemplieren und sehen, und, und, und – wird ein ganz reiches Meditationsobjekt. Er wird angereichert mit unserem Verständnis und hilft uns, uns an die Essenz des Dharma zu erinnern. Deswegen ist es ein sehr hilfreiches Meditationsobjekt.

Genauso wie wenn wir auf einen Buddha meditieren – als Visualisation oder Statue –, und uns die Qualitäten des Erwachens vergegenwärtigen. Wenn wir den Buddha äußerlich oder innerlich sehen, dann ist das im Grunde genommen eine Stütze, über die Qualitäten des Erwachens Zugang zum eigenen Sein zu finden, zu dieser Haltung und zu dieser Sicht.

Andere Stützen der Meditation sind eigentlich immer Hilfen. Jetzt könnte ich sagen: ich meditiere jetzt mal über Geräusche. Ich meditiere mit Geräuschen, mit dem, was als Geräusch auftaucht. Vielleicht sitze ich in der Nähe von einem Bach, der ein bisschen gluckert und murmelt, oder ich sitze an einer Autostraße.

Was ich da tue, wenn ich Sinneserfahrungen als Stütze der Meditation nehme – alle Stützen sind ja irgendwie Sinneserfahrungen –, arbeite ich mich im Grunde genommen einfach an denen ab. Anhand dieser Stützen zeigen sich all unsere Hang-Ups, all unser Fixieren zeigt sich. Unser Fixieren auf Visuelles, unser Fixieren auf Gehörtes, auf Geschmecktes, Geruchenes, Gefühls im Körper. Überall, wo wir Blockaden einbauen, speziell beim Denken. Alle Stützen dienen eigentlich nur dazu, durch den Fokus auf nur einen Bereich der Wahrnehmung, uns in diesem Bereich der Wahrnehmung zu zeigen, was uns vom Erwachen trennt. Das ist alles.

Stützen sind Spiegel für unser Anhaften. Wir können die beste Stütze nehmen. Wir können auf einen Lotus meditieren, auf einen Buddha, auf was auch immer. Wir werden unsere fixierenden, unsere identifizierenden Muster nehmen, wir werden müde – es taucht alles dabei auf. Stützen sind einfach wunderbare Spiegel für unsere Muster. In der Art wie die Stütze, das Meditationsobjekt, im Geist auftaucht, können wir sehen, wie angespannt wir sind, wie entspannt wir sind, wie offen, wie verbunden, wie wichtig wir uns nehmen und so weiter. Anhand von dem, was wir unserer Meditation als Stütze geben, können wir immer wieder sehen, an was wir weiter üben können.

Eigentlich geht es um die Haltung und ein Sehen, was dann ein Nicht-Mehr-Sehen ist, und eine Haltung, die keine geübte Haltung mehr ist, sondern ein offenes Sein im Sehen. Wer in diesem offenen Sehen ist, der kann mit egal welcher Stütze praktizieren, alle Stützen sind gut. Jede Sinneserfahrung ist gut. Alles. Es gibt überhaupt keine Präferenzen mehr.

Der wählende Geist mit seinen Präferenzen, Abneigungen, Anhaftungen und so weiter, mag eine Art von Stütze mehr, er meditiert den Atem lieber an der Nasenspitze, statt im Bauchraum, oder lieber im Bauchraum, statt an der Nasenspitze, und überhaupt andere mögen den Atem gar nicht. Sie meditieren lieber auf die Weite, und andere mögen gern den Platz zwischen den Augenbrauen, das sogenannte dritte Auge. Es gibt so viele Präferenzen, alle sind sie Spiegel für unsere Muster.

Aus der Haltung des eigentlichen Meditierens ist alles willkommen. Und ein entspannter, offener Geist kann bei allem verweilen und erkennt in allem dieselbe Natur des Seins – unterschiedslos.

So bietet uns der neunte Karmapa im ›Ozean des wahren Sinnes‹ eine ganze Folge von Übungen für Śamatha an und dann eine ganze Folge von Fragen als Übungen für Einsichtsmeditation. Alle helfen sie uns, in diese Präsenz zu kommen, uns daran abzuarbeiten, bis all das ganz klar und einfach ist, bis nichts von all dem irgendeine Schwierigkeit mehr darstellt.

Wir haben sie durchgearbeitet, wir sind mit ihnen einen Weg gegangen und können jederzeit darauf zurückkommen, wir brauchen diese Stützen nicht mehr, wir gehen weiter. Deswegen kommt nach der Passage über Geistesruhe und der Passage über Einsichtsmeditation dann die Erklärung zu Mahāmudrā.

Dann ist das einfache, natürliche Verweilen, offen, unabgelenkt. Wir wissen was wir tun können, wenn die Schleier des Aufgewühltseins oder der Dumpfheit auftauchen, wir wenden das an und finden wieder in Mahāmudrā zurück. Der ganze Weg der Praxis ist eigentlich das.

Dabei löst sich alles was Anspannung, Fixierung – also Spannung, Leid, *dukkha* – auslöst. Das löst sich und es zeigen sich immer mehr die innewohnenden Geistesqualitäten. Ohne dass wir je auf Freigebigkeit meditieren, wir meditieren nie auf Geduld, wir meditieren nicht auf Gleichmut. Es ist völlig unnötig, denn wenn wir das entspannen, zeigt sich, was Freigebigkeit und Gleichmut und so weiter verhindert.

Es ist euch doch auch schon aufgefallen, dass in diesen ganzen Übungen irgendwie keine Übung vorkommt, in der man direkt auf Qualitäten meditiert. Wir würden sofort den Fehler machen, sie irgendwie künstlich erzeugen zu wollen. Das wollen wir gerade sein lassen. Es gibt in all diesen Meditationen

keine Meditation über die Qualitäten. Bei den Kontemplationen gibt es das, aber wir *meditieren* nicht über Bodhicitta mit all seinen Qualitäten. Bodhicitta ist dieses natürliche Verbundensein mit der Bereitschaft in Austausch zu gehen und dann das zuzulassen, was sich aus diesem nicht greifenden Bewusstsein zeigen möchte. Das können wir nicht erzeugen. Das zeigt sich dann von selbst.

Okay, das waren so ein paar Ausführungen zur Meditation. Habt ihr Fragen dazu?

**Teilnehmer/-in:** *Man spricht ja von einer christlichen Ethik, kann man denn von einer buddhistischen Ethik sprechen?*

Die christliche Ethik, so wie sie uns präsentiert wird, gründet sich in den Worten Gottes. Das sind die zehn Gebote. Sie sind, glaube ich, auf den Berg Sinai gekommen und weitergegeben worden. Da ist die Begründung sozusagen außerhalb des Menschen. Aber das ist nur scheinbar der Fall.

Die buddhistische Ethik begründet sich in Ursache und Wirkung. Das Heilsame ist das, was heilsame Auswirkungen hat. Nicht heilsam ist das, was keine heilsamen Auswirkungen hat, schädliche Auswirkungen. Ursache und Wirkung zu beobachten, ist eine Kunst. Zum Beispiel, welche Folgen Lüge hat, Diebstahl – etwas nehmen, was einem nicht gegeben wurde –, und dann ist die buddhistische Ethik erst mal das Beobachten von Ursache und Wirkung.

Dann gibt es aber noch einen zweiten Pfeiler für buddhistische Ethik. Der wird gar nicht so oft erwähnt, der aber auch sehr wichtig ist. Damals schon zu Zeiten des Buddhas und danach, hat man beobachtet, wie sich Erwachte, die Arhats, verhalten. Was ist ihnen gemeinsam? Sie würden nie auf die Idee kommen, sich etwas zu nehmen, was ihnen nicht gegeben wurde. Sie würden nie auf die Idee kommen, zu lügen. Dann hat man sich Gedanken gemacht, warum verhalten Sie sich so respektvoll? Dann hat man das ein bisschen besser verstanden. Aber tatsächlich hat buddhistische Ethik ganz viel mit dem Beobachten des Verhaltens von Erwachten zu tun. Buddhistische Ethik sind nicht in Stein gemeißelte Gebote.

Zum Beispiel die Frage mit der Abtreibung, das ist so ein Klassiker. Wie ist das jetzt? Wie stehen Buddhisten zur Abtreibung? Es heißt doch »nicht töten«, keinerlei Lebewesen töten. Das ist doch ein Lebewesen. Aber buddhistische Ethik stellt nie irgendein Gebot über die Situation. Alle ethischen Entscheidungen einer oder eines buddhistischen Praktizierenden sind situationsgebunden.

Diese Regeln oder Gebote sind ein Anhaltspunkt für das, was in den allermeisten Fällen sinnvoll und hilfreich ist und was man so beobachtet hat, wie sich Erwachte verhalten. Aber es ist nicht gesagt, dass eine Lüge überhaupt nicht infrage kommt. Manchmal mag sie der beste Weg sein. Es mag manchmal der beste Weg sein, einem Lebewesen das jetzige Leben zu nehmen, um größeres Leid für alle Beteiligten zu verhindern, oder *für* dieses Lebewesen, zum Beispiel unsere Katze, unseren Hund die elende Qualen erleben. Es mag möglich sein.

Wenn du in eine Diskussion mit buddhistischen Lehrern, Lehrerinnen gehst, kann niemand sagen, Buddhisten verhalten sich immer so. Es muss immer eine Situation präsentiert werden, die es ermöglicht, die heilsamen und nicht heilsamen Auswirkungen eines bestimmten Handelns abzuwägen. Dann wird daraus ein Schluss gezogen: okay, ich werde versuchen, mich so zu verhalten. Grundlinien gibt es, aber die stehen nicht über der Situation.

Da leitet sich buddhistische Ethik ab: Ursache und Wirkung und das Beispiel der Erleuchteten.

## 7.5 Richtigstellung einiger Irrtümer

*Unterweisung Freitagnachmittag 15h30, Seite 480-483 – Audio 7-5\_01*

Singen wir doch einfach mal OM MAṆI PADME HŪM als Zuflucht, und gehen dabei innerlich durch dieselben Prozesse, wie wenn wir die traditionellen Gebete sprechen würden. Wer das nicht mag oder nicht kennt, kann einfach innerlich dabei sein.

### OM MAṆI PADME HŪM

Ich gehe jetzt zurück ins Buch. Ich bin auf Seite 480, Beginn des unteren Drittels. Die Passage, die jetzt kommt, ist wieder so eine Passage – die sind ja jetzt etwas seltener geworden –, wo Dakpo Tashi Namgyal Bezug nimmt auf jemanden von seinen tibetischen Kollegen, der allerdings auch schon zu dem Zeitpunkt zweihundert Jahre verstorben war, und sagt:

**Bestimmte Irrtümer geistern immer noch herum, ich nehme das jetzt mal auf, stelle das richtig und dann sehen wir weiter.**

Als ich das vorbereitet habe, habe ich mir gesagt: Tilmann, weißt du, diese Passage, die liest du einfach vor – ohne Kommentar, ohne dass wir uns Knoten im Kopf machen. Ich werde also entweder nur vorlesen oder sehr sparsam mit Erklärungen sein, denn wir haben den eigentlichen Saft der Unterweisung schon längst bekommen. Hier geht es einfach nur darum, dass Tashi Namgyal noch ein Häkchen dahinter macht: „Ach, übrigens, was ich noch mal sagen wollte...“

Seine Art, damit umzugehen, hat wirklich diese Diskussion, die die Tibeter damals über zwei, drei Jahrhunderte geführt haben, beendet! Dieses Werk, das wir hier vor uns liegen haben, hat Mahāmudrā so gut und verständlich dargestellt, dass danach Ruhe im Stall war. Diese Kritiken hin und her, und diese Missverständnisse konnte er alle ausräumen, und das ist jetzt wieder so eine Passage. Für mich ist das eine kleine Geduldsübung. Vielleicht könnt ihr ja mit einem kleinen Schmunzeln zuhören.

**Nun sagt eine gewisse Person: einige behaupten, es gäbe vier: Einsgerichtetheit, Freiheit von Projektionen, Ein-Geschmack und Nicht-Meditation:**

**Einsgerichtetheit sei der Weg / der Pfad des Sehens,**

**Freiheit von Projektionen sei der Weg bis hin zum und inklusive dem siebten Bhūmi, der siebten Bodhisattva-Stufe,**

**Ein-Geschmack seien die drei reinen Bhūmis,**

**Nicht-Meditation sei dann die Stufe der Buddhaschaft.**

**Diese besagte Person beendet das und sagt, dieses In-Beziehung-Setzen widerspricht allen Sūtras und Tantras.**

Tashi Namgyal schreibt jetzt:

**Obwohl er dieses Argument anbringt und meint, damit etwas zu widerlegen, habe ich keinen bekannten früheren Meister der Praxistradition in dieser Weise unterrichten hören. Selbst wenn es solch eine Lehre gäbe, wo das eben Zitierte behauptet würde, da es viele Formen der Vier Yogas gibt, hat das In-Beziehung-Setzen der Vier Yogas mit der Verwirklichung der Leerheit, mit den Bhūmis und den Pfaden des allgemeinen Mahāyāna, die sich ja auf die entsprechenden Qualitäten ausrichten, keineswegs den Fehler, den Makel, den Mahāyāna Sūtras zu widersprechen und auch nicht den Tantras, da weder die Sūtras noch die Tantras irgendwo sagen, dass solches In-Beziehung-Setzen, solche Korrelationen nicht erlaubt seien. Seine Darstellung ergänzt nicht die gewöhnlichen, konventionellen Beschreibungen, die heutzutage gängig sind, da es nicht in den Sūtras und Tantras zu finden ist, was er behauptet.**

**Auch sagt diese gewisse Person:**

**Zu sagen, dass sich der Pfad des Sehens in diesem Leben zeigt, aber dass sich seine außerordentlichen Qualitäten erst nach dem Tod manifestieren, das ist doch die Erfindung von Dummköpfen.**

Da muss ich jetzt ein klein bisschen was erklären. Wenn wir tatsächlich auf den Weg des Sehens eintreten und sich die Erkenntnis der Natur des Geistes klar und deutlich zeigt, auch in Bezug auf die Welt der Erscheinungen, dann ist es nicht gesagt, dass im selben Moment all die vielen Hunderten von Qualitäten auftauchen, die in den klassischen Mahāyāna Sūtras dem Eintritt auf den ersten Bhūmi zugeschrieben werden. Diese reifen sozusagen noch nach.

Darauf nimmt jetzt dieses Argument Bezug: Wie kann es denn sein, dass man in diese Stufe der Verwirklichung eintritt und die Qualitäten zeigen sich nicht? Das ist ja genau das, worüber ihr euch immer wundert: wenn diese Meister so verwirklicht sein sollen und doch so wenige von diesen Qualitäten zeigen, von denen berichtet wird, die man nachlesen kann, die eigentlich da sein sollten. Aber davon scheint ja nicht so viel zu sehen zu sein.

Tashi Namgyal antwortet:

**Zu sagen, dass diese Erklärung, dass diejenigen, die den Pfad des Sehens erlangen, nicht die zwölffmal einhundert außerordentlichen Qualitäten des ersten Bhūmi in diesem Leib erlangen, sondern dass sie dies in dem nächsten Leben erlangen, dies sei die Erfindung von Dummköpfen. Diese Art, sich auszudrücken, spiegelt einfach seinen Wunsch, etwas Kritisches zu sagen, während er sich gleichzeitig selbst keineswegs sicher ist.**

**Die Gründe sind folgende: Es gibt keine Lehre, dass diejenigen, die in den Pfad des Sehens eintreten, unmittelbar seine außerordentlichen Qualitäten erlangen, wenn sie noch nicht dieses Leben verlassen haben. Die Mahāyāna-Sūtren sagen, dass es ein besonderes Merkmal dieser Geburt ist, dass man, nachdem man den Pfad des Sehens erlangt hat, im nächsten Leben aller Wahrscheinlichkeit nach ein Leben als ein Weltenherrscher erlangt – das bezieht sich natürlich auf das, was im nächsten oder in den nächsten Leben dann sein wird und nicht, was in diesem Leben erlangt wird.**

Nochmal für die, die das noch nie gehört haben: Wenn man so den Schmuck der Befreiung liest, wo die Mahāyāna-Sūtren zitiert werden – erster Bhūmi, erste Bodhisattva-Stufe – und liest das, dann steht da: Okay, die Einsicht in die Natur des Geistes wird erlangt, so und so viele Qualitäten sollten auftauchen, und die wahrscheinliche Wiedergeburt aufgrund des exzellenten Karmas, was da entstanden ist, ist als ein extrem mächtiger, einflussreicher Mensch wiedergeboren zu werden – Beispiel dafür ein ›*cakravartin*‹.

Ein *Cakravartin* ist ein ›das Rad haltender Weltenherrscher‹, nach dem Beispiel von Kaiser Aśoka, damals in Indien, 100 Jahre nach dem Buddha. Er war so das typische Beispiel für einem *Cakravartin* – mit viel Einfluss in dieser Welt, als Bodhisattva wiedergeboren und man setzt den ganzen Einfluss zum Wohl aller Lebewesen ein. Das wäre eine mögliche Wiedergeburt von jemandem, der auf dem ersten Bhūmi ist. Das ist aber keine sichere Sache, sondern ist *eine* der möglichen Formen, die das annehmen kann.

Tashi Namgyal sagt weiter:

**Zum Beispiel: Jemand, der den Pfad des Sehens in einem weiblichen Körper erlangt, wird nicht aufgrund des Erlangens von dem Pfad des Sehens seinen physischen Körper in diesem Leben bereits in den Körper eines *Cakravartin* Königs verwandeln. Das geht erst, wenn diese Person dieses**

**Leben verwandelt hat. Wenn diejenigen, die in den Pfad des Sehens eintreten, in der Lage sein müssen, wirklich die volle Anzahl der außerordentlichen Qualitäten zu zeigen, die für den ersten Bhūmi beschrieben werden, dann wäre es notwendig zu sagen, selbst wenn wir gar nicht an die indischen und tibetischen Gelehrten und Verwirklichten denken, dass keiner von den Bodhisattvas im Gefolge des Buddhas – von Buddha Śākyamūni –, überhaupt die Bhūmis, wie zum Beispiel den Weg des Sehens als untersten Bhūmi, erlangt hat.**

Denn dieses Ausmaß an Qualitäten, was da beschrieben wird, das hatten die normalen Bodhisattvas nicht. Für die wenigen unter uns, die ein bisschen den Theravada-Buddhismus kennen: man unterscheidet zum Beispiel Arhats, vollkommen Verwirklichte, mit allen außerordentlichen, übersinnlichen Fähigkeiten, mit gewissen übersinnlichen Fähigkeiten oder ohne übersinnliche Fähigkeiten. Es schließt aber nicht aus, dass sie Arhats sind und die Kleśas komplett aufgelöst haben.

Das Auflösen der Kleśas und die Einsicht hängt nicht direkt damit zusammen, ob und wie viele übersinnliche Qualitäten man entwickelt hat. Das ist eine ganz bekannte Lehre und gilt genauso auch für Bodhisattvas. Ob sich solche zusätzlichen Wunderkräfte und so weiter entwickeln, hängt von vielen anderen Faktoren ab, nicht direkt nur von der Einsicht. Man kann also sehr weit gehen auf dem Weg der Erkenntnis, ohne entsprechende helllichtige Fähigkeiten zu entwickeln.

Tashi Namgyal erklärt weiter:

**Das ›Sūtra zu den Zehn Bhūmis‹ – das Daśabhūmika Sūtra – lehrt, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass diejenigen, die den ersten Bhūmi erlangt haben, im nächsten Leben als *Cakravartin* König geboren werden. Dann aber, wenn sie als solcher geboren werden, werden sie ihr Zuhause verlassen, werden in den Orden eintreten, sich in den Wäldern aufhalten, meditieren und dadurch dann die zwölfhundert außerordentlichen Qualitäten erlangen, wie zum Beispiel die hundert Samādhis. Da der ursprüngliche Text dieses Mahāyāna Sūtra sagt: „Es ist sehr wahrscheinlich“, bedeutet das, dass es nicht sicher ist, dass dies der Fall für jeden sein wird.**

**Diejenigen, die etwas anderes denken, scheinen ihre Intelligenz nicht wirklich in Bezug auf diese und andere entsprechende Unterweisungen angewendet zu haben. Es wäre ein schwerer Fehler zu implizieren, dass das Sūtra zu den Zehn Bhūmis die Erfindung von Dummköpfen ist.**

Dieser besagte Meister, der hier nochmal richtiggestellt wird, hat oben in dem Zitat ja behauptet, das wäre die Einbildung von Dummköpfen. Und Tashi Namgyal weist ihm nach, dass das, was er für Einbildung von Dummköpfen hält, vom Buddha selbst gesagt wurde. Das wäre dann doch ein starkes Stück, dieses von allen anerkannte Sūtra, was als *die* Referenz zu den Zehn Bhūmis gilt – es heißt das Sūtra, die Lehrrede über die Zehn Bhūmis –, dass er genau das in Frage stellt. Er hat etwas ganz Geschicktes gemacht und damit wäre der Person, wenn sie denn noch leben würde, wohl der Boden für weitere Argumentationen entzogen.

Tashi Namgyal fährt fort:

**Außerdem finden wir an einigen Stellen das Beispiel von einem Garuda-Küken, das sich noch nicht ganz von seiner Eierschale befreit hat. Was bedeutet, dass obwohl wir vollkommen den eigenen Geist als Dharmakāya verwirklicht haben, die außerordentlichen Qualitäten der Buddhaschaft nicht unbedingt in diesem Leben bereits auftauchen. Dieses Beispiel zeigt nur den Schlüsselpunkt, dass man noch nicht frei ist von den ›Drei Siegeln‹.**

Ihr erinnert euch noch, die drei Siegel von Körper, Rede und Geist, das sind noch latente karmische Folgen in Bezug auf körperliche, geistige und verbale Befindlichkeit. Die noch nicht unbedingt gleich frei sind von all den Behinderungen.

**Wenn wir dann, zum Zeitpunkt wo sich Körper und Geist trennen, in das Klare Licht eintreten – im sogenannten Tod –, erscheinen wir aus dem Dharmakāya als die illusorische Form der Saṃbhogakāyas – aus dieser Erhellenden Klarheit, diesem Klaren Licht, was ja der Dharmakāya ist, zeigen sich dann die Formkörper wie der Freudenkörper und so weiter.**

**Besagte Person betrachtet solche Erklärungen als unlogisch, als nicht dem Verstand entsprechend und sagt:**

**„Es ist doch erstaunlich, dass die Lichtstrahlen der Sonne von heute erst morgen scheinen sollen.“**

Das ist auch ein nettes Argument, wie könnte es denn sein, dass wenn die Sonne heute aufgeht, ihre Strahlen erst morgen zu sehen sind.

**Sein Widerspruch ist völlig inakzeptabel, da er die Lehren vernachlässigt, dass durch den Mantra-Pfad – durch den Vajrayāna –, der Tod zur Verwirklichung des Dharmakāya wird und der nachfolgende Übergang, der Bardo, wird zum Saṃbhogakāya.**

**Das ist allgemeines tantrisches Wissen, wie der Übergang im Tod und die Erfahrung danach genutzt werden, um in die volle Verwirklichung einzutreten. Es ist auch deswegen völlig inakzeptabel, weil dadurch solche Bemerkungen wie im Guhyasamāja-Tantra zu den Fragen der vier Gottheiten unlogisch werden würden.**

**In diesem berühmten Guhyasamāja-Tantra – was eben auch in der Linie von diesem kritisierenden Meister sehr zentral ist – heißt es:**

**Wenn dein karmischer Körper sich aufgelöst hat – unser jetziger Körper –, dann wird sich durch deine eigene Kraft – durch die Kraft des Geistes –, ein ähnlicher Körper manifestieren und dieser durchdringt die belebte und die unbelebte Welt und wird dem Raum gleich sein. Wisse, dass es genauso ist.**

Damit sind Dharmakāya und Saṃbhogakāya gemeint, die keine physische Form haben, sondern aus Licht. Der Saṃbhogakāya ist eine Lichtform, die jede beliebige Form annehmen kann, durchdrungen von diesem Gewahrsein, dem non-dualen, zeitlosen Gewahrsein, das sich auf vielfältige Art und Weise mit den Lebewesen in Bezug setzt.

So, das wäre jetzt diese Passage gewesen. Das ist die letzte Passage in diesem Buch zu den verschiedenen Widerlegungen, die er hier und da eingeflochten hat.

Für uns ist dieser Hinweis darauf interessant – einigen von euch ist das ja nicht bekannt –, was es alles bedeutet, wenn wir in diesem Leben in Verwirklichung eintreten, dann diesen Körper verlassen und was dadurch für ein Entwicklungssprung passieren kann. Das ist etwas, von dem ihr vielleicht noch nicht so viel gehört habt.

Ich glaube wir haben zusammen mit Johann diese Passage in den Mountain Dharma Teachings unterrichtet. Da gibt es eine Passage von Karma Chakme Rinpoche, in der er sehr detailliert beschreibt, wie Praktizierende diesen Übergang, wenn sie den Körper verlassen – den Durchgang durch das Klare Licht, durch diese Erhellende Klarheit, machen und dann im Bardo weiter praktizieren –, enorme Fortschritte machen können.

Ich muss es ein bisschen vereinfachen, um es für euch nachvollziehbar zu machen. Wenn wir zum Beispiel in diesem Leben einen einsgerichteten Geist entwickelt haben, wo wir der Natur des Geistes bereits gewahr geworden sind, aber noch nicht die völlige Gewissheit erlangt haben, dann kann dadurch, dass unser Geistesstrom diesen Körper verlässt und wir nach der Auflösungsphase in diese völlige Offenheit eintreten, dann kann das, wenn diese Offenheit als solche erkannt wird, genau den entscheidenden Sprung bewirken, dass wir dadurch in die volle Erkenntnis des nächsten Yogas eintreten. Das wäre jetzt der Yoga der Einfachheit, der Freiheit von Projektionen.

Sagen wir mal, wir waren auf der mittleren oder hohen Stufe der Einsgerichtetheit, dann können wir in dieser Praxis unmittelbar anschließend an den Tod gut in die geringe Stufe der Einfachheit oder mittlere Stufe der Einfachheit hinüberwechseln. Solche Aussagen werden nur getroffen aufgrund von Meistern, die in der Lage sind, die Meditationen von Geistesströmen der Praktizierenden mitzuverfolgen, die gerade ihren Körper verlassen haben.

Das Gleiche setzt sich jetzt fort, wenn jemand schon in diesem Leben in der Einfachheit, in der Freiheit von Projektionen unterwegs war, dann ist die Freiheit des Geistesstroms von diesem Körper, der bremsend und einengend wirkt, so groß, dass sie ebenfalls einen riesigen Entwicklungssprung in dieser Zeit unmittelbar nach dem Tod vollziehen können. Das ist eine sehr kostbare Zeit.

Das Eintauchen in den Dharmakāya, in die vollkommene Offenheit, mit den dann subtil anfangenden Bardo-Manifestationen – das habt ihr vielleicht schon gehört –, das sind subtile Sinneserfahrungen, die immer stärker werden. In unserem Leben wäre das vergleichbar mit einem langsam entstehenden Traum.

Mit der Intensität des Gewahrseins, gelöst vom Körper, ist es für geübte Praktizierende möglich, all diese Traumerscheinungen zu durchschauen und mit der Realisation der wahren Natur dieser Erscheinungen und ihrer Yidam-Praxis als Unterstützung – einfaches Beispiel, sich an Chenrezig zu erinnern –, in die volle Manifestation des Sambhogakāyas einzutreten und dadurch große Schritte auf dem Weg der Verwirklichung zu machen. Je nachdem, wie weit man in diesem Leben schon gekommen ist, ist dieser Übergang im Tod und die Zeit unmittelbar danach, eine Chance, einen riesigen Entwicklungsschritt zu machen, also einen Weg innerlich zurückzulegen, für den man in diesem Körper sehr viel länger gebraucht hätte.

Deswegen wird aus der Sicht jetzt von Mahāmudrā, Dzogchen und überhaupt vom gesamten Vajrayāna, dieser Übergang – wenn wir sterben, den Körper verlassen und dann erneut mit diesen Erscheinungen zu tun haben –, als eine Riesenchance betrachtet, auf die wir uns gut vorbereiten.

Die Vajrayāna Methoden sind dafür extrem gut geeignet. Aber auch das direkte Schauen in die Natur der Erscheinungen reicht aus, und die Praktizierenden verweilen dann lange in dieser Übergangsphase, sie nutzen das für tiefe, tiefe, tiefe Meditation im Segen und dann wird sich zeigen, wie weit sie dann schlussendlich gekommen sind und wohin ihr Weg weitergeht: ob sie erst in die Reinen Länder gehen, ob sie sich direkt in einem zum Beispiel menschlichen Körper wieder manifestieren und auf welche Art sie das dann als Nirmāṇakāya tun, da gibt es sehr viele Unterweisungen dazu. Auf all das beziehen sich jetzt gerade hier diese Hinweise aus dem Tantras.

Das ist jetzt ein kleiner Einschub, in dem Tashi Namgyal ausnahmsweise mal auf die buddhistischen Tantras Bezug nimmt. So zum Beispiel in dem nächsten Statement hier, in dem Zitat aus dem Samputa-Tantra:

**Wenn der karmische Körper aufgelöst wird, wird er zur Gottheit** – nicht der Körper, sondern der Geistesstrom zeigt sich als der Yidam, als der Meditationsbuddha.

**Mit diesem Zusammenhang im Geist sagt der Ehrwürdige Schang** – Schang Rinpoche, hatten wir schon mehrfach gehört, Schüler eines Neffen von Gampopa:

**In dem Moment, in dem du die Non-Dualität verwirklichst, löst sich das Leid nicht auf, und die Kräfte der außerordentlichen Qualitäten erscheinen nicht. Aber wer kann es verleugnen und sagen, es wäre noch nicht der Pfad des Sehens?**

Denn wer die Non-Dualität erfährt, ist auf dem Pfad des Sehens. Auch wenn das Leid noch nicht aufgehört hat und diese außergewöhnlichen Qualitäten noch nicht erschienen sind.

**In dem Moment, wo die Sonne aufgeht, ist sie noch nicht in der Lage Eis zu schmelzen und die Erde und Steine werden noch nicht warm durch die Sonnenstrahlen. Aber wer könnte sie leugnen und sagen: das ist nicht die Sonne?**

Da ich dieses Zitat schon viele Jahre kenne, muss ich jedes Mal daran denken, wenn morgens die Sonne aufgeht. Die ersten Strahlen sind noch nicht besonders wärmend. Mit der Zeit kommt dann die Wärme. Und mit der Zeit bekommt die Sonne ihre volle Kraft und ist in der Lage, dann sogar Eis zu schmelzen. So ist es auch mit dem Entwickeln der vollen Kraft eines erwachten Gewahrseins.

Ein schönes Beispiel, um zu veranschaulichen, dass tatsächlich bei so vielen Verwirklichten noch nicht diese Extraqualitäten auftauchen, sondern erst mal einfach nur die Einsicht. Und man wundert sich, wo die anderen Qualitäten sind. Denn in unserem naiven Dafürhalten und mit dem wenigen, was wir gelesen haben, denken wir: „Ja, wenn der oder die jetzt so verwirklicht ist, dann müsste der doch eigentlich meinen Geist lesen können. Dann müsste er doch eigentlich genau wissen, was in mir vor sich geht. Er müsste mein Karma kennen, er kennt meine Emotionen, er kennt auch die Lösung. Und vielleicht kann er sogar noch Tibetisch.“ Einfach noch ein zusätzliches Siddhi.

All das ist natürlich nicht der Fall. Das hat mit dem Vorhandensein oder Nichtvorhandensein der Verwirklichung gar nichts zu tun. Es gibt gewisse Siddhis auch ohne irgendeine Verwirklichung. Auch das muss man natürlich wissen.

**Diese Aussage von Schang ist in Übereinstimmung mit den Tatsachen** – schreibt Tashi Namgyal. **Andere Analogien beinhalten zum Beispiel den Mond am ersten Tag des zunehmenden Mondes, der natürlich nicht vollständig ist in allen seinen Aspekten, aber dennoch schon der Mond ist. Babys haben noch nicht die Fähigkeiten von Erwachsenen, aber sie sind bereits Menschen. Wer würde einem Baby den Status eines Menschen verweigern? Löwenjunge haben noch nicht die Kräfte eines ausgewachsenen Löwen, aber sie sind schon Löwen.**

Da muss ich jetzt gerade daran denken, dass uns Gendün Rinpoche immer aufgefordert hat, wir sollten uns wie Löwenjunge miteinander balgen und raufen und einfach unsere wachsenden Kräfte als Löwen ruhig mal ein bisschen spielen lassen. Das war eine von seinen Lieblingsermutigungen, dass wir in solch einen freien Ausdruck gehen und nicht zu gehemmt unterwegs sind, sondern wirklich einfach zu unseren Kräften stehen.

**In Bezug darauf sagt der Ehrwürdige Tsangpa Gyare:**

**Śrāvakas** – damit sind jetzt die Arhats gemeint –, **da gibt es zwei Sorten: die geschmückten und die nicht geschmückten** – das bezieht sich auf das, was ich vorhin gesagt habe, die mit Wunderkräften und die ohne Wunderkräfte. **Unter den Bodhisattvas gibt es diejenigen, die berühmt sind und die nicht berühmt sind für ihre Wunderkräfte. Auf dem Weg des Vajrayāna, dem Mantra-Weg, da gibt es das geheime Verhalten und das Verhalten in der Menge.**

Das Verhalten in der Menge, das ist für die Tantrikas, für die Vajrayāna-Praktizierenden, die bereits aufgrund ihrer Kräfte in der Lage sind, in Menschenmengen, in großen Menschenansammlungen ihre Praxis fortzusetzen. Sie suchen diese Orte sogar auf, um ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Unter dem *secret conduct*, dem geheimen Verhalten, werden sehr viele verschiedene Formen von Verhalten aufgeführt, aber das ist im Prinzip noch eine Praxis, die im Retreat, in der Zurückgezogenheit stattfindet. Soweit meine Erinnerung dazu.

**Außergewöhnliche Qualitäten sind von zwei Arten: Jene, die beschrieben werden können, und solche, die nicht gezeigt werden können.**

Damit bezieht man sich auf die Wunderkräfte, die beschrieben werden können, und Verwirklichungen, die nicht beschrieben werden können. Das ist also eine Auflistung von ähnlichen Paaren, wo man jedes Mal sagen muss: ah, das kann man sehen, das kann man nicht sehen. Das ist geschmückt, das ist nicht geschmückt. Dafür sind sie berühmt und da sind sie unscheinbar.

**Die außerordentlichen Qualitäten der Bhūmis und Pfade sind bewusst zweideutig. Denn das Ausmaß der Reinigung und Stärken von Meditierenden haben eine Mischung aus vorhandenen und abwesenden Wunderkräften und der Verwirklichung des Nutzens von Lebewesen oder auch den Mangel eines solchen Nutzens für Lebewesen zur Folge.**

Vielleicht noch ein Beispiel auch für die, die vom Theravada geprägt sind. Als ich im Theravada, im Vipāśyanā, gelernt habe, war es ganz klar: Wunderkräfte, Siddhis, sind Ablenkungen, sind eigentlich Versuchungen. Und wenn so etwas auftaucht, dann mach Wünsche, dass du möglichst nicht davon heimgesucht wirst. Es ist nicht etwas, nach dem man strebt, und es ist überhaupt in der gesamten buddhistischen Tradition so, dass man nicht nach besonderen Kräften strebt.

Auf dem Bodhisattva-Weg hat sich das etwas umgekehrt. Weil man sagt, wenn ich den Lebewesen helfen möchte, dann sind alle Fähigkeiten willkommen, die uns dabei unterstützen. Es ist die persönliche Praxis der Yogis und Yoginis, dass, wenn solche Kräfte auftauchen, sie als natürlicher Ausdruck des Dharmakāya, der Natur des Seins, verstanden werden und nicht als irgendeine Qualität des Ichs – etwas, was sich der Stolz dann einverleibt. Es ist immer noch ein riskanter Weg, aber Bodhisattvas können sogar Wünsche machen, dass ihnen solche Kräfte zuteilwerden und dass sie damit Lebewesen nutzen können.

Zum Beispiel auch Heilkräfte, durch Handauflegen, durch Mantra-Heilen und so weiter. Das sind Kräfte, die bekannterweise auftauchen. Als Gendün Rinpoche frisch nach Europa kam, war seine Heilkraft so stark, dass die Menschen tagtäglich Schlange standen, um Heilung von ihm zu erfahren. Er konnte durch Handauflegen, durch Mantras und dergleichen heilen.

Dann hat er gemerkt, dass die Leute alle kommen, um passiv Heilung zu erfahren und dass er sein Leben damit verbringen könnte. Dann hat er Wünsche gemacht, dass die Leute nicht mehr kommen und dass diese Heilkräfte zurücktreten und sagte: „Ich bin hier, um den Dharma zu unterrichten, damit die Leute Befreiung erlangen und nicht damit sie von ihren Gebrechen genesen.“ Dann hat er das nur noch ganz selten, in ganz wenigen Situationen eingesetzt.

Das ist ein Beispiel für solche sicherlich sehr hilfreichen Kräfte, die sich aber auch zum Hindernis entwickeln können. Wir als Normalbürger haben echt Lust, echt Bock auf solche Heilkräfte. Wir sind immer ganz, ganz froh, wenn wir etwas davon hören und dass es das überhaupt gibt und gehen gerne in die Nähe von Leuten, die so etwas haben und sind total fasziniert und vergessen darüber den Dharma der Befreiung. Wir vergessen darüber, dass es an uns liegt, uns aus dem Schlamassel zu befreien und dass Faszination für Wunderkräfte kein bisschen Positives dazu beiträgt.

Das ist eine etwas andere Haltung bei den Bodhisattvas und vor allem bei den Tantrikas, die gerne mal auch solche Siddhis entwickeln und dann aber auch gerne mal in die Falle von einem Stolz in Bezug auf diese Qualität tappen.

**Es gibt viele solche Unterweisungen, deren Bedeutung zusammengefasst werden kann wie folgt: Die außerordentlichen Qualitäten der Bhūmis und Pfade, die in dem Fahrzeug der Merkmale – dem Sūtra-Mahāyāna – gelehrt werden, sind bewusst zweideutig. Da diese außerordentlichen Qualitäten und die Pfade nicht identisch sind, sind die Anzeichen auf den Pfaden auch nicht identisch. In der gleichen Weise wie es bei den Arhats, den Śrāvakas, solche mit und ohne Schmuck gibt – mit und ohne Wunderkräfte –, in der gleichen Weise spricht man bei Bodhisattvas von denen, die für diese Wunderkräfte bekannt und nicht bekannt sind. Bei Meditierenden, auch großen Meditierenden, sehen wir aufgrund der unterschiedlichen Stärke ihrer bereits vollzogenen Reinigung, auch verschiedene Stärken. Einige von ihnen entwickeln Wunderkräfte bereits in diesem Leben und andere nicht. Das Erlangen von außerordentlichen Qualitäten wie diesen Wunderkräften, Siddhis und so weiter, benötigt, dass man sich auf den weltlichen Wegen und im Mantra – im Vajrayāna Weg – anstrengt.**

Das muss ich noch kurz erklären. Der normale Mahāmudrā Weg, so wie wir ihn hier im Buch dargestellt haben, ohne Tantra, ohne Vajrayāna Praktiken und ohne weltliche Siddhis zu kultivieren, indem man in den Dhyānas insistiert und, und, und – da gibt es Techniken, wie solche Kräfte freigesetzt werden können. Wenn man beides nicht tut, wenn man weder Vajrayāna praktiziert, noch in dem dual beeinflussbaren Bereich der Dhyānas insistiert, dann entstehen gar nicht so viele von diesen Wunderkräften. Einige können von selbst wie zufällig entstehen, aber wenn man da keine Energie hineingibt und sich einfach im Mainstream-Mahāmudrā bewegt, dann kommt es gar nicht zu vielen solcher Kräfte. Erst nach vielen Leben, in denen man so unterwegs ist. Das meint dieser Hinweis von Tashi Namgyal.

Tatsächlich hat sich das buddhistische Tantra so entwickelt. Die Ursprünge des Tantras waren tatsächlich Yogis und Yoginis, die sehr Siddhi-affin waren, die auch sehr mit diesen Wunderkräften gespielt haben. Das hat sich eben auch aus der Yoga-Szene heraus entwickelt. Dann hat sich jedoch immer stärker diese Mahāmudrā Essenz in den Vordergrund geschoben. Aber je älter die Tantras sind, die wir konsultieren – wenn wir ganz alte Tantras studieren –, dann sieht man oft lange Passagen über das Entwickeln dieser bestimmten Kräfte. Die Passagen über die eigentliche, grundlegende Meditation sind vergleichsweise kurz. Mit den Jahrhunderten in Indien und dann auch mit dem Übergang nach Tibet schob sich immer mehr die meditative Praxis, das Mahāmudrā, in den Vordergrund.

Die Siddhis wurden immer mehr vernachlässigt, weil sichtbar wurde, die eigentliche Befreiung ist wirklich nur diese Praxis der Natur des Geistes. Die Wunderkräfte kannst du dir sparen oder sie kommen halt und du setzt sie ein fürs Wohl der Wesen. Aber oft werden sie auch zu Hindernissen. Deswegen sind sie in der Betonung immer weiter zurückgegangen. Aber solche Passagen gibt es in den alten Tantras, die auf Sanskrit überliefert sind, zum Teil übersetzt. Dann gibt es doch längere Passagen, wo sich die früheren Generationen offenbar mit diesen Kräften befasst haben. Soviel nur zu eurer Information.

**Das beendet nun die Erklärung zu den Vier Yogas, ihren Unterteilungen und wie die Bodhisattva Bhūmis und Pfade durchquert werden. Es beendet auch die Erklärungen zu der Art und Weise, wie Mahāmudrā kultiviert wird, das ›Mahāmudrā der Definitiven Bedeutung‹.**

Wir kommen bedrohlich nah an das Ende dieses Werkes. Obwohl es jetzt noch nicht das Ende ist, habe ich das Bedürfnis, ein wenig mit euch zu teilen, wie das für mich jetzt war. Ich bin jetzt ein drittes Mal durch diesen Text durchgegangen. Ich habe ihn einmal selbst erhalten. Das war der erste Durchgang

durch diesen Text. Als Johann noch in Frankreich im Retreat war, habe ich in seiner Retreat-Gruppe auch den ganzen Text übertragen. Diese letzten sieben Jahre waren der dritte ausführliche Durchgang.

Ich muss sagen, mit jedem Mal wird dieser Text schöner. Er ist unglaublich. Er schiebt sich für mich wirklich in den Vordergrund und ich kenne nichts Besseres, nichts Verlässlicheres, als diese Rundum-Beschreibung des Mahāmudrā.

Wir werden auch in zukünftigen Jahren immer wieder mal auf die wichtigsten Passagen zur Praxis in diesem Werk zurückgreifen. Er wird uns weiter begegnen. Wir werden dann irgendwann auch mal eine deutsche Übersetzung haben. Die Rohfassung liegt schon vor. Aber es ist damit zu rechnen, dass es noch zwei, drei Jahre braucht, bis da die ausgefeilte Version vor uns liegt.

Ich habe in den fast drei Jahrzehnten des Unterrichtens – mindestens einmal alle drei Jahre, aber eher häufiger – den ›Ozean des wahren Sinnes‹ vom Neunten Karmapa gelehrt. Das blaue Buch, das ihr ja auch gut kennt. Das war bis jetzt unsere Bibel – das Mahāmudrā Standardwerk.

Ich habe auch ein paar Mal das kleinere Werk vom Neunten Karmapa gelehrt, das ›Vertreiben des Dunkels mangelnden Gewahrseins‹, dieses *marig münzel*. Jetzt, nach dieser Übertragung, wo sich mir noch viel mehr von den subtilen Aspekten von diesem Werk enthüllt hat – auch dank der schönen Übersetzung von Elisabeth, der hier vorliegenden Übersetzung, mit der wir arbeiten –, möchte ich euch als finale Referenz, um Fragen zu klären, *dieses* Werk sehr ans Herz legen. Darin sind die Sachen extrem präzise beschrieben.

Es braucht ein bisschen. Ich verstehe auch, dass für euch das Englisch überhaupt nicht leicht ist. Das ist ein anspruchsvolles Englisch. Aber wenn ihr Fragen zu klären habt, schaut doch in dieses Werk, macht es euch zu Eigen – es ist absolut verlässlich.

Ich habe darin entdeckt, warum Gendün Rinpoche uns das vor seinem Tod noch so ans Herz gelegt hat. Er sagte, es war mir nicht möglich, euch dieses Werk zu übertragen. Es ist einfach zu umfangreich. Es war nicht die Zeit dafür, das alles zu machen, aber bitte studiert das! Ihr braucht die Kenntnis von diesen Unterweisungen, um zu wissen, warum zum Beispiel dann der Neunte Karmapa den „Ozean“ so geschrieben hat, was im Hintergrund die Begründung ist, warum man Mahāmudrā so praktiziert.

Okay, soviel einfach dazu. Die Schlussbemerkungen schauen wir uns morgen an. Jetzt lade ich euch ein, ein bisschen gemeinsam zu meditieren.

## 7.6 Meditation geleitet

*Audio 7-5\_02*

Wenn jetzt niemand Anleitungen zum Meditieren gibt, welcher inneren Ausrichtung würdet ihr von selbst folgen? Hört doch mal hin, was eure Weisheitsstimme euch für eine Richtung zeigt und folgt diesem inneren Wissen, wenn es euch sinnvoll erscheint. —

## 7.6 Fragen & Antworten

Unterweisung – Audio 7-5 03

Gibt es irgendetwas, was ihr ansprechen möchtet, wo ich vielleicht noch behilflich sein kann?

**Teilnehmer/-in:** *Wenn wir den Körper verlassen und bestimmte Praktizierende dann in das Klare Licht eintreten, aber danach in den niederen Körper, den Freudenzustand, wie kommt das?*

Das mit dem Dharmakāya und dem nachfolgenden Sambhogakāya ist, wenn die Dharmakāya Erfahrung nicht bleibt, nicht gehalten werden kann. Es ist nicht so, dass jemand das hält, aber der Geistesstrom ist noch nicht gewöhnt daran, im Dharmakāya so lange zu verweilen. Dann kommt es wieder zu einem Auftreten von diesen Erscheinungen und der Geistesstrom, der sein Leben lang daran gewöhnt ist, den Yidam zu praktizieren, geht dann spontan in diese Yidam-Praxis.

*Danke, also wenn der Dharmakāya nicht gehalten werden kann.*

Ja! In der Yidam-Praxis ist es immer so, dass bevor wir als Yidam entstehen, gibt es eine Phase mit dem Svabhāva-Mantra oder dem Śūnyatā-Mantra, wo sich alles auflöst und das ist dieses Eintreten ins Klare Licht. Das ist der Tod von allem, was vorher war, man löst sich daraus und dann entsteht das Neue. Dieses Entstehen kann sukzessive in mehreren – drei oder fünf – Schritten passieren oder in einem Moment. Das ist das sich Erheben als Sambhogakāya, die Vorbereitung auf diese Phase im Bardo.

*Wie manifestieren sich Verwirklichte im nächsten Leben ohne Ich-Bezogenheit?*

Die meisten Verwirklichten sind noch nicht so vollständig verwirklicht, dass da nicht noch ein paar Muster bleiben würden und noch ein paar Schleier der Ich-Bezogenheit. Die sind durchaus noch da und manifestieren sich dann, aber tatsächlich ist deine Frage sehr berechtigt, weil was führt eigentlich zu einem Wiedereintreten in eine Geburt, wenn keine Ich-Bezogenheit da ist?

Natürlich haben wir diese Frage auch gestellt. Worum sich diese Kräfte sammeln, ist dann tatsächlich dieses Bodhicitta. Das ist die Kraft der Wünsche, der Ausrichtung, so wie es ichbezogene Wünsche gibt, so gibt es auch Bodhicitta-Wünsche, Bodhisattva-Wünsche, die es dann ermöglichen, in den nächsten Werde-Prozess einzusteigen. Aber auch das lässt sich nicht unbegrenzt lange fortsetzen.

Es scheint schwierig oder gar unmöglich zu sein für einen Bodhisattva, unbegrenzt häufig wiederzukommen. Irgendwann wird es so subtil und es ist überhaupt gar nicht mehr möglich, dieses notwendige kleine Greifen, dieses Anhaften an Existenz zu erzeugen. Das wird irgendwann dann offenbar auch sehr, sehr schwierig. So hat es uns Shamar Rinpoche mal erklärt.

**Teilnehmer/-in:** *Ist es möglich Aspekte von Rigpa zu erfahren, aber nicht einfach nur Marigpa oder Rigpa.*

Rigpa, das non-duale Gewahrsein, ist unterschwellig als Potenzial immer da. Das Zeitlose Gewahrsein ist immer da. Es ist nie weg. Wenn Schleier aktiv sind, dann ist es aber nicht das, was deine Erfahrung bestimmt. Dann ist es Marigpa. Es ist schön, dass du meinst, du könntest wie ein Dimmer hell und dunkel schalten. Das ist für die Klarheit zwar zutreffend, aber Non-Dualität ist entweder da oder halt nicht. Bloß die Dualität, die du erfährst, die hat natürlich verschiedene Intensitäten, aber sie ist Dualität. Also Marigpa hat verschiedene Intensitäten, aber Rigpa ist nur eins.

*Kann ich mich dann auf dem Marigpa-Spektrum hin zu Rigpa bewegen und dann irgendwann das Rigpa.*

Das wäre schön, wenn es so wäre. Das ist für einige wenige Praktizierende der Fall. Das ist für die Praktizierenden, die sich auf dem Spektrum von Marigpa in die tiefen Samādhis bewegen und es schaffen, in diesen tiefen Samādhis dann auch noch das Letzte beobachten, die Dualität loszulassen. Denen eröffnet sich dann tatsächlich aus dem Dhyāna heraus das erwachte Erleben.

Das sind relativ wenig Praktizierende, die in den Dhyānas diese Fähigkeiten haben, das zu lösen, zu lockern. Die meisten müssen ein bisschen den Rückwärtsgang einlegen und Erscheinungen zulassen.

Mit der Kraft der dualistischen Erscheinungen, in die sie hineinfühlen, in deren Natur sie hineinschauen, ist es dann leichter, in das non-duale Gewahrsein zu gehen.

Das ist für den Großteil der Praktizierenden dieser Weg. Den Weg, den du dir vorstellst, gibt es auch, aber es sind erstmal schon sehr wenige Praktizierende, die da so stabil darin verweilen können und noch weniger, die in diesen Zuständen wissen, was da die aktiven dualistischen Schleier sind und was es loszulassen gilt – und das dann auch noch schaffen. Das ist extrem subtil und sehr, sehr selten. Ich habe in meinem Leben nur eine Person getroffen, die diesen Weg gegangen ist.

**Teilnehmer/-in:** *Lichtform angenommen, ist es möglich, zurückzufallen in eine menschliche Existenz und die Qualitäten zu verlieren?*

Nein, nicht möglich.

**Teilnehmer/-in:** *Wie erkennen wir eine Mahāmudrā Blase und wie gehen wir sinnvoll damit um?*

Eine Mahāmudrā Blase gibt es nicht, das ist dann kein Mahāmudrā. Aber, um dir zu antworten und nicht nur abzukürzen: eine *vermeintliche* Mahāmudrā-Blase ist, wenn wir Erscheinungen auf der relativen Ebene ausweichen. Ein vermeintliches Mahāmudrā ist so ein Darüber-Huschen über die Erscheinungen und zu meinen, man würde die leere Natur erkennen und wahrnehmen. Dabei sind wir zum Beispiel dabei, im direkten Kontakt mit Menschen auszuweichen, im direkten Erleben vor einer Emotion auszuweichen, wir sind dabei, Ecken und Kanten abzurunden. Das ist die Blase des *vermeintlichen* Mahāmudrā.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn ich hinschaue, entpuppen sich die meisten meditativen Zustände als körperliche Empfindungen. Löst sich das irgendwann auf?*

Das wird sich nie so ganz auflösen. Es gibt meditative Erfahrungen, wo du den Körper gar nicht wahrnimmst, aber wenn du wieder im Mahāmudrā bist und nicht in Samādhis, wo die Körperempfindungen ausgeschaltet sind, dann manifestiert sich halt alles, was wir Karma nennen, über Vedanās, über Empfindungen. Die sind vor allen Dingen körperliche Empfindungen.

Im Mahāmudrā sprechen wir ganz viel von der Untrennbarkeit von Prāṇa und Geist. Immer wenn sich im Geist etwas bewegt, bewegt sich auch etwas in unseren subtilen Energien. Was wir subtile Energien nennen, ist auch Teil dessen, was wir Körperempfindung nennen. Es ist einfach die subtilste Schicht der Körperempfindung. Das wird uns unser Leben lang begleiten. Soweit ich aus Erfahrung sprechen kann, ist das für mich sogar die wertvollste Information. Die Bewegung in den Körperempfindungen, in den subtilen Energien, ist für mich wertvollster Spiegel für eventuelle Knoten und Verstrickungen im Geist.

**\* Widmung \***

## Unterweisungen des achten Tages

### 8.1 Kolophon

*Unterweisung Samstagvormittag 10h15 – Audio 8-2\_01*

**\* Zufluchtsgebete \***

Wir sind auf Seite 485 in unserem englischen Buch. Dakpo Tashi Namgyal beschließt seinen Text mit folgenden Worten:

**Was ich noch sagen möchte:**

**Für von ihrem Karma begünstigte Lebewesen, die sich Befreiung wünschen, ist die Tür zu den Lehren, die den Gelehrten wohl bekannt ist, rechtes Verhalten, Zuhören, Überdenken und Meditieren. Doch die am meisten gepriesene Methode, um das Kreisen im Daseinskreislauf zu beenden, ist das Meditieren der höchsten, definitiven Bedeutung – oder der letztendlichen, eigentlichen Bedeutung des wahren Sinnes.**

Tashi Namgyal ist dabei, eine Zusammenfassung zu geben und nochmal auf das Wesentliche hinzuweisen. Was er hier gerade angesprochen hat, sind im Hintergrund, für die, die das so lesen können, die drei Schulungen: *Śīla*, *Samādhi*, *Prajñā* – heilsames Verhalten, tiefe Meditation und die entstehende Einsicht. Um meditieren zu können, braucht es die drei Formen wie Weisheit entsteht: Zuhören bzw. Studieren, Überdenken bzw. Kontemplieren vom Gehörten, von dem, was wir verstanden haben, und dann das praktische Umsetzen, das, was wir ›Meditieren‹ nennen.

Die bessere Übersetzung ist ›Vertrautwerden‹. Vertrautwerden mit dem, was wir verstanden haben. Und was nun dieses Meditieren angeht ist die höchste aller Formen oder die Form der Meditation, die die stärkste befreiende Wirkung hat, das Meditieren, das Vertrautwerden mit dem letztendlichen, wahren Sinn.

Das, worum sich das ganze Buch hier gedreht hat, das ist das ›**Mahāmudrā des Wahren Sinnes der definitiven Bedeutung**‹. Das ist, worum es im ganzen Buch ging.

Tashi Namgyal fährt fort:

**Ein Meditieren auf die leere Natur als eine analytisch verstandene Leerheit, als eine nicht bestätigende Negation, als etwas, das besiegelt oder als eine leblose Leerheit, wird für den allergrößten Teil in dem berühmten Kalachakra-Tantra verneint.**

Was er hier so ruckzuck zusammenfasst, sind verschiedene philosophische Schulen, die sich auch mit Leerheit befassen, aber um die Leerheit, die leere Natur aller Dinge zu verstehen, einem analytischen Ansatz folgen, wobei die Gefahr besteht, in einer Negation beziehungsweise einer nihilistischen Form der Leerheit zu landen, in der die Dynamik, die aktive Natur unseres Gewahrseins nicht ausreichend berücksichtigt wird. Das ist wie ein Ausstieg aus der Erscheinungswelt.

Der Ansatz, dem wir hier im Mahāmudrā folgen – das ganze Buch ist diesem Ansatz gewidmet –, ist ein nicht analytisches Vorgehen, wo Analyse nur einen kleinen Teil darstellt, sondern stattdessen einen auf Erfahrung beruhenden, sehr pragmatischen Ansatz, immer wieder beim Meditieren in die Natur des Geschehens hineinzuschauen und dabei die Dynamik des Geistes nicht zu verleugnen, sondern *sie* in ihrer leeren Natur zu erkennen und dabei gleichzeitig zu diesem dynamischen Gewahrsein zu stehen, das dann tatsächlich die Quelle allen mitfühlenden Handelns ist.

Ohne ein dynamisches Gewahrsein, was sich mit den Erscheinungen anfreundet und sie mit diesem Verständnis durchdringt, ist ein mitfühlendes Handeln in der Welt undenkbar. Wir brauchen dazu einen dynamischen, aktiven, interaktiven Geist.

Diesem Ansatz sind wir hier gefolgt, wobei ich natürlich jetzt vereinfache, wenn wir jeden dieser aufgezählten Ansätze im Detail abklopfen würden, würden wir eine Vielfalt an Bedeutungsnuancen finden. Aber das, was sich durch alles hindurchzieht, ist die etwas andere Haltung, die bejahende Haltung dieses Mahāmudrā Ansatzes zu dem, was wir das ›Zeitlose Gewahrsein‹ nennen oder die ›ursprüngliche Weisheit‹. Das ist diese dynamische Kraft des Geistes, auch im erwartenden dualen Zustand, mit allem in der Welt in Beziehung zu treten. Diese Fähigkeit des Geistes wird bejaht und soll keineswegs ausgebremst

werden durch die Meditation oder verneint werden, sondern soll gefördert werden in ihrem freien Ausdruck.

**Und es gibt tatsächlich einige, die sich diesem Ansatz entgegenstellen, dem, was in dem Text ›Die Sieben Siddhis‹ gelehrt wird oder dem ›Sechsfachen Essenzyklus‹.**

**Die leere Natur zu meditieren, versehen mit der subtilsten aller Manifestationen, wird gelobt und gepriesen von den Schülern und Schülerinnen des großen Brahmanen aus dem Edlen Land – damit ist Saraha aus Indien gemeint – und den Schülern der Dakpo Kagyü, den Schülern von Gampopa, in diesem Schneeland – damit ist Tibet gemeint – bei den vorurteilsfreien Gelehrten und Verwirklichten.**

Der wichtige Teil des Satzes war oben, auf die leere Natur zu meditieren mit der höchsten Form von Manifestationen. Da könnt ihr zurückdenken an die Erklärung, die wir schon miteinander geteilt haben. Wenn ich das jetzt auf der höchsten Ebene beschreibe, dann würde die leere Natur hier dem Dharmakāya entsprechen, dem Eintauchen in die leere non-duale Natur des Seins, die aktiv ist und in der Lage ist, Saṃbhogakāya und Nirmāṇakāya, also die Formkāyas zum Nutzen der Lebewesen hervorzubringen. Das wäre die subtilste aller Manifestationen.

Diese Einheit der drei Kāyas ist Essenz des tantrischen Ansatzes im Buddhismus und ist sozusagen die letztendliche Frucht der Mahāmudrā-Praxis.

**Die definitive Bedeutung, der Wahre Sinn von genau dem wird Mahāmudrā genannt, schreibt Dakpo Tashi Namgyal. Dieser Begriff und seine Bedeutung sind sehr bekannt in vielen Sūtras, Tantras, indischen Texten und in der Praxistradition. Viele ausführliche und kürzere Texte zu den Stufen der Meditation haben sich überall verbreitet.**

**Dennoch sah ich, wie rar die Kommentare sind, die wirklich diesen Definitiven Sinn, diesen Wahren Sinn dessen, was Mahāmudrā ist und was es wirklich bedeutet, darstellen.**

Ich füge jetzt in der Ich-Form ein, was Tashi Namgyal sagt:

**Weil ich diesen Mangel bemerkt habe, entschloss ich mich, diesen Text zu verfassen, aus dem höchsten Vertrauen in diese Art von tiefgreifender, eingehender Darstellung. Um alle Unsicherheiten auszuräumen der Wenigen, die verkehrte Anschauung oder Zweifel haben.**

Er wiederholt jetzt zum Abschluss des Textes nochmal seine Motivation. Ihr habt das ja gemerkt, ein Grund war dieser lange Disput, den ein Lehrer angezettelt hatte, zweihundert Jahre vor Dakpo Tashi Namgyal, den dessen Schüler weitergetragen haben, ein unnötiger Disput. Aber tatsächlich war auch innerhalb der Praxislinie, also innerhalb der Kagyü-Linie und anderer, die dieses Mahāmudrā praktizierten, doch einiges unklar geblieben, weil man an so vielen verschiedenen Orten nachschauen musste, um Antwort auf bestimmte Fragen zu bekommen.

Ihr erinnert euch, in Tibet gibt es wenig Bäume und es gab wenig eigenes Material, um Papier herzustellen. Das Papier war Reispapier, was über die hohen Pässe aus China importiert wurde. Das waren Jagdkarawanen, die dieses kostbare Reispapier transportierten, aus denen dann diese Blockdrucke gemacht wurden und nicht jeder hatte Zugang zu einer ganzen Bibliothek, um all die feineren Fragen zum Mahāmudrā zu klären, indem man zum Beispiel einfach mal nachliest, was ist denn von Gampopa und dessen Linienhaltern an Antworten zu den verschiedenen Fragen, die ihnen gestellt wurden, aufgezeichnet worden? Das sind ganz berühmte Mahāmudrā-Texte. Das war alles nicht so leicht zugänglich.

Darum hat sich Tashi Namgyal die Mühe gemacht, die wesentlichen Antworten zusammenzufassen, um Unklarheiten und Zweifel aufzulösen und gleichzeitig auch diesem zwei Jahrhunderte alten Disput ein Ende zu setzen. Das war seine erklärte Motivation.

Er schreibt weiter:

**Heutzutage in diesen Zeiten – sechzehntes, siebzehntes Jahrhundert – sind die meisten Gelehrten unwissend, was die Schlüsselpunkte der meditativen Erfahrung angeht.**

Es ist wie heute, die meisten Professoren an der Uni, auch wenn sie Buddhismuskunde lehren, ist es nicht gesagt, dass sie unbedingt tief praktizieren. Aber es gibt hier und da welche, die es tatsächlich tun. Sie geben meistens dann die Art von Unterricht, der etwas spannender ist, weil es aus Erfahrung geboren ist.

Das zieht sich auch in der tibetischen Tradition weiter, die besten Khenpos sind die, die auch noch im Drei-Jahres-Retreat oder mehr im Retreat waren und wirklich praktiziert haben. Da kommt dann das aus der Erfahrung geborene Verständnis zu dem angelernten Verständnis hinzu.

Das war schon damals ein Thema. Einige von den Verwirklichten, und das ist ebenso blöd, haben keine Sūtras und Tantras studiert. Sie können das dann nicht entsprechend erklären, ihnen fehlen die Worte. Und selbst unter denen, die beides miteinander kombinieren, Studium und Praxis, ist es selten, jemanden mit einer altruistischen Haltung zu finden. Man könnte meinen, er schreibt über uns heute.

Selbst wenn wir studiert sind und praktiziert haben, geht es vielleicht subtil nur darum, das eigene Kloster zu stärken, Sponsoren zu halten. Was ist eigentlich die altruistische Haltung die fehlt? Im Grunde genommen ist eine altruistische Haltung ja, es möglichst allen zugänglich zu machen, möglichst bereit den Dharma zu geben, möglichst tief und ohne Vorbehalte: Wenn jemand mit der richtigen Motivation kommt, mit einer aufrichtigen Motivation, dann soll er auch alles erhalten. Das wäre so eine altruistische Grundhaltung.

Zum Glück gibt es immer wieder welche, die diese Haltung haben und er war ganz offenbar so jemand. Und wenn wir jetzt zurückschauen, welche Texte werden bis heute gelehrt und bis heute überliefert? In unserer Tradition, die Texte von Marpa, Milarepa, Gampopa, von den Karmapas, Dakpo Tashi Namgyal und so weiter. Im Grunde genommen überleben nur die Werke derer, die mit einem echten Mitgefühl gelehrt haben.

Die, die nur aus Gelehrsamkeit geschrieben wurden, die ziehen sich hier und da noch irgendwelche anderen Gelehrten rein. Die, die nicht aus Altruismus geschrieben wurden, haben keine Segenskraft. Da hat man das Gefühl, irgendetwas fehlt. Sie überleben nicht die Jahrhunderte.

Dieser Text, das Material, was Tashi Namgyal hier behandelt hat, ist so schwer, ansprechend darzustellen und es hat mich jedes Mal erwischt – jedes Mal, wenn ich irgendwo eine Seite aufmache und studiere und selbst schon vorher denke, es kommt etwas Trockenes auf mich zu –, schlussendlich erreicht mich sein Mitgefühl, erreicht mich seine tiefe Weisheit und ich merke, wow, der hat sich auch diesem trockenen Thema mit Mitgefühl und Weisheit gewidmet und öffnet dadurch für uns den Weg. Deswegen schätzen Meister wie Gendün Rinpoche, aber auch andere Meister wie Shamar Rinpoche, Traleg Rinpoche in Australien und so weiter diesen Text als Grundlagentext für Mahāmudrā.

Jetzt schreibt Tashi Namgyal über sich selbst:

**Obwohl es mir wirklich in großem Maße an Übung in der schriftlichen Tradition mangelt und obwohl ich die außerordentlichen Erfahrungen und Verwirklichungen, die von Langzeitmeditationen kommen, nicht aufweisen kann, bin ich doch etwas vertraut mit den Lehren der kostbaren Kagyü. Ich habe gehandelt, – das heißt ich habe diesen Text geschrieben –, nur mit der besten Intention.**

›Intention‹ bedeutet hier mit echtem Bodhicitta. Er hat sich wirklich geprüft und er ist die ganze Zeit während des Schreibens dieses Textes immer vom Bodhicitta geleitet gewesen.

**Wenn ich dabei Fehler begangen habe, aufgrund von Missverständnissen, falschen Vorstellungen oder Zweifeln, mögen die Großen Verwirklichten geduldig sein mit mir – mögen sie Geduld und Nachsehen haben. Mögen die makellosen Zitate und die logischen Argumente fehlerhafte Erklärungen widerlegen und mögen diese den Lehren ermöglichen zu erstrahlen – mögen sie diese fehlerhaften Erklärungen widerlegen und dem Dharma erlauben zu strahlen.**

Was er hier meint ist, dass er in seinen Zitaten und den Widerlegungen von Argumenten, die aus Zweifeln geboren sind, aus Missverständnissen, den großen Verwirklichten gefolgt ist, und dass dieser Dharma immer aus der Wirklichkeit selbst heraus gesprochen wird. Ihr habt das ja schon gehört, man sagt, dass aller authentischer Dharma aus dem Dharmadhātu, aus dem non-dualen Raum aller Phänomene entspringt.

Das ist die Wurzel, die eigentliche Quelle von allem Dharma. Kurz, wenn so jemand wie Gendün Rinpoche sprach, dann entspringen alle Qualitäten der Lehre dem Dharma selbst. Wenn er mit uns so sprach, um zum Beispiel unseren Stolz zu korrigieren, dann sagt er: „Ihr bildet euch vielleicht etwas auf eure Qualitäten ein, aber macht euch klar, all eure Qualitäten als Lehrerinnen und Lehrer entspringen dem Dharma.“

Das heißt nicht, dass sie irgendwie auf eine mysteriöse Weise aus dem Dharma-Buch in unser Herz fliegen, sondern mit Dharma ist die Natur der Dinge selbst gemeint. Das, wie es ist. Die Grundnatur unseres Geistes, alle Qualitäten, unsere Fähigkeit zu lieben, unsere Fähigkeit zu verstehen und so weiter, unsere Freigebigkeit, unsere Geduld, alles entspringt aus der Natur des Seins. Nirgendwo auf der Welt hat ein Ich, eine Ich-Bezogenheit, je irgendwelche zusätzlichen Qualitäten hervorgebracht.

Ich-Bezogenheit bremst jeweils die natürlich vorhandenen Qualitäten aus, schmälert sie, reduziert sie. Er macht den Wunsch, dass all die Zitate, Argumente und Auslegungen, die er in dem Buch eingesetzt hat, aus der Kraft des Dharmas selbst, aus der Kraft der Wirklichkeit – er spricht da auf Tibetisch von *ngö tob* – möglichst unbehindert durch seine eigenen Ausführungen so stark sein mögen, alle Zweifel aufzulösen und den Dharma erstrahlen zu lassen. Das scheint ihm ziemlich gut gelungen zu sein.

**Diejenigen, die von den Dämonen der voreingenommenen Sichtweisen aufgewühlt sind, die in Gedanken und Handlungen etwas verkehrt finden mit dem, was eigentlich richtig ist, die behaupten, dass das, was ist, nicht ist und Wahrheit in eine Lüge verwandeln, sie sollten sich schämen vor denjenigen mit einem unvoreingenommenen Verständnis.**

Wenn ich solche Sätze, solch einen Abschnitt lese, dann denke ich mir, wow, der Kerl muss schwere Zeiten durchlebt haben. Er muss unterwegs solche Anfeindungen gehabt haben, dass er sagt, okay, ich muss es nochmal klar machen, ich bin nicht dafür da zu richten, aber wenn ihr so voreingenommen unterwegs seid, schämt euch vor den Verwirklichten, schämt euch vor den Erleuchteten.

Das muss zehn, zwanzig, dreißig Jahre gedauert haben, wo immer wieder diese Wogen des Missverständnisses aufgestiegen sind, wo die Diskussionen zwischen den Schulen hin und her gingen, und irgendwann hat er gesagt, und jetzt setze ich mich hin, und jetzt schreibe ich das alles mal zusammen, sodass es ein und für allemal klar ist.

So ein Buch fällt ja nicht vom Himmel. Da geht eine Geschichte voraus, und ich weiß aus anderen historischen Dokumenten aus dieser Periode, wie unglaublich der Streit zwischen den Klöstern war. Bis sich irgendwann jemand manifestiert hat, der diesen Durchblick hatte, diese Kombination von Gelehrtentum und Praxis, und es wirklich auf den Punkt gebracht hat.

Das kommt jetzt noch so durch und darf uns – auch ganz im Sinne des Ekayana-Geistes –, eine ganz schöne Ermutigung und Bestärkung sein, wirklich mit dem Dharma unvoreingenommen umzugehen und immer direkt an der Erfahrung zu bleiben. Möglichst direkt an der Erfahrung, und nicht so sehr in Dharma-Meinungen abzudriften, in philosophische Standpunkte, die verteidigt und gegeneinander ausgespielt werden, sondern immer schön an der Erfahrung: Was hilft wirklich in die Befreiung und was nicht. Auszusteigen aus den unnötigen Abgrenzungen, die halt doch leider noch in der buddhistischen Welt gang und gebe sind, nicht nur anderswo.

**Falls es hier wirklich zum Ansammeln von Vortrefflichem gekommen ist und diese Ansammlung dem Lob der gelehrten und verwirklichten Wesen würdig ist, und insbesondere derjenigen, die in der Dakpo Kagyü-Linie – in der Linie von Gampopa – sind, mögen die Weisen diesen Text studieren und kontemplieren.**

**Möge die heilsame Kraft, dies aktiv zu kontemplieren, und sich auf diesen Ansatz einzulassen, zunehmend erstrahlen wie die Sonne und die Dunkelheit mangelnden Gewährseins aller Lebewesen vertreiben und das Licht des selbst-gewahren, ursprünglichen, zeitlosen Gewährseins vermehren.**

**Möge ich in all meinen zukünftigen Leben ohne Hindernis das vortreffliche Glück erlangen, diesen edlen Pfad zu praktizieren. Möge ich den Dharmakāya verwirklichen ohne allzu viel Verzögerung und möge ich von Nutzen für unzählige Lebewesen sein.**

Das ist der Teil seines Kolophons, den er im Versmaß geschrieben hat. Was wir gerade gehört haben, war die persönliche Widmung, das ist die Widmung eines Bodhisattvas, der sagt, ja, und möge auch diese heilsame Kraft dazu beitragen, Buddhaschaft zu verwirklichen und unendlich vielen Wesen nützlich sein zu können. Auch wir werden uns dieser Widmung anschließen.

Ich möchte aber vorher noch die allerletzten Sätze vorlesen. Der Wunsch ist, dass wir ganz in diesem Strom aufgehen, des tiefen Verstehens von dem, wie es wirklich ist, ohne Vorurteile anderen gegenüber, die es etwas anders ausdrücken, wo aber die Erfahrung dieselbe ist.

Jetzt gehen wir wieder zum Prosatext.

**Ich, den man auch ›Gampopa Mang-gala‹ nennt, Dakpo Tashi Namgyal, habe wahrgenommen, wie wenig Kommentare es gibt, die die Wege erläutern, wie man Mahāmudrā kultiviert – den ›Wahren Sinn‹, die ›Definitive Bedeutung‹. Von altruistischer Motivation bewegt, um die Missverständnisse von denjenigen zu vertreiben, die ein fehlerhaftes Verständnis in sich tragen und um Gewissheit in denen mit Vertrauen in diese Praxistradition zu erwecken, habe ich, Gampopa Mang-gala, mit dem Verfassen dieses Textes zu einem guten Zeitpunkt begonnen – in einem Zeitpunkt –, **der heilsam ist** – das bezieht sich immer darauf, wie die astrologischen Konstellationen gerade**

waren. Zum Beispiel kann das bedeuten, dass er an einem Vollmond begonnen hat oder an einem speziellen Tag des Mondkalenders – **und habe diese Komposition fertiggestellt an einem vortrefflichen Tag der zunehmenden Phase des dritten Monats im Ochsenjahr an dem zurückgezogenen Ort der Einsiedelei, die Nāgakota genannt wird, die direkt unterhalb des berühmten Klosters Daglha Gampo von Gampopa liegt** – die ›große Residenz‹ bedeutet der Aufenthaltsort des Großen Verwirklichten Gampopa – **der von dem Siegreichen** – von Buddha Śākyamūni – **vorhergesagt wurde** – wie zum Beispiel im Samādhirāja Sūtra. **Der Sekretär für diese Komposition, für diesen Text, war derjenige, der als Lopön Thubten Palbar bekannt ist, der wirkliche Hingabe für diesen Pfad hat und auch ein Praktizierender und Halter der Körbe von Lehrreden des Vajrayāna ist, des geheimen Mantra-Weges. Möge dies außergewöhnliche, außerordentliche Qualitäten und Heilsames für jedes einzelne Lebewesen entstehen lassen.**

So ganz genau kenne ich diese Rolle des Sekretärs nicht. Es kann sein, dass Dakpo Tashi Namgyal dieses Buch, diesen Text, einem der sehr weit fortgeschrittenen Praktizierenden des Klosters diktiert hat. Wenn jemand ›Lopön‹ genannt wird, ist das meistens ein ›Dorje Lopön‹, jemand, der hier in diesem Fall auch noch ein fortgeschrittener Vajrayāna Praktizierender ist, jemand, der verantwortlich ist für den Praxisaspekt – immer die ganzen Praktiken anleitet, die Visualisationen ausführt, die Mandalas kennt und so weiter –, jemand, der in dem Kloster von Daglha Gampo eine der ganz wichtigen Funktionen hatte. So wie es sich anhört, hat er ihm diesen Text diktiert oder er hat mitgeholfen, den Text noch zu redigieren, also eine Endfassung zu erstellen. So ganz genau wissen wir das nicht.

Aber es kann gut sein, dass ähnlich wie Chakme Rinpoche, den ihr aus dem Berg-Dharma, dem Mountain-Dharma kennt – das haben wir damals mit Johann unterrichtet –, Dakpo Tashi Namgyal dieselbe Fähigkeit hatte wie Karma Chakme, sich hinzusetzen und den Text einfach zu diktieren. So wie Karma Chakme das mit seinem ebenso großen Mountain-Dharma jeweils gemacht hat.

Die Frage bleibt noch offen. Sie wird jetzt nicht zu klären sein. Ich möchte jetzt da auch keine weiteren Worte anhängen. Lasst uns die Verdienste widmen.

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

Lasst uns all die positive Kraft, die heute, die letzten Tage und in all den Jahren entstanden ist, in denen wir uns mit diesem wunderbaren Mahāmudrā Manual befasst haben, lasst uns diese positive Kraft, die das in uns freigesetzt hat, widmen, indem sie sich mit der positiven Kraft verbindet, die sie in all den anderen schon freigesetzt hat, die dieses Werk in der Vergangenheit studiert haben, mit all denen, die Mahāmudrā praktiziert haben, mit all denen, die ähnliche Praxiswege gegangen sind. Lasst uns ganz bewusst sogar das noch zukünftig entstehende Gute aus der Verbindung mit diesen Unterweisungen dem Wohl aller, aller, aller Lebewesen widmen. Wo immer es Leben gibt im Universum, möge die positive Kraft, die gesammelte positive Kraft von allen Praktiken des Erwachens bei ihnen ankommen.

## **8.2 Geleitete Meditation**

*Audio 8-3\_01, 11h35*

Es ist so schön, wenn wir diese Übersetzung für das Wort ›meditieren‹ präsent haben und uns immer sagen, wenn wir normalerweise denken, jetzt meditiere ich, ah, eigentlich geht es ums Vertrautwerden. Vertraut werden mit was – dem Jetzt. Wie es jetzt ist, zu sein. Lasst uns das gemeinsam üben. Nichts an

dem Sein, wie es jetzt ist, zu verändern, bedeutet auch, voll und ganz zu spüren, wie es jetzt ist, zu sein. — Wir haben so ein Gefühl dafür, wie wenig greifbar all das ist, was wir spüren. Wie es sich wandelt, während wir es erleben. — Wenn der Geist etwas aufgewühlt ist, tut es gut, die Aufmerksamkeit ein bisschen mehr in den Bauchraum fließen zu lassen – Bauch, Beckenraum, Sitzfläche. Und bei denen der Geist eher dumpf ist, Augen öffnen, ins Licht schauen. Die Energie, die Aufmerksamkeit ein bisschen nach oben lenken. Da wo die Energien ausgeglichen sind, können wir uns nach unten verwurzeln, nach oben öffnen, in alle Richtungen öffnen. — Schaut mal hin, ob ihr ganz lebendig seid. Erlaubt es euch, ganz lebendig zu sein. Lasst uns damit vertraut werden, dass sich dieses lebendige Sein in seiner wahren Natur als ein unaufhörliches Spiel von Geistesbewegungen zeigt. Eine unaufhörliche Dynamik. —

---

### 8.3 Übergänge – Bardos

*Unterweisung – Audio 8-3\_02*

Vor zwei oder drei Tagen hatten wir es in den Mahāmudrā Unterweisungen von diesen Übergängen. Diese Phowa-Yoginis und Yogis, die die verschiedenen Bardos, diese Übergangszustände immer wieder so nutzen, um den Geist ständig zu befreien, in die Natur des Geistes selbst – immer aus den Fixierungen heraus, in das Sein, so wie es ist. Anlässlich dieser Passage in den Mondstrahlen haben wir darüber gesprochen, dass wir die ganze Zeit in einem kontinuierlichen Übergang sind, dass es keinerlei Ausnahmen gibt.

Wir sind jetzt gerade, während wir uns anschauen, schon in dem Übergang zur nächsten Situation, wo ich dich (Teilnehmer) nicht mehr anschauen werde, weil irgendwas anderes kommt. So sind wir in einem Übergang von diesem Satz zum nächsten Satz, von diesem Tag zum nächsten Tag. Aber manche Übergänge sind deutlicher als andere.

Das Verlassen dieses Körpers am Ende dieses Lebens nennt man zum Beispiel den ›Großen Übergang‹. In den Texten wird das wie ein großer Umzug beschrieben. Es gibt auch Übergänge, wie zum Beispiel jetzt, am Ende eines solchen Übertragungs-Zyklus. Nachdem das eine abgeschlossen ist, geht es weiter in etwas Nächstes, was sich schon ankündigt, es hat noch nicht richtig begonnen, aber es hat schon begonnen.

Es hat schon begonnen mit den ersten Gedanken darüber, mit den ersten Austauschen. Während das eine sich noch abschließt, sind die Kräfte, die das Nächste erzeugen, schon aktiv, nur nehmen wir sie noch nicht so deutlich wahr. Für mich selbst ist das ein großer Übergang und ich möchte die Kunst in diesen Übergängen auch mit euch praktizieren.

Erinnert euch mal, wie zum Beispiel die Übergänge im Prozess des Sterbens gut gelebt werden. Es geht darum, das Leben zu würdigen. Wenn wir jemanden verlieren, der gestorben ist – wir müssen weiterleben ohne diese Person –, dann gilt es, zu würdigen, was alles da war und das wertzuschätzen. Das macht es tatsächlich möglich, in die Zukunft, in das nächste Jetzt hineinzugehen.

Das ist immer die Kunst bei den Übergängen. Das Jetzt ist die Summe all dessen, was vorher gewirkt wurde und die sogenannte Zukunft, die nächsten entstehenden Jetzt, ist das Fortwirken von einigen dieser Kräfte in das nächste Erleben. Da haben wir uns die Woche auch immer wieder damit beschäftigt. Da geht es um das zu Ende kommen dieses Zyklus der Unterweisungen und der Übergang in eine neue Periode von einer anderen Art, den Dharma zu teilen, wo solche frontalen Unterweisungen auch noch ihren Platz haben, aber nicht mehr das Wichtigste sein werden.

Heute Morgen in meiner Meditation und als ich hier am Bahnhof noch einen Kaffee getrunken und mir ein kleines Frühstück genehmigt habe, war ich so ganz in dieser Energie des Übergangs. Ich weiß gar nicht, ob ich euch das, was mir da alles durch den Sinn ging, wirklich erzählen möchte, denn es könnte lange dauern mit dem Würdigen von all dem, was war. Es ist ein Sieben-Jahres-Zyklus. Es sind jetzt sieben Jahre und drei oder vier Monate, seitdem wir in den Grünen Baum eingezogen sind.

Kurz nach Beginn des Grünen Baumes haben wir uns entschlossen, diesen Zyklus der Mondstrahlen ins Zentrum dieser beiden Unterrichtseinheiten, dieser Wochen im Frühjahr und im Sommer, zu stellen. Und jetzt ausgerechnet gleichzeitig mit der Tatsache, dass wir im Januar den Grünen Baum für den Umbau schließen müssen und jetzt auch alle ausziehen müssen, ist auch noch dieser Zyklus zu Ende.

Ich habe das Gefühl, auch im Lebenszyklus zurückzuschauen. Neunundzwanzig Jahre unterrichte ich jetzt, nächstes Jahr werde ich fünfundsechzig und mache mir Gedanken, die so ganz typisch sind für dieses Alter: Wie geht es weiter? Ich habe natürlich, wie das so ist, jede Menge Namen vergessen. Aber ich möchte einfach sagen, dass was auch immer entstanden ist in dieser Zeit, unsere riesige Mediathek, die schönen Kurse, die siebzehn Dreimonatsretreats, die wir abgehalten haben, die vielen Menschen, die durchs Haus gegangen sind, die zum Teil einige Wochen, einige Monate, einige Jahre da verbracht haben, die vielen Menschen, die wir in den Seminaren, Retreats, Kursen getroffen haben. Dieser Sieben-Jahres-Rhythmus wird durch das Leben jetzt gerade sehr deutlich zu einem Übergang und alles, was bisher geschehen ist, war Teamarbeit. Ich sitze jetzt zwar auch hier als zentrale Person, die diesen Übergang mitvollzieht, aber es gibt viele die schon vor sieben Jahren dabei waren. Das ist auch Kontinuität. Und es geht weiter ...

## 8.4 Die Essenz des Dharma

*Unterweisung 15h30 – Audio 8-5\_01*

Ich möchte ein paar Takte zur Essenz des Dharmas sagen, mit der wir uns auch die nächsten Jahre weiter beschäftigen müssen. Es gibt keinen Weg drumherum. Dreimal dürft ihr raten, worum es geht. Das Arbeiten mit den sogenannten Geistestrübungen, den Kleśas. Die lassen uns nicht in Ruhe. »Emotionen« werden sie manchmal genannt. Alles gar nicht so schlimm, eigentlich alles in Ordnung, wenn wir sie sich nur selbst befreien lassen könnten. Die Zeit zwischen ihrem Auftauchen und dem Freisein von ihnen, das ist die Zeit des Oft-Leidens, des Unwohlseins, des Gefangenseins. Ich spreche nur von den Emotionen, die den Geist wirklich trüben.

Ich spreche jetzt nicht von Freude und Dankbarkeit, echter Liebe, Hingabe und Mitgefühl. Das sind keine trübenden Emotionen. Wenn sie nicht gerade von Ich-Bezogenheit besetzt sind, wodurch Mitgefühl zu Mitleid wird, oder Liebe zum Besitzergreifen, abgesehen davon sind sie frei. Sind sie befreiende, heilsame Geisteszustände.

Wir werden ganz sicher in den nächsten Jahren unablässig um dieses Thema herumtanzen, die nicht heilsamen, trübenden Geisteszustände sich befreien zu lassen, auch die heilsamen Geisteszustände sich weiter befreien zu lassen, damit das natürlich Heilsame in uns zum Vorschein kommt. Das, was wir nicht zu erzeugen, nicht zu kultivieren brauchen. Das, was natürlicherweise in uns ist.

Ich möchte euch fast ein Versprechen abgeben. Das hört sich ja so an, als ob wir jetzt intensiv mit Emotionen arbeiten würden. Tun wir gar nicht, aber wir werden sie immer im Blick haben. Das ist nicht irgendwie ein Emotionen-Workshop, den wir plötzlich machen, oder eine Art von Gruppentherapie,

sondern wir werden immer den Blick darauf haben und immer auch aus Mahāmudrā Sicht auf jedes Thema schauen.

All die Themen, die in diesen zwanzig Modulen des zehn Jahreszyklus angesprochen werden, sind alles Hilfestellungen zum Arbeiten mit Emotionen. Das steht da gar nicht dabei, aber eigentlich ist jede Dharma-Unterweisung ein Heilmittel dafür.

Obwohl einige damit sehr vertraut sind, möchte ich euch kurz durch die fünf Arten führen, mit Emotionen zu arbeiten. Das ist einigen von euch super vertraut, weil ihr auch die Ausbildung in Essentieller Psychotherapie macht oder gemacht habt. Aber vielleicht tut es ja gut, das nochmal mit etwas anderen Worten zu hören.

Wir sagen, wir praktizieren den Dharma. Was beinhaltet das im Hinblick auf unsere Geistestrübung? Den ersten Schritt nennt man ›innehalten‹. Wir lassen uns nicht mitreißen, schädliche Handlungen auszuführen. Wir halten inne, bevor wir Schaden angerichtet haben. Oder noch mittendrin, während wir schon den halben Satz gesagt haben, halten wir trotzdem noch inne und sagen den Rest des Satzes nicht. Wir lernen es, Schaden in der Welt zu verringern.

Das ist ein wichtiges Innehalten. Wir üben Innehalten mit der eigenen Emotionalität, bevor wir unseren Impulsen, innerlich unserem eigenen Zirkus aufsitzen. Das geht ja ruckzuck, oder? Man hört gerade eine Nachricht, was andere über einen gesagt haben und schon könnte der Geist entweder in eine Rechtfertigung gehen, Verteidigung oder Gegenangriff. Es könnte alles mögliche an Szenarien entstehen. Innehalten! Einfach nur sein, spüren und schauen. Innerlich schauen, innerlich hinfühlen: Was würde denn jetzt eigentlich guttun?

Vielleicht in der Situation, in der wir noch kommunizieren, und was würde dem eigenen Geistesstrom guttun? Damit sind wir schon bei der zweiten Stufe, dem zweiten Aspekt, wie wir mit Emotionen arbeiten. Wir wenden uns dem zu, was guttut. Man nennt das ›Heilmittel anwenden‹, einfacher ausgedrückt: wir wenden das an, was guttut. Und zwar auch wieder mit Bodhicitta, für uns und für alle anderen.

Dharma zu praktizieren bedeutet tatsächlich, dass wir diese beiden ersten Schritte, immer häufiger mal hinkriegen, dass wir immer häufiger noch rechtzeitig innehalten, bevor wir entweder irgendeinen Salat angerichtet haben oder gar Scherben. Rechtzeitig in den äußeren Handlungen innehalten, die eventuell an Respekt mangeln lassen, wo wir weder mit uns noch mit anderen respektvoll umgehen, wo Missverständnisse entstehen können – damit innehalten und uns dem zuwenden, was heilsam ist.

Da wird es auch mein Anliegen sein, das mit euch, auch sehr individuell, herauszufinden, – deswegen brauche ich auch immer selbst als Lehrer die Einzelgespräche mit euch –, was denn für die jeweiligen Praktizierenden, die eigentlich heilsame Praxis ist. Welche Mittel ihnen wirklich guttun, was ihnen nicht so guttut. Was dir guttut, mag jetzt zum Beispiel ihr gar nicht so guttun, weil es andere Assoziationen auslöst.

So kann für den Einen das Entwickeln von Mitgefühl bei Wut absolut heilsam sein – sich hineinzusetzen, dass die sogenannten Täter, die uns übel nachreden und Übles wollen und Steine in den Weg legen, auch gefangen sind. Das kann total hilfreich sein und befreiend. Für Andere kann es einfach die durch sehr frühe Traumatisierungen entwickelten Rechtfertigungsmuster für die Täter, genau das weiter verstärken und wäre Gift, es sollte nicht angewendet werden.

Solche Sachen müssen wir herausfinden. Wir müssen uns darüber austauschen und herausfinden, was tut mir wirklich gut, wie entwickle ich das Sensorium für das, was mir guttut. Einen wichtigen Grundaspekt von dem, was uns guttut, habe ich gestern schon angesprochen, als ich sagte: „Es geht darum, mit welcher Haltung wir unterwegs sind.“

Haltung, eine innere Haltung zu üben, begleitet davon, welche Sicht wir einnehmen. Sicht wäre dann schon die dritte Stufe des Arbeitens mit Emotionen, welche Sicht eigentlich hilfreich ist. Klar, die Grundsicht wäre, dass ich jede Herausforderung – da wo Geistestrübungen entstehen und entstehen könnten –, gleich mal als Lehrerin betrachte. Das wäre eine sehr hilfreiche, grundlegende Sicht.

Aber wo ziehe ich mich da unter Umständen über den Tisch, wo überfordere ich mich mit dieser Sicht und wo ist sie wirklich angemessen? Das muss jeder für sich herausfinden. Wir werden da weitermachen. Die verschiedenen Dharma-Erklärungen, die eröffnen uns neue Sichtweisen. Aber wo ist der naive Glauben und wo ist es tatsächlich so? Wo ist es naiver Glauben, dass eine Situation die und die Bedeutung hätte, um mir irgendwas beizubringen? Das war im Grunde genommen nur Zufall.

Man kann sich einiges einreden. Wie machen wir das, dass es zu einer authentischen Veränderung der Sicht kommt? Das wäre der dritte Schritt. Oder wenn wir im dritten Schritt sagen: „Betrachte dich selbst doch als Tārā, als Chenrezig. Eine fundamentale Änderung der Sichtweise, die unglaublich hilfreich ist, um Geistestrübungen aufzulösen, aber auch aufgesetzt sein kann und ein Muster verstärken könnte, wo wir vor der Realität flüchten, indem wir uns in unser Tārā- oder Chenrezig-Sein hineindenken, ohne es wirklich zu entdecken. Das ist so ganz konkret, wie wir damit umgehen werden.“

Das heißt, wir werden diesen ersten drei Schritten des Arbeitens mit Emotionen ständig Raum geben, in vielerlei Formen. Denn das ist, was ihr meint, wenn ihr euch Dharma-Praxis im Alltag wünscht. Es bedeutet immer, ich habe eine herausfordernde Situation, ich verstricke mich, ich werde emotional, ich stecke fest, wie gehe ich damit um? Wie gehe ich mit dem Ganzen um, was mich im Alltag so herausfordert? Wir werden uns damit befassen müssen.

Das, was jetzt sieben Jahre lang Hauptthema war, ist eigentlich der vierte Schritt des Arbeitens mit Emotionen: in die Natur der Emotionen zu schauen. Das haben wir jetzt ganz schön betont. Es ist auch das, wo sich Dharma wirklich grundlegend von allen psychotherapeutischen Ansätzen unterscheidet.

In die Natur der Emotionen schauen ist wirklich eine Arbeit des direkten Arbeitens mit dem Geist, wo sich die Illusionen dann als solche entpuppen und auflösen. Das ist etwas, was so in der normalen Psychotherapie nicht gelehrt wird und auch nicht angewendet werden kann, weil es eine Menge Präsenz braucht, eine solche Präsenz, um im Auftauchen einer Emotion die Aufmerksamkeit nicht auf dem Inhalt zu lassen, sondern in die Natur des Geschehens zu richten.

Auch das werden wir uns immer wieder anschauen. Wir werden weitermachen damit. Das braucht es, klar brauchen wir das.

Für die ganz Mutigen kann auch der fünfte Schritt noch unterrichtet werden, dass wir vor Emotionen überhaupt nicht mehr zurückscheuen, die Herausforderung aufsuchen und die Emotionen als Weg nehmen. Aber nur, wenn wir Schritt vier auch schon können, wenn wir immer wieder in die Emotion hineinschauen und sie sich wirklich auflöst – nicht nur so ein bisschen. Nicht nur, indem sie sich einfach verzieht, weil wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten. Dann geht sie auch. Aber sie wurde nicht in ihrer Natur erkannt. Das wäre ein Irrtum, das zu glauben.

Das wäre so die Essenz des Dharmas. Was ich jetzt beschrieben habe ist noch nicht der ganze Dharma. Das ist das Arbeiten mit den Kleśas. Wenn man Kleśa auf Deutsch übersetzen würde, müsste man es

eigentlich als ›Gebrechen‹ übersetzen. Das, was uns daran hindert, in unsere volle Kraft zu kommen. Das ist die Übersetzung von Kleśas. Etwas hindert uns an dem vollen Ausdruck unserer innewohnenden Qualitäten.

Da gibt es noch etwas, das sind jetzt nicht die eigentlichen, normalen Emotionen, sondern das ist eine Unterabteilung des Kleśas der Unwissenheit, des mangelnden Gewährseins. Man nennt das die ›Gewahrseinsschleier‹. Das sind die Schleier, die Trübungen, die völlig unbewusst in diesem *Ālaya Vijñāna*, in diesem Grundbewusstsein sind, die unbewusst in uns wirken und diese unbewusste Positionierung in Subjekt und Objekt bewirken.

Inklusive der Gewährseinsschleier, die sich als Meditationsschleier manifestieren, von denen wir kurz mal gehört haben in den letzten Tagen, die auf den allerletzten Bodhisattva-Stufen gereinigt werden – die Annahmen, man müsse immer dieses und jenes tun, das ewige Kontrollieren-Wollen, Tun-Wollen und so weiter.

Ganz, ganz feine Schleier, die in der Tiefe einer Existenzbestätigung dienen, die letzte Bastionen der Existenzbestätigung sind. Wir werden im Unterschied zu diesen Unterweisungen jetzt nicht so viel Zeit für diese aller subtilsten Schleier verwenden, weil das dann tatsächlich spezifisch auch für lange Retreats gedacht ist. An diese ganz subtilen Schleier kommen wir im Alltag nicht heran. Wir werden uns mehr darum kümmern, jeden in der Arbeit mit den deutlich wahrnehmbaren Geistesströmungen zu unterstützen. Wenn dann die Fragen bei euch kommen, kümmern wir uns auch um die Feineren und gehen damit immer feiner in den Austausch.

Kennt ihr noch das Zitat vom Buddha im Hinblick auf spirituelle Freundschaft? Ist es euch noch präsent? Ich wiederhole es für die, die es gerade nicht bereit haben. Da saß Ananda – der Weggefährte vom Buddha, der ihn immer begleitet hat, ihm auch gedient hat –, neben dem Buddha und kontemplierte tief die Qualität spiritueller Freundschaft – das was eigentlich Saṅgha bedeutet –, und wendet sich zum Buddha und sagt: „Gautama, ist nicht Saṅgha, spirituelle Freundschaft, schon der halbe Dharma?“ Und der Buddha wendet sich zu ihm und antwortet: „Nein Ananda, es ist der *ganze* Dharma.“

Nun sind wir füreinander nicht unbedingt spirituelle Freunde im Sinne von ›*kalyāṇamitta*‹, aber wir können es werden und wir können diese spirituelle Freundschaft immer weiter ausweiten, untereinander, mit anderen, die dazu kommen, und tatsächlich ist das die Essenz des Dharma und beinhaltet, dass im Rahmen dieses Miteinanders die Emotionen zurückgehen, weil es um das Miteinander geht, und nicht um das Ich, nicht um mich in einem sehr spezifischen Sinne als besser oder wie stehe ich in den Augen anderer da. Das ist ja völlig egal, sondern wir nähren dieses Miteinander.

Das wäre für mich die Essenz. An den Emotionen arbeiten, den Geistestrübungen, bis hin zu den subtilsten, und Saṅgha nähren. Dann kommt das Ganze gut. Dann machen wir alle – jeder für sich und alle zusammen – Fortschritte.

## 8.5 Fragen & Antworten

*Teilnehmer/-in:* Manchmal ist es mir vom vegetativen Nervensystem her nicht möglich, innezuhalten. Welche Heilmittel wende ich da an? Sind auch die normalen westlichen Psychotherapie-Methoden ein heilsames Mittel, um überhaupt der Angst begegnen zu können.

Das machen wir alles. Alles, was hilft, wird mitgenommen. Da gehen wir ganz pragmatisch vor. Und das ist schön, wenn das in der Saṅgha auch miteinander geteilt wird. Es muss nicht alles aus buddhistischen Wurzeln kommen. Es kann auch von woanders her kommen, aber es ist wichtig, dass es hilft.

**Teilnehmer/-in:** *Es gibt verschiedene Begriffe oder Anweisungen wie ›sich öffnen‹, ›hinein entspannen‹, ›von Wie aufs Was‹ oder auch dieses ›Panoramische‹. Das sind alles Begriffe, die vielleicht auf das Gleiche hinweisen, aber trotzdem zu subtil anderen Veränderungen führen, weil ja jeder Begriff anders resoniert. Wie würdest du diesen Prozess in der Praxis beschreiben?*

Diese verschiedenen Hinweise auf diese immer selbe Bewegung des Sich-Öffnens, Loslassen, helfen dir und du scheinst sie gut zu nutzen. Du wirst merken, dass dieses Sich-Erinnern, wo noch Worte auftauchen, nur jetzt gerade in deiner Praxisphase noch so intensiv hörbar ist, als ob da wirklich ein innerer Pilot sprechen würde, jetzt erinnere dich daran oder mach das. Das wird dann immer subtiler. Diese Begriffe, die die Praxis steuern und in Balance halten, treten zurück, sie werden weniger, es wird ein nicht begriffliches Fühlen, was gut tut. Du brauchst gar nicht mehr ein begriffliches Denken, um dich so auszugleichen. Da kannst du so weitermachen.

Tatsächlich gibt es auch Praxisphasen, wo ich mal gezielt immer mit derselben Instruktion arbeite und gar nicht abwechsele. Das ist manchmal ganz gut, wenn du schauen möchtest, wie weit du mit einer Instruktion gehen kannst und sie mal auszuloten. Das muss natürlich eine sein, die dich inspiriert und die sich gut anfühlt. Da bleibst du am Ball und nimmst immer wieder dieselbe, erinnerst dich daran, bis auch sie in den nicht begrifflichen Bereich übergeht.

Es sind wirklich zwei leicht verschiedene Arten zu meditieren und beide sind gut, aber die dauerhaft Bessere ist die erste, bei der du recht flexibel mit den verschiedenen Hinweisen umgehst, weil du da nicht ins Fixieren kommst.

Mit einer einzigen Instruktion zu arbeiten, kann sich auch mal als ein Nachteil herausstellen. Es kann auch manchmal wie ein Korsett wirken oder es kann eine neue Fixierung erzeugen.

*Es gibt aber auch, selbst wenn dann die Begriffe vielleicht nicht mehr so auftauchen, schon so eine Art Balancieren, weil die Praxis selbst ja auch wahnsinnig in Bewegung ist.*

Eindeutig, darauf musst du dich einstellen. Wenn ich manchmal Anfängerpraxis und Fortgeschrittenenpraxis beschreibe, dann ist Anfängerpraxis dadurch gekennzeichnet, dass sie erst ganz viel Anstrengung machen. Dann merken sie, es ist zu viel Anstrengung, ich muss richtig loslassen. Dann merken sie, ich werde ganz dumpf, ich muss mich wieder ein bisschen anstrengen. So ein Anfänger macht Riesenschwankungen durch in der Praxis, weil immer überkorrigiert wird. Sie haben noch nicht raus, dass es eigentlich nur sanfte Korrektur braucht.

Bei fortgeschrittene Praxis ist es auch so, ein Schwanken um ein offenes, weites Sein, was manchmal etwas zu wild ist, wo vielleicht doch noch ein agitiertes Haften ist, ein bisschen aufgewühlt sein, manchmal etwas dumpf. Aber die Korrekturen, die sind so fein. Zum Beispiel, wenn der Anfänger sagt, ich muss wieder gerade sitzen und richtet sich dann so richtig auf. Da ist programmiert, dass nach fünf Minuten die Überanstrengung kommt. Wenn eine fortgeschrittene Person merkt, ich müsste mich eigentlich ein bisschen aufrichten, dann ist das einfach nur eine sanfte Korrektur. Habt ihr den kleinen Unterschied gemerkt? Kleine Streckung der Nackenwirbelsäule oder kleine Veränderung des Blickwinkels – ganz wenig. Dieses Herausfinden der minimalen Anstrengung kennzeichnet den Weg – immer weniger Anstrengung, um in der Ausgeglichenheit zu bleiben.

## 8.6 Geleitete Meditation

*Audio 8-5\_02*

Ich sehe, ihr seid schon dabei, euch einzurichten, eine Haltung zu finden, in der ihr eine Weile ruhig sein könnt. Vielleicht ist es euch möglich zu spüren, wie wir gerade gemeinsam in dieser Geistespräsenz sind. Also nicht nur selbst präsent zu sein, sondern zu spüren, wie sich das anfühlt, gemeinsam in dieser Präsenz unterwegs zu sein. — Wir haben natürlich keine Ahnung, was im Geist der anderen los ist, aber stellen wir uns doch einfach mal vor, wir würden jetzt alle gemeinsam ein wenig sehend werden. Die wahre Natur unserer Erfahrung, unserer Jetzt-Erfahrung erspüren – diesen offenen Raum, wo eben noch ein Meditierender, eine Meditierende war, und da so eine dynamische Weite. — Und jetzt merkt ihr vielleicht, dass es die ein oder andere Ausgleichsbewegung braucht, im Körper und Geist, um wieder in ein Gleichgewicht zu finden, auch nur ein vorübergehendes.

**\* Widmung \***