

Mondstrahlen des Mahāmudrā

von
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 9

Abschrift der Unterweisungen von
Lama Tilmann Lhündrup
Kurhaus, Titisee

16. – 24. April 2022

Hinweise zur vorliegenden Abschrift

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

Im folgenden Kurs wurden die Kapitel 11 und 12 erklärt, in denen Dakpo Tashi Namgyal erläutert, wie die Mahāmudrā-Praxis zwischen den Meditationssitzungen aufrechterhalten werden kann und wie Fehler und Abweichungen in der Praxis eliminiert werden können.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine fruchtbare Praxis.

Dank geht an Sabine Boffin, Jakob Dordevic, Doris Edenhofer-Bünthe, Andreas Makus und Ellen Schmitz für das Abschreiben, Lektorieren und Fertigstellen dieses Textes (sowie weiteren Personen, die wir leider nicht mehr identifizieren konnten).

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

Unterweisungen des ersten Tages 16.04.2022	7
1.1 Einleitung – Kurzer Überblick über die bisherigen Kapitel.....	7
<i>Unterweisungen Samstag 16h00, Seite 342-343 – Audio 1-01.....</i>	<i>7</i>
1.2 Gedanken als Weg nehmen – als Begegnung	10
<i>Unterweisung Seite 342-343 – Audio 1-01, 36:00.....</i>	<i>10</i>
1.3 Geleitete Meditation	13
<i>Samstag Nachmittag – Audio 1-02 , 17:20.....</i>	<i>13</i>
1.4 Anleitungen für die Retreat-Woche – Aufenthalt im Freien	13
<i>Audio 1-03</i>	<i>13</i>
1.5 Gedanken als Weg nehmen – in der Art der Nachwirkung	14
<i>weitere Unterweisung am ersten Tag, Seite 343 – Audio 1-03, 8:18.....</i>	<i>14</i>
Unterweisungen des zweiten Tages	16
2.1 Gedanken zu Bodhicitta im Dharma und im Christentum	16
<i>Unterweisung Ostersonntag, Vormittag 10h00 – Audio 2-01.....</i>	<i>16</i>
2.2 Gedanken als Weg nehmen – als nicht existente Phantasien	18
<i>Unterweisungen Sonntag Vormittag, Seite 343 – Audio 2-01, 12:55</i>	<i>18</i>
2.3 Gedanken als Weg nehmen – weitere erklärende Zitate.....	19
<i>Unterweisungen Seite 343-345 – Audio 2-01, 26:50.....</i>	<i>19</i>
2.4 Fragen & Antworten	23
<i>11h15 – Audio 2-02.....</i>	<i>23</i>
2.5 Illusionsgleiche Manifestation der Verwirklichung in der Nach-Meditation	24
<i>Unterweisung Seite 345-346 – Audio 2-03.....</i>	<i>24</i>
1) Was ist mit ›illusionsgleich‹ gemeint?.....	25
2.6 Geleitete Meditation	28
<i>Audio 2-04</i>	<i>28</i>
2.7 Anmerkungen zum Entstehen von Einsicht	29
<i>Audio 2-05</i>	<i>29</i>
2.8 Alle Phänomene als illusionsgleich erkennen.....	29
<i>Unterweisung Sonntag Nachmittag 15:30, Seite 346-347 – Audio 2-07.....</i>	<i>29</i>
2.9 Die Lösung ist immer das Jetzt	35
<i>Audio 2-09</i>	<i>35</i>
2.10 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert	36
2) Wie zeigt sich in der Nach-Meditation Verwirklichung als illusionsgleich?	36
<i>Unterweisung Sonntag 16h30, Seite 347-348 – Audio 2-10.....</i>	<i>36</i>
2.11 geleitete Meditation - einfaches Sein	40

<i>Audio 2-11</i>	40
2.12 weitere Unterweisungen zur postmeditativen Verwirklichung	41
<i>Abschluss des zweiten Tages, S. 348 – Audio 2-12</i>	41
Unterweisungen des dritten Tages	42
3.1 Kurze Erklärung zur Zuflucht	42
<i>Montag Vormittag, 10h00, Seite 348-349 – Audio 3-03</i>	42
3.2 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert Teil 1	43
<i>Unterweisung S. 348-351 – Audio 3-03, 10:13</i>	43
3.3 Geleitete Meditation	47
<i>Audio 3-04</i>	47
3.4 Der Mahāmudrā-Guru	47
<i>Audio 3-05</i>	47
3.5 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert Teil 2	48
<i>Montag Vormittag 11h00, Seite 349-351 – Audio 3-06</i>	48
3.6 Geleitete Meditation	53
<i>Audio 3-07</i>	53
3.7 Fragen und Antworten	53
<i>Audio 3-08</i>	53
3.8 Ausgeglichenes Verweilen und Verwirklichung in der Nach-Meditation verbinden Teil 1	54
<i>Unterweisung Montag Nachmittag 15h00, Seite 351-352 – Audio 3-10</i>	54
3.9 Ausgeglichenes Verweilen und Verwirklichung in der Nach-Meditation verbinden Teil 2	61
<i>Unterweisung Montag 16h40, Seite 352-354 – Audio 3-11</i>	61
3.10 Geleitete Meditation: ›Light touch of mindfulness‹	66
<i>Audio 3-12</i>	66
Unterweisungen des vierten Tages	67
<i>Unterweisung Dienstag Vormittag 10h00 – Audio 4-02</i>	67
4.1 Kommentar zu den Zufluchtsgebeten	67
Kapitel 12	68
4.2 Irrwege, Sackgassen und Umwege vermeiden	68
<i>Dienstag Vormittag 10h00, Seite 355-356 – Audio 4-02, 8:21</i>	68
4.3 C) 1) a) i) Identifizieren der vier Umwege	69
<i>Unterweisung Dienstag Vormittag, Seite 355-356 – Audio 4-02, 11:44</i>	69
4.4 Geleitete Meditation	73
<i>Audio 4-03</i>	73
4.5 Fortsetzung der Identifizierung der vier Umwege	73
<i>Unterweisung Dienstag Vormittag 11h10, Seite 356-357 – Audio 4-04</i>	73
4.6 Das irrige Anwenden des Verständnisses der leeren Natur als Siegel	78
<i>Unterweisung Dienstag Nachmittag 15h30, Seite 357-358 – Audio 4-07</i>	78

4.7 Methoden, nicht auf diese Art vom Weg abzukommen.....	82
<i>Unterweisung Seite 357 – Audio 4-07, 28:10.....</i>	<i>82</i>
4.8 Fragen & Antworten	86
<i>Audio 4-08 16h30</i>	<i>86</i>
Unterweisungen des fünften Tages	88
5.1 Anmerkungen zu Bodhicitta.....	88
<i>Unterweisungen Mittwoch Vormittag 10h00 – Audio 5-03</i>	<i>88</i>
5.2 Nicht von der leeren Natur als Pfad (Weg) abweichen.....	90
<i>Unterweisungen Seite 359 – Audio 5-03 12:45</i>	<i>90</i>
5.3 Wie wir die leere Natur als Siegel nutzen können, ohne uns auf einen Irrweg zu begeben.	95
<i>Unterweisung 11h10, Seite 360-362 – Audio 5-04</i>	<i>95</i>
5.4 Widerlegen von Kritikern durch Dakpo Tashi Namgyal	101
<i>Unterweisung Mittwoch Nachmittag 15h30, Seite 362 – Audio 5-08.....</i>	<i>101</i>
5.5 C) 1) b) Auflösen der drei Irrwege	102
<i>Unterweisungen Seite 363 – Audio 5-08 12:22</i>	<i>102</i>
Unterweisungen des sechsten Tages.....	109
6.1 Wie wir unsere Mahāmudrā-Praxis stärken können	109
<i>Unterweisungen Donnerstag Vormittag 10h00, Seite 365-366 – Audio 6-03.....</i>	<i>109</i>
6.2 C) 1) b) ii) Wie diese Erfahrungen zu echten Irrwegen werden?	112
<i>Donnerstag Vormittag, Seite 366 – weiter Audio 6-03 24:00.....</i>	<i>112</i>
6.3 Geleitete Meditation	117
<i>Audio 6-05</i>	<i>117</i>
6.4 Weglassen von Anhaftung an Freude, Klarheit und Nicht-Denken.....	118
<i>Unterweisung 15h30, Seite 366-371 – Audio 6-06.....</i>	<i>118</i>
6.5 weitere Meditationserfahrungen, die nicht ins Erwachen führen.....	125
<i>Unterweisung 16h40, Seite 371- 373 – Audio 6-07.....</i>	<i>125</i>
Unterweisungen des siebten Tages.....	131
<i>Unterweisungen Donnerstag Vormittag 10h00, Seite 373-375 – Audio 7-04.....</i>	<i>131</i>
7.1 C) 1) b) iii) Methoden, um nicht in diesen Irrwegen zu landen.....	132
<i>Unterweisungen Donnerstag Vormittag, Seite 373-375 – Audio 7-04 9:00</i>	<i>132</i>
7.2 Weitere Methoden um nicht in Irrwegen zu landen.....	137
<i>Unterweisung 11h05, Seite 376-378 – Audio 7-05</i>	<i>137</i>
7.3 C) 2) Auflösen von Hindernissen.....	139
<i>Weiter Audio 7-05 12:47.....</i>	<i>139</i>
7.4 Geleitete Meditation	142
<i>Audio 7-06</i>	<i>142</i>
7.5 C) 2) b) Auflösen von anderen inneren und äußeren Hindernissen	142
<i>Unterweisung Donnertag Nachmittag 15h30, Seite 378-380 – Audio 7-09</i>	<i>142</i>
7.6 Geleitete Meditation	145

<i>Audio 7-10</i>	145
Unterweisungen des achten Tages (24.04.2022) – Freestyle Tag	146
8.1 Nacharbeit zum Thema »illusionsgleiche Natur der Phänomene in der Aktivität«	146
<i>Sonntag 10h00 – Audio 8-03</i>	146
8.2 Meditation geleitet mit Herz	149
<i>Audio 8-04</i>	149
8.3 Fragen und Antworten	150
<i>Unterweisung 11h05 – Audio 8-05</i>	150
8.4 Geleitete Meditation: Perspektiven erweitern	151
<i>Audio 8-06</i>	151
8.5 Unterweisung	152
<i>Audio 8-07</i>	152
8.6 Meditation geleitet: den Geist weiten	152
<i>Audio 8-08</i>	152
8.7 Unterweisung	153
<i>Audio 8-09</i>	153
8.8 Unterweisung	154
<i>11h55 Audio 8-10</i>	154
8.9 Geleitete Meditation	155
<i>Audio 8-11</i>	155
8.10 Unterweisung zu Chenrezig und Tonglen	156
<i>Nachmittag 15h30 – Audio 8-13 und 8-14</i>	156
8.11 Unterweisung	160
<i>Audio 8-17</i>	160
8.12 Fragen	161
<i>16h40 – Audio 8-18</i>	161
8.13 Geleitete Meditation	162
<i>Audio 8-19</i>	162
8.14 Frage und Antwort zu Pranayama-Praxis	163
<i>Audio 8-20</i>	163
8.15 Erklärung zur Barlung-Meditation	163
<i>Audio 8-21</i>	163

Unterweisungen des ersten Tages 16.04.2022

1.1 Einleitung – Kurzer Überblick über die bisherigen Kapitel

Unterweisungen Samstag 16h00, Seite 342-343 – Audio 1-01

Herzlich willkommen. Wir steigen direkt ins Thema ein.

* Zuflucht *

Es ist der neunte Kurs zu den ›Mondstrahlen des Mahāmudrā‹. Wir haben in den vergangenen Jahren schon viel hinter uns gebracht, viele Landschaften durchquert mit dem wunderbaren Text von Dakpo Tashi Namgyals ›Moonbeams of Mahamudra‹. Als Einleitung werde ich euch ein wenig da hindurchführen.

Das Erste was wir uns überhaupt klargemacht haben war, warum es notwendig ist, auf die Natur des Geistes zu meditieren. Das Wichtigste ist sich klar darüber zu sein, was die Nachteile sind, wenn wir den Geist nicht verstehen, nicht kennen. Wir sind dann unsicher, unsicher angesichts des Todes, angesichts des großen Übergangs, wo es keinen wirklichen Tod gibt, sondern nur das Verlassen dieses Körpers. Wir sind auch immer wieder unsicher, wenn sich neue Situationen auftun und wir nichts anderes haben als eventuell das Vertrauen in unseren eigenen Geist: die Zukunft, das, was jetzt als nächstes kommt, die Ungewissheit, nach Trennungen, bei Krankheiten und so weiter.

In all diesen Situationen hilft es uns, die Natur des Geistes zu kennen und uns voller Vertrauen zurücklehnen zu können, um erst mal gar nichts tun zu müssen. Die Natur des Geistes hilft, entspannt zu bleiben. Darauf ist immer Verlass, in allen Situationen, vor allem natürlich in den Herausforderungen – sonst merken wir gar nicht, dass wir das vielleicht brauchen könnten. Wenn wir meditieren, ohne zu wissen, wo es lang geht, dann meditieren wir unter Umständen, um es etwas ruhiger zu haben. Wir meditieren uns unter Umständen in eine Blase hinein, wir gehen in die Irre mit unserer Praxis. Deshalb ist es so wichtig, sich erst darüber klar zu werden.

Der gesamte Rest des Buches ist dann die Beschreibung, wie wir diese Einsicht in die Natur des Seins kultivieren. Alle Praxis dient dazu – auch die Praxis der Geistesruhe, wo wir vielleicht denken würden, die habe nichts mit Einsicht zu tun. Aber sie ist die absolut notwendige Grundlage. Ohne einen klaren Geist können wir nicht klar sehen, wie es ist zu sein.

Als Erstes sind wir dann durch die Erklärungen von Śāmatha und Vipāśyanā – Geistesruhe und Einsicht – durchgegangen – wie die Unterweisungen allen buddhistischen Traditionen gemeinsam sind. Das waren die ersten vier Kapitel in dem Buch. Nachdem wir diese allgemeine Basis gelegt haben, sind wir ins eigentliche Mahāmudrā eingestiegen – in die Besonderheiten des Mahāmudrā Ansatzes im Unterschied zur normalen Meditation.

Was fällt euch denn noch ein, was daran so besonders ist? Ich würde sagen, die Mahāmudrā-Praxis unterscheidet sich von herkömmlichen Meditationspraktiken durch die besondere Betonung dieses ganz *natürlichen* Praktizierens: voller Vertrauen, dass es im Grunde nichts zu tun gibt – und dass sich, wenn wir uns entspannen, der Geist von selbst befreit. Auch ganz zurückgelehnt ist es das Vertrauen, dass das nächste Jetzt – man nennt das die Erscheinungen, die nächsten Erfahrungen – von selbst kommt. Wir brauchen die Welt nicht anzukurbeln. Wir brauchen nicht dafür zu sorgen, dass die Dinge auftauchen. Erfahrungen tauchen von selbst im Geist auf.

Das Besondere an Mahāmudrā ist die Betonung darauf, dass dieser Geist von selbst gewahr ist. Wir brauchen gar nichts zu tun, um ihn bewusst zu machen. Das Einzige, was wir tun können, ist, alles weg zu lassen, was

ihn daran *hindert*, gewahr zu sein. Es ist seine natürliche Qualität bewusst zu sein. Je weniger Schleier wir aktivieren, desto voller ist dieser Geist bewusst. Das ist etwas Besonderes am Mahāmudrā-Ansatz. Es geht nicht darum, eine spezielle Bewusstheit zu erzeugen, sondern immer nur die Bedingungen dafür zu schaffen, dass sie sich von selbst zeigen kann. Das nennen wir das ›selbst-gewahre‹, ›aus sich heraus gewahre Gewahrsein‹.

Es gibt noch etwas, das zu den großen Charakteristika gehört: Wir brauchen auch nichts zu tun, damit sich das, was wir erleben, befreit. Wir nennen das die ›Selbstbefreiung‹. Alles löst von selbst auf, nur, weil die Dinge so sind, wie sie sind. Da ist nichts besonders Magisches oder Wunderbares dabei, denn alle Erscheinungen sind von prozesshafter Natur, alle sind Wandel. Sie lösen sich eben auf, wenn sie nicht weiter genährt werden. Das ist ihre Natur. Man nennt das auch ihre ›leere Natur‹. Sie haben keinen stabilen Kern.

Dieses Päckchen an Einsichten, die ich gerade beschrieben habe, nennt man auch das ›letztendliche Bodhicitta‹, den ›letztendlichen Erleuchtungsgeist‹, den ›Geist des Erwachens‹.

Die Erkenntnis der wahren Natur unseres Seins ist der eigentliche Geist des Erwachens. Den Motor, dass diese Erkenntnis in uns erscheinen kann, nennen wir den ›relativen Geist des Erwachens‹, das ›relative Bodhicitta‹.

Das ist das, was sich mit den Erscheinungen, mit Anderen in Beziehung setzt. Das sind Mitgefühl und Liebe. Es ist die totale Bereitschaft, sich zu öffnen, die Bereitschaft zu völliger Herzensöffnung in allem, was wir tun, in allem, was wir erleben. Das ist die Voraussetzung, diese Bereitschaft, heilsam unterwegs zu sein. Das Heilsamste überhaupt ist, ganz in diese Offenheit einzutreten und es anderen zu ermöglichen, es genauso zu tun.

Mahāmudrā ist dieser besondere Ansatz, wo die Meditierenden eigentlich arbeitslos werden, weil sie aus den drei beschriebenen Gründen nichts zu tun haben. Sie brauchen sich nicht darum zu kümmern, dass etwas erscheint, dass der Geist bewusst ist und dass sich die Erscheinungen auflösen. Ich erkläre hier gerade die drei tibetischen Begriffe: *rang nang*, *rang rig* und *rang dröl* – *rang* bedeutet immer ›von selbst‹ – von selbst erscheinend, von selbst gewahr, sich von selbst auflösend.

Dakpo Tashi Namgyal hat im fünften Kapitel beschrieben, wie authentisch diese Übertragung ist und wie weit sie über die Jahrhunderte bis nach Indien zu den großen Mahāsiddhas zurückgeht. Er hat uns dann erklärt, welche Vorbereitungen sinnvoll sind, um Mahāmudrā zu praktizieren. Manche hören nicht so gerne zu, wenn es um die Mahāmudrā Vorbereitungen geht. Es ist so interessant, gleich in die Hauptpraxis zu springen, dass manche da gerne eine Abkürzung nehmen würden. Das kann man versuchen, es steht dem nichts im Wege.

Später merken wir dann, dass es doch ganz gut ist, als erste Vorbereitende Übung intensiv Zuflucht zu entwickeln, ins Bodhicitta einzutreten.

Als zweite Vorbereitende Übung führen wir eine Reinigungspraxis aus, um wirklich mit all dem unnötigen schlechten Gewissen aufzuräumen, klar hineinzufinden in unsere eigene Buddhanatur, viel mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, dass unser Geist von Grund aus rein ist.

In der dritten Übung praktizieren wir unermessliche Freigebigkeit, denn Mahāmudrā bedeutet, dass wir uns ganz, total geben. Es gibt kein Mahāmudrā, wo wir einen Teil von uns zurückhalten können. Mahāmudrā setzt voraus, dass wir bereit sind, uns ganz dem Wohl aller Lebewesen zu geben. Das üben wir durch die *Maṇḍala Opferung*.

Dann üben wir das Vertrauen in unsere wahre Natur, das Loslassen unserer Ich-Bezogenheit. Wir nennen das ›Guru-Yoga‹. *Guru-Yoga* beginnt damit, dass wir vom Buddha gesagt bekommen: „Du bist wie ich.“ Das hat der Buddha all seinen Schülern gesagt. Wir sind in dieser Tradition. Wir sind wie die Lehrerinnen und Lehrer, wir haben denselben Geist. *Guru-Yoga* bedeutet das Vertrauen, dass unser Geist in seiner Natur identisch ist,

dieselbe Grundnatur hat, wie der Geist unserer Meister. Es ist so wichtig, in dieses Selbstvertrauen hineinzufinden, das sich auf die Natur unseres Seins bezieht und nicht auf angelernte Fähigkeiten oder vorübergehende Merkmale unserer jetzigen Existenz. Das ist völlig irrelevant. Auf unseren Körper kann man eine Weile stolz sein – und irgendwann entpuppt er sich wie bei mir als Auslaufmodell. Irgendwie geht es dem Ende zu und ist dann irgendwann vorbei. Das Wissen hilft einem manchmal und dann doch wieder nicht. Wir können so viel aufbauen, aber das ist alles äußerlich. Guru-Yoga fördert Vertrauen in unser *wahres* Sein. Darum geht es.

Wenn wir diese grundlegenden Praktiken ausgeführt haben, wird es selbstverständlich, Mahāmudrā zu praktizieren. Es wird selbstverständlich, sich mit dieser inneren Ausrichtung von Zuflucht und Bodhicitta in die Meditation zu begeben. Wir haben innerlich aufgeräumt, keinerlei Schuldgefühle belasten uns. Da ist dieses Vertrauen in die grundlegende Reinheit unseres Geistes. Die Bereitschaft, ganz da zu sein für alle, uns zu verströmen oder, so wie Matchikma, die Begründerin des Chöd, sagte: uns ›auffressen‹ zu lassen, uns wirklich den Situationen hinzugeben.

Wir sind im Mahāmudrā Diener, Dienerinnen der Welt und wir sind eins mit dem Geist aller Meister. Das heißt, die Linie, all die vielen Generationen von Praktizierenden vor uns, können durch uns hindurch wirken. Wir sind mit ihnen verbunden, wir sind nicht getrennt.

Das nennen wir die Vorbereitung von Mahāmudrā. Dann fragt sich, was soll ich denn da noch erklären, was die Hauptpraxis angeht. Genau das sagen auch die Meister: Die Vorbereitungen sind schon die Hauptpraxis. Was wir Mahāmudrā Meditation nennen, ist das Verweilen in der Öffnung, die dadurch entsteht, die immer wieder entsteht. Darin verweilen zu können, ohne den Impulsen zu folgen, etwas tun zu müssen. Das ist die grundlegende Instruktion.

Natürlich meditieren wir wie in anderen Meditationstraditionen auch mit Stütze. Wir können etwas visualisieren, betrachten; wir können mit Klängen arbeiten, mit inneren Körperempfindungen, es gibt alles Mögliche. Das Besondere an der Mahāmudrā-Geistesruhe ist, dass wir diese Stützen nur nehmen, solange wir sie brauchen – sie werden ausgedünnt – wir nehmen immer weniger Stütze, bis wir den Geist völlig ohne Stütze lassen können, ohne irgendetwas zu tun. Das ist eines der Merkmale von Mahāmudrā-Geistesruhe: nichts mit dem Geist zu erzeugen, nicht mal einen Fokus, *ohne* allerdings abgelenkt zu sein. Das ist eine sehr fortgeschrittene Form, Geistesruhe zu entwickeln.

Wenn wir so entspannt sind, dass es uns möglich ist, nichts zu tun, ist das eine Form des Nicht-Denkens, wo Gedanken, Geistesbewegungen, zwar auftauchen können, aber niemand interessiert sich für sie. Das heißt, es kommt nicht zu Gedankenketten – sie verpuffen von selbst. Es wird nichts unterdrückt, alles taucht auf und verpufft von selbst. Damit sind wir schon im Übergang zur Praxis des Vipāśyanā, der Einsichtsmeditation. Wir bemerken, dass all das, dem wir sonst so viel Wichtigkeit beimessen, gar keine Substanz hat. Wir greifen immer weniger. Ab und zu wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und wir entdecken, dass niemand zu finden ist, der meditiert. Der Meditierende und sein Meditationsobjekt sind beide nicht zu finden, werden beide als substanzlos wahrgenommen.

Das ist der Beginn der Einsichtsmeditation. Da geht es weiter in die Tiefen und das führt zu immer mehr Entspannung. Wir sind immer mehr in der Lage, uns dem Strom des Erlebens zu öffnen und mit dem Strom des Erlebens eins zu werden. Wenn die Notwendigkeit zu beobachten nachlässt, beginnen allmählich Erfahrungen aufzutauchen, die immer mehr mit der Natur des Geistes zu tun haben: weniger Kontrolle, weniger Beobachten, immer mehr Verschmelzen, bis wir eins werden, bis diese künstliche Trennung – Ich und meine Meditation – aufgehört hat. Dann sind Meditierender und Meditation eins geworden. Das ist die eigentliche Einsichtsmeditation.

Dakpo Tashi Namgyal hat uns das sehr schön und ausführlich beschrieben. Dann folgte das Kapitel zehn mit den ›*pointing out instructions*‹. Kapitel zehn haben wir letztes Mal durchgemacht. Hier geben uns die Lehrer sehr direkte Hinweise über die Natur des Seins – wie es eigentlich ist zu sein. Es sind direkte Einführungen ins So-Sein. Es wird nicht eine neue Sichtweise aufgebaut, sondern es sind hinführende Unterweisungen, die uns ermöglichen, in diesem einfachen Sein aufzugehen. Da sind wir schon hindurchgegangen und sind im Kapitel elf gelandet, wie wir Mahāmudrā – wenn es dann einmal aufgetaucht ist – aufrecht erhalten können. Das ist ein Kapitel für Fortgeschrittene.

Das sind Instruktionen für nach der Erkenntnis, wie wir in der Erkenntnis weiter praktizieren können. Ich werde es in diesem Kurs so halten wie immer. Ich werde immer diese sehr anspruchsvollen Unterweisungen mit etwas verbinden, was wir umsetzen können, sodass alle etwas davon haben.

Es wurde uns zunächst erklärt, dass es notwendig ist, Mahāmudrā aufrecht erhalten zu können, denn die spontan auftretende Einsicht in die Natur des Geistes ist nicht etwa sofort stabil. Diese Stabilität entsteht durch ein fortwährendes Loslassen. Dieses Loslassen üben wir. Wir üben nicht etwas, was wir tun müssen, sondern wir üben uns darin, immer wieder das loszulassen, was das natürliche Sein verschleiert. Das ist die Übung im Aufrechterhalten von Mahāmudrā, so wie ich es vorhin schon beschrieben habe. Es geht nicht darum, etwas zu erzeugen, sondern alles Hinderliche wegzulassen. Da haben wir in Kapitel elf bereits einige Methoden kennengelernt, und damit fahre ich jetzt fort. Wir werden uns damit befassen, wie wir Gedanken – alle Geistesbewegungen – nutzen können, um die Einsicht zu vertiefen.

Das ist sehr anders als in manchen Meditationstraditionen, wo man versucht, *keine* Gedanken zu haben. Gedanke ist ein großer Begriff, gemeint ist nicht nur das begriffliche Denken. Auch die nicht begrifflichen Impulse werden Gedanken genannt. Auch Emotionen sind Gedanken. All die Vorstellungen, die Ideen, all das gehört zu diesem Oberbegriff. Wie wir all das nutzen können, um die Einsicht zu vertiefen, ist das Thema unseres jetzigen Kapitels.

Bevor wir da im Detail einsteigen, wo wir letztes Mal aufgehört haben, möchte ich euch noch einmal bitten, mit mir zu kontemplieren, dass all das, was wir hier miteinander teilen – unsere Praxis – wirklich dem Wohle aller Lebewesen dient. Es ist gar nicht möglich, Mahāmudrā aufzunehmen und zu verstehen, wenn nicht Bodhicitta in unserem Herzen, unserem Herzensgeist gegenwärtig ist.

Wenn ich jetzt hineinfühle, tauchen sofort Erinnerungen auf, wenn ich mit meinen Lehrern saß oder sitze. Es ist eine Bereitschaft, sich ganz aufzumachen, sich auf die Unterweisungen einzulassen, sie in diesem Geistesstrom aufzunehmen und weiter zu tragen zum Wohl aller, denen wir begegnen. ... Es ist eine Bereitschaft, innerlich zu spüren: Ich bin bereit, mich einzulassen, mich führen zu lassen. ... Und dann geht es los.

Nach diesen Unterweisungen, wie wir Mahāmudrā aufrechterhalten, kommen am Ende des Buches nur noch Kapitel, wie sich Verwirklichung allmählich entwickelt, Beschreibungen, wie sich Verwirklichung ständig vertieft. Wir sind jetzt schon sehr, sehr weit fortgeschritten mit unserem wunderbaren Buch.

1.2 Gedanken als Weg nehmen – als Begegnung

Unterweisung Seite 342-343 – Audio 1-01, 36:00

Wir sind auf Seite 342. Da beschreibt Dakpo Tashi Namgyal den **Prozess, Gedanken** – Geistesbewegungen – **als Weg zu nehmen**.

Gampopa lehrt drei Wege, wie Geistesbewegungen in den Weg integriert werden können: als der Eindruck, der durch eine Begegnung entsteht, als Nachwirkung und als nicht existente Phantasien.

Die starke Wirkung einer Begegnung:

Diese Erklärung ist für diejenigen, die schon ein wenig vertraut sind mit Erkenntnissen in der Post-Meditation – also in der Aktivität, im aktiven Geist. Die Analogie, die hier benutzt wird, ist, dass wir die Straße hinunterlaufen, es kommt uns ein Freund oder Verwandter aus alten Zeiten entgegen und wir erkennen ihn sofort – das ist mit Begegnung gemeint. Das Erkennen unseres wohlvertrauten Freundes geschieht unmittelbar, ohne dass wir einander untersuchen müssen – ob es genau diese Person ist oder nicht, wir erkennen uns augenblicklich.

In der gleichen Weise ist es bei erfahrenen Praktizierenden so, dass es in dem Moment, wo eine Geistesbewegung auftaucht, keinerlei Prozess braucht, die Natur dieser Geistesbewegung zu untersuchen, sondern da ist ein sofortiges Erkennen ihrer Natur und sie befreit sich im ungeborenen Geist – ohne dass wir irgendetwas zu untersuchen brauchen.

Das ist recht einfach zu verstehen. Erkenntnis ist hier nichts mehr, woran wir noch arbeiten müssten. Das Erkennen geschieht mit dem Auftauchen der Geistesbewegungen in unserer Wahrnehmung. Jetzt haben wir auch ein paar Geistesbewegungen, oder? Zum Beispiel diese Frage: „Oder?“ Das löst eine kleine Geistesbewegung aus. Da ist diese Geistesbewegung und da ist sie schon nicht mehr – Oder?

Für eine Person mit Mahāmudrā Erkenntnis wäre es selbstverständlich. Es ist das direkte Erkennen in dem Moment, wo eine Geistesbewegung auftaucht – von allem, was es jetzt braucht, um zum Beispiel diese Sätze zu verstehen. Das sind ja viele Geistesbewegungen. Da würde kein Greifen im Geist auftauchen. Das Erkennen der wahren Natur dieser Geistesbewegungen ist da. Der Geist ist völlig weit. Es findet keine Verengung statt. Das Erkennen ist – deshalb ist das so ein schönes Beispiel – so befreiend, wie einen wunderbaren alten Freund oder eine alte Freundin wieder zu treffen. Es öffnet, sofort, ohne weitere Analyse.

Auch jetzt, wenn ich still bin, sind Geistesbewegungen. Merkt ihr sie? Befreien sie sich auch von selbst? Es ist nicht so klar? Der Wunsch, sie dabei zu betrachten, ob sie sich befreien oder nicht, ist das Hindernis. Dieses Beispiel beschreibt, dass bei Praktizierenden mit gewisser Erkenntnis die Wahrnehmung der raumhaften Natur dieser Erfahrung immer zugleich mit dem Auftauchen der Erfahrung selbst da ist. Es wird zum Beispiel nicht auf den Klang fokussiert, wenn ich in die Hände klatsche. Sondern Klang, als einzelne Erscheinung, und der Gewährseinsraum, in dem Klangerfahrung überhaupt möglich ist, sind simultan da. Es findet kein Fixieren statt. Alles bleibt in seiner nicht fassbaren Natur.

Daraus können wir Nutzen ziehen für unsere Praxis, auch wenn wir diese Erkenntnis noch nicht wirklich erfahren haben. Der Nutzen für uns ist, dass wir das analytische Hinschauen auf die Natur des Gedankens, die Natur der Erfahrung, so kurz halten wie möglich. Etwas Vertrautes brauchen wir nicht weiter zu analysieren. Wenn es uns vertraut ist, dann lassen wir es zu, wie es ist. Das erste und allereinfachste ist, es in seiner vergänglichen, unbeständigen Natur zu lassen. Dies ist sehr leicht zu sehen. Manchmal braucht es ein bisschen Hinschauen um zu merken: auch das ist vergänglich, auch das geht vorbei. Speziell, wenn es Auslöser für starke Emotionen gibt, müssen wir ein bisschen hinschauen und merken: Ja, es verändert sich, es verändert sich trotz allem. Indem wir der Unbeständigkeit aller Erfahrungen vollen Raum geben, gehen wir schon in die Richtung dessen, was in der Mahāmudrā Erkenntnis beschrieben wird.

Hier in dem Kapitel geht es darum, wie wir Geistesbewegungen *als Weg* nehmen können. Man könnte fast sagen, das wäre, dass jede dieser Geistesbewegungen uns mit dem ganz vertrauten So-Sein zurücklässt. Die Geistesbewegungen helfen uns, in das ganz vertraute So-Sein hineinzufinden. Wir können auch schon als Anfänger praktizieren, immer wieder in die uns vertraute Natürlichkeit hineinzufinden, sozusagen als unsere Reaktion auf die Herausforderung. Wir haben eine emotionale Herausforderung, wir haben vielleicht ein starkes

Geräusch, wir haben einen starken visuellen Eindruck, und dann nehmen wir das als Erinnerung an das einfache Sein. So können wir damit auch schon praktizieren.

Der große Brahmane Sahara singt in seinem Doha an die Bevölkerung seines Landes: **Vorne, hinten und in allen zehn Richtungen, wo immer du hinschaust, ist Soheit – So-Sein.**

Das non-duale, offene Sein, kein Mittelpunkt, keine Grenzen, kein Subjekt, kein Objekt. Wo immer du hinschaust, ist dieses So-Sein. Hinschauen bedeutet, etwas taucht auf und wir schauen hin. Das ist die *Begegnung* – wir schauen irgendwo hin. Egal, wohin wir schauen, was wir hören, fühlen und denken, immer landen wir im So-Sein.

Saraha sagt auch:

Was vom Geist ausstrahlt, hat die Natur des Schützers. Wären Wasser und Wellen etwa verschieden?

Das ist ein etwas mysteriöses Zitat. Der Schützer ist nicht ein Wesen, auf das wir uns hier beziehen, sondern es ist die schützende Kraft der Erkenntnis der leeren Natur aller Erscheinungen. Der Schützer ist die Leerheit, das Erkennen der Leerheit. Was immer aufscheint, was immer sich im Geist zeigt, hat die Natur, leer zu sein – das ist der wahre Schutz. Im Erkennen der nicht fassbaren, leeren Natur aller Erscheinungen sind wir vollständig geschützt. Da kann uns nichts etwas anhaben.

Maitrīpa sagt:

Die verschiedenen Erscheinungen – Erfahrungen – und die Natur des Geistes existieren nicht einmal in dem Moment, wo sie sich treffen. Das ist Mahāmudrā.

Die Art, wie das Wort *existiert* hier benutzt wird, ist philosophisch zu verstehen und bedeutet, dass etwas wenigstens für einen Moment existiert, ohne sich zu verändern. Damit etwas existiert, muss es *wenigstens* für einen Moment stabil sein. Das trifft auf unsere Erfahrungen nicht zu. Nehmt die Erfahrung von *Jetzt* als Gegenstand der Untersuchung. ... Sie geht die ganze Zeit weiter, unaufhörlich, sie entwickelt sich immer weiter. Von einer Existenz, von *einer* spezifischen Erfahrung können wir nicht sprechen.

Auch die Natur des Geistes ist nicht zu finden. Die Natur des Geistes ist nur dieses dynamische Sein, dieses nicht fassbare ständige Erleben, ohne dass irgendetwas Substanz hat. Aber eine ›Natur‹ existiert nicht. Es ist nur eine Beschreibung von Qualitäten, von Eigenschaften.

Wenn wir jetzt so tun, als würden sich Erscheinungen und die Natur des Geistes als der Moment der Einsicht begegnen, dann ist das eigentlich nicht haltbar. Es ist nicht *wahr* im letztendlichen Sinn. Erscheinungen als solche gibt es nicht, und auch die Natur des Geistes als solche ist nicht zu finden. Ich will es mit anderen Worten sagen. Im Erleben mit unseren sechs Sinnen, im Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen im Körper, sowie in all dem Wahrnehmen der inneren Prozesse, unserer inneren Welt, neigen wir dazu, das, was wir wahrnehmen, zu vergegenständlichen.

Zum Beispiel würden wir sagen: „Die Stille, die jetzt gerade war. Wo ist die Stille?“ Es ist eine sich fortentwickelnde Erfahrung von relativ ruhigem Sein mit immer noch ziemlich vielen Hintergrundgeräuschen. Diese dynamische Erfahrung wird normalerweise vergegenständlicht. Wenn diese Erfahrung der Natur des Geistes begegnet, bedeutet das nichts anderes, als dass sich enthüllt, dass sie von dynamischer, nicht fassbarer Natur ist. Sie begegnet nicht einer anderen Natur des Geistes, die in diese Erfahrung eingebracht wird, sondern sie enthüllt sich als das, was sie ohnehin schon ist, bevor wir überhaupt darüber sprechen und nachdenken.

1.3 Geleitete Meditation

Samstag Nachmittag – Audio 1-02 , 17:20

* Meditation *

Ich erinnere noch einmal an die ganz einfachen Dinge der Meditation. Kaum sage ich mir: „Ich meditiere jetzt“, was immer das bedeutet, passiert etwas, dass die Aufmerksamkeit ein wenig von dem Beschäftigt-Sein mit äußeren Dingen abgezogen wird. Ich nehme meinen Körper wieder verstärkt wahr. Deswegen kommt es auch dazu, dass ich mich vielleicht nochmals anders hinsetze. Dann ist es ganz wesentlich, sich zu erlauben, so zu sein, dass wir *ganz* ankommen – in unseren Sitz *hineinsinken*.

Da ich es so gewohnt bin, geht das Hineinsinken in den Sitz gleichzeitig mit einem Ausweiten des Sehens und des Hörens einher. Es ist also nicht etwa ein Schließen, sondern ein Ausweiten, während ich ganz in den Sitz hineinrutsche. — Dadurch vermeiden wir, in eine Dumpfheit hineinzukommen. Wir sind gut geerdet, im vollen Kontakt. Wir spüren den Kontakt mit dem Stuhl, dem Sitzkissen, der Matte. Die Aufmerksamkeit geht zwar in den unteren Bauchraum, aber der Blick weitet sich und es ist ein Gefühl, als ob sich das Gehör auch weitet. — Diese Weitung der Sinne geht einher mit einer Haltung des Nicht-Greifens, einer Weitung des Herzens und des Geistes. Ganz viel Raum. — Der Blick pendelt sich irgendwo ein. Irgendwo findet er eine Lücke oder einen Gegenstand, auf dem er verweilt, ohne zu fixieren. Ganz entspannt. — Vielleicht bemerkt ihr, dass es tatsächlich nichts zu tun gibt – dass die Erfahrungen des Jetzt, des immer nächsten Jetzt, ganz von selbst auftauchen, ganz von selbst wahrgenommen werden, sich ganz von selbst ins Nächste auflösen. — Wenn gerade nichts los ist bei uns, dann ist der Geist eine ruhige, klare Weite. Auch dynamisch, ein bisschen was ist immer los. Sonst wären wir ja tot. Wir merken genau, dass wir leben, dass es ein lebendiges Gewahrsein ist, auch wenn nichts Besonderes los ist. — Wenn manchmal etwas los ist, wenn etwas auftaucht, können wir das Auftauchen von irgendetwas als Anlass nehmen, uns wieder an die Weite zu erinnern, im Grunde genommen einfach weit werden. Etwas taucht auf und wir werden weit, statt zu fokussieren, statt zu greifen. — Wenn ich sage, wir werden weit, ist das natürlich gar nicht möglich, wenn wir schon ganz weit sind. Es bedeutet einfach, dass wir die Erfahrung auftauchen lassen und weit bleiben, im Nichtgreifen bleiben. —

Vielen Dank für die gemeinsame Praxis.

1.4 Anleitungen für die Retreat-Woche – Aufenthalt im Freien

Audio 1-03

Wir beginnen jetzt eine Woche Retreat. Das Beste ist, wenn wir neben den Stunden der Meditation mit Heiko und des Unterrichts mit mir, zum Beispiel den Abend über bis zum nächsten Morgen, immer mal wieder innehalten. Die Erinnerungen an das gemeinsame Meditieren und die Unterweisungen kommen lassen. Wenn ihr das zehn Minuten irgendwo hinkommt, Ruhe einkehren zu lassen, mal nichts zu tun, vertieft es enorm die Wirkung des Gehörten auf einer nicht begrifflichen Ebene – es schwingt nach.

Diese Zeiten des Innehaltens ermöglichen es, auf einer intuitiven Ebene etwas nachzuarbeiten. Ihr braucht nicht zu denken. Es geht nicht darum, unbedingt in den freien Zeiten zu studieren, eure Notizen zu lesen. Es ist gut, wenn ihr euch Notizen macht, sie sind für später gut. Das Wichtige ist dieses Nachschwingen-Lassen. Da kommt etwas vom Segen der Übertragung an. Durch das Vertrauen können sich Türchen weiter öffnen und dann sind wir am Ende der Woche ganz woanders als am Anfang der Woche. Das ist die einfachste Art, Dinge aufzunehmen.

Es wäre schön, wenn ihr in dieser Woche ganz bewusst die Praxis in die Natur tragt, euch zuliebe. Der Natur ist das vielleicht nicht so wichtig, hilft aber auch. Das ist eine gute Schwingung für die Plätze, wo ihr seid. Nutzt diese Möglichkeit, euch irgendwo niederzulassen und die Sinne, die wir ja beim Meditieren öffnen, die Körperempfindungen, auch den Geruch, das Sehen, das Spüren an einem Ort in der Natur leben zu lassen. Legt eure Hände aufs Moos, berührt einen Baum, nehmt Blätter vom letzten Herbst in die Hand, riecht an ihnen. Nehmt die Sinne mit hinein. Das, was wir da spüren, nennen wir ›Erscheinungen‹. Darum geht es hier ständig.

Erscheinungen – *nangwa* auf Tibetisch – die im Text beschrieben sind, waren die Erfahrungen der Yogis, die alle in der Natur meditiert haben. Von all den Yogis, Meistern und Meisterinnen, die hier zitiert werden, hat keine einzige hinter Dreifachverglasung gehaust. Die waren draußen, leicht geschützt in Unterkünften, die ziemlich zugig waren. Zum Teil haben sie einfach im Freien gelebt – in Bambushütten in Indien oder in Höhlen und so weiter. Bei tibetischen Häusern gab es kein Glas. Sie hatten Pergament, Papier vor den Fenstern.

Lasst uns da wieder anknüpfen, damit wir es ein bisschen leichter haben, in die Erfahrung des Fließens zu kommen, in das, was wir ›Wandel‹ nennen. Unsere sterilen Wohnungen spiegeln den Wandel nur sehr ungenügend. Bis man merkt, dass sich ein Parkett gewandelt hat, muss man ein paar Mal drüber gegangen sein.

Setzt euch irgendwo in die Natur, da ist ständig etwas los. Wenn ihr könnt, setzt euch mehrfach im Laufe dieser Tage an denselben Ort, damit es noch offenkundiger wird – damit der Wandel, die dynamische Natur des Seins ganz klar wird. Wir haben uns mit vielen Materialien wie Glas, Pfeiler und so weiter eingekleidet, wo man den Wandel nicht mehr merkt. Man muss Schlüsse ziehen, um zu merken, dass sich zum Beispiel das Parkett verändert hat. Wenn man sich in die Natur setzt, muss man keine Schlüsse ziehen. Es ist völlig offenkundig. Also nutzt das, es tut uns gut. Es entspannt den Intellekt. Der Kurs wird intellektuell anspruchsvoll sein. Deswegen braucht es da ein Gegengewicht – einfaches Sein, möglichst erdverbunden, tut gut.

1.5 Gedanken als Weg nehmen – in der Art der Nachwirkung

weitere Unterweisung am ersten Tag, Seite 343 – Audio 1-03, 8:18

Ich mache weiter auf Seite 343 im englischen Buch, wo wir im Kapitel sind, **Gedanken, Geistesbewegungen als Weg zu nutzen**, und zwar in der **Art der Nachwirkung**.

Das ist eine Darstellung, wie wir Geistesbewegungen nutzen können, die sich an diejenigen richtet, die nicht so vertraut sind mit Erkenntnis in der Nach-Meditation. Die Analogie ist, dass Schnee schmilzt und zu Wasser wird, sobald er auf einen heißen Stein oder in einen See fällt.

Die Analogie zeigt uns, dass wir zunächst, wenn etwas in unserem Geist auftaucht, ein gewisses Greifen erleben. Unsere Achtsamkeit, die sich nach dem Klang richtet, etwas Visuelles wahrnimmt oder etwas riecht, hat zunächst etwas Greifendes. In dem Moment ist es eine Schneeflocke, etwas kristallisiert sich. Dann merken wir – Praxis, heißer Stein! Das Greifen löst sich und es fließt weiter. Das Kristalline ist wieder zum Fluss geworden.

Wie eine Schneeflocke, die auf einer warmen Hand landet, oder noch heißer, auf einer Herdplatte. In dem Moment, wo das Gewahrsein einsetzt, beginnt der Schmelzprozess. Solange kein Gewahrsein da ist, ist Fixieren da, und unser meditierender Geist ist kalt, noch nicht in Gang gekommen. Also lasst euch von den vielen Schneeflocken der Erfahrungen nicht ins Greifen verführen, dann erkaltet die Meditation, sondern haltet den Stein schön warm, heiß, so dass, was auch immer auftaucht, dazu führt, wieder ins Fließen zu kommen. Wir

nennen das ›durchlässig‹ werden. Wir üben Durchlässigkeit. Mit ›Fließen‹ ist gemeint, dass wir die Erfahrungen durch den Geist durchrauschen lassen, nichts verfestigt sich, nichts bleibt. Es türmt sich kein Schnee an, wir ersticken nicht an einem Zuviel an Erfahrungen.

Stellt euch vor, ihr könntet das mit all den Nachrichten praktizieren, die auf uns einstürmen, denen wir uns selbst aussetzen. Es erreichen mich ständig Briefe von Menschen, die ständig überfordert sind von dem, was in den Nachrichten zu hören und zu sehen ist – grausame Bilder, grausame Assoziationen von dem, was gar nicht gezeigt wird. Wenn wir da in die Weite gehen können, immer wieder durchlässig werden, immer wieder *keine* Position einnehmen – das Einnehmen von Positionen entspricht dem Verfestigen.

Wahrnehmen und fließen lassen, wahrnehmen und fließen lassen, wahrnehmen und fließen lassen ...

Manchmal nenne ich es ›touch and go‹. Touch ist der Moment, wo die Schneeflocke im Gewahrsein in ihrer wahren Natur wahrgenommen wird, und dann fließt es schon weiter. Wenn wir das können, kommt es nicht zu den nachgeschalteten starken emotionalen Reaktionen. Es passiert trotzdem etwas, wir haben ja wahrgenommen. Aber es ist so wie bei der Traumatherapie: kurzes Wahrnehmen und direkt zurück in die Ressource. Wir pendeln wieder zurück in das offene Gewahrsein.

Es ist wichtig, dass wir dies als Mahamudra-Praktizierende lernen. So behalten wir unsere innere Freiheit, so finden wir sie. Aber es muss uns ein Anliegen sein. Das geht nur, indem wir uns dem nicht einfach aussetzen: Ich schalte den Computer, den Fernseher, an und schaue Nachrichten. Dann kommt halt, was kommt. Ich klicke ein bisschen herum und merke überhaupt nicht, dass ich vielleicht auch praktizieren könnte.

Stattdessen gehen wir das jetzt bewusst an und sagen: „Jetzt kommt eine Praxissitzung und die dauert so und so lange.“ Es darf nicht zu lange sein, ein paar Minuten. Während dieser paar Minuten sehe ich, was auftaucht, nehme, was auch immer gerade in dem Kanal kommt, in dem ich unterwegs bin. Meine Aufmerksamkeit ist mehr als zur Hälfte mit der Weite, mit dem Lassen, dem Fließen lassen und nur ein kleiner Teil ist mit den Informationen.

Zunächst ist das so, wie hier beschrieben: Es findet erst ein Greifen statt und dann das Loslassen – greifen, loslassen, greifen, loslassen. — Wir merken, dass wir immer wieder ins Fixieren kommen und dann entspannen, fixieren und dann entspannen. — Es wird schneller und schneller, bis wir in eine Gleichzeitigkeit kommen. Es ist tatsächlich möglich, in eine Gleichzeitigkeit zu kommen, ist aber für euch jetzt wahrscheinlich eine Überforderung. Dennoch merkt ihr, es geht immer schneller, es wird euch immer vertrauter.

Informationen werden wahrgenommen und schon fließt es weiter. Wir schalten nicht den Intellekt aus. Wir schauen nicht wie jemand, der nichts versteht auf dem Bildschirm oder beim Radiohören, sondern wir verstehen. Es sind wirkliche Wahrnehmungen. Wir nehmen etwas wahr. Es kommt an, aber das nachfolgende Greifen findet nicht statt, sondern die *Nachwirkung* der aufgetauchten Erfahrungen ist, dass wir uns wieder in der Offenheit finden. So erinnert uns jede Geistesbewegung an die offene, dynamische Natur des Seins.

Tashi Namgyal sagt:

Es kann sein, dass zunächst, wenn ein Gedanke auftaucht, deine Achtsamkeit nachlässt – das bedeutet: wir kommen ins Greifen – und dass du etwas abgelenkt bist – ein bisschen mit dem Inhalt verstrickt. Wenn du dann aber hineinschaust in die Geistesbewegung, die gerade aufgetaucht ist, wird sie sich sofort als ›Ein-Geschmack‹ mit dem ungeborenen Geist zeigen.

Das ist ein Ausdruck für Mahāmudrā-Verwirklichung, diesen ›Einen-Geschmack‹ aller Erfahrungen mitzubekommen. Zum Beispiel kann es sein, dass das eine Bild vorher eine völlig erleichterte Mutter ist mit ihren beiden Kindern, die aus dem Zug steigen und endlich in Sicherheit sind. Uns geht vor Freude das Herz auf. Das nächste ist das Bild von getöteten Menschen, die auf der Straße liegen.

Diese Eindrücke haben ›Einen-Geschmack‹. Sie sind inhaltlich und in dem, was sie emotional anstoßen, völlig verschieden. Der ›Eine-Geschmack‹ besteht darin, *wie* sie auftauchen und *wie* sie sich auflösen. Dass sie die Klarheit unseres Geistes nutzen, um zu erscheinen und wahrgenommen zu werden, und dass sich die Selbstbefreiung – die dynamische Natur allen Seins – in der Weiterentwicklung zum nächsten Eindruck zeigt. Dass sie sofort wieder Raum geben, dass nichts darin ist, was irgendeine Substanz hätte. Das ist der ›Eine-Geschmack‹. Nicht der Inhalt, nicht der emotionale Beigeschmack, sondern die allen Erfahrungen gleiche Natur des Seins.

Das bewirkt, dass wir ganz unterschiedliche Erfahrungen mit der gleichen inneren Haltung aufnehmen und fließen lassen können. Wir brauchen nicht unsere Meditation zu ändern, ob es sich um angenehme Geistesindrücke handelt oder um unangenehme oder neutrale.

Es ist immer der ›Eine-Geschmack‹: von selbst erscheinend, von selbst wahrnehmend, von selbst befreiend. Immer dasselbe. Keine Substanz.

Dazu sagt der große Brahmane Saraha:

So wie eine Krähe, die vom Schiff abfliegt, kreist und kreist und schließlich wieder auf dem Schiff landet... Das Zitat geht weiter: Genauso ist es mit dem Geist, der zwar zwischendurch abgelenkt und beschäftigt ist, aber immer wieder in seine eigene Natur zurückkehrt.

Śavara [Saraha] sagt:

So wie eine Krähe von einem Boot losfliegt, in viele Richtungen kreist und dann wieder zurückkehrt, so ist es auch mit dem Geist, der, obwohl er aufgrund von Begierde – Anhaften – Geistesbewegungen folgt, in den innewohnenden ursprünglichen Geist zurückkehrt.

Das ist doch eine nette Art, unsere Ablenkung zu beschreiben. Wir haben mal wieder einen Flug gemacht, wir sind ein bisschen herum gekreist – hoffentlich nur kurz, aber es kann auch manchmal länger dauern. Das Beispiel sind Krähen, Vögel, die mit einem Schiff auf hoher See unterwegs sind. Da ist kein Land in Sicht. So sind unsere Geistesbewegungen mit dem Geist unterwegs – und was auch immer sie anstellen, wie lang auch immer das Greifen ist, irgendwann ist es klar, sind sie vorbei und wir landen wieder, unsere Aufmerksamkeit landet wieder im natürlichen Sein. Das ist gemeint.

Die Ermutigung an uns ist, so schnell und so häufig wie möglich zu landen, im Zuhause anzukommen. Die Idee, in der Natur zu sein ist, dass wir in der Natur nicht so beschäftigt sind mit allem um uns herum. Das hilft uns als Teil der Natur zu spüren. Aber es geht darum, in unserem Geist zuhause anzukommen, denn der ist genauso wie die Natur, die uns umgibt. Dass wir echt zu Hause ankommen, egal, wo wir sind, das geht auch in einem Betonklotz. Wir brauchen nicht unbedingt Natur, aber es ist ein bisschen leichter in der Natur.

*** Widmung ***

Unterweisungen des zweiten Tages

2.1 Gedanken zu Bodhicitta im Dharma und im Christentum

Unterweisung Ostersonntag, Vormittag 10h00 – Audio 2-01

Während wir uns jetzt den Mahāmudrā Unterweisungen zuwenden, gehen anderswo die Menschen in die Kirche und feiern die Auferstehung, das wichtigste christliche Fest, das Zentrum des christlichen Glaubens. Christen behaupten, es gebe bei ihnen keine Wiedergeburt, aber es war immer schon Teil des christlichen Verständnisses, dass es weiter gehen kann. Die Auferstehung ist schon etwas sehr Besonderes – wenn wir uns das, was über Christus erzählt wird, als das Vorbild eines großen Bodhisattva zu Herzen nehmen. Vermutlich hat er tatsächlich am Kreuz, als er sein eigenes immenses Leid – ein Leid jenseits aller Vorstellungen – völlig annahm, das Leid aller mit hineingenommen. Das ist die große Botschaft. Stellt euch vor, ihr hängt an diesen Nägeln: sich dahinein zu öffnen für das Leid aller Lebewesen und es in sich aufzunehmen.

Das genau beschreiben wir mit der Tonglen-Praxis. Die Tonglen-Praxis ist die Bereitschaft, die eigenen Herausforderungen völlig anzunehmen und sich zusätzlich dafür zu öffnen, das Leid der anderen anzunehmen, sodass es so für alle anderen leichter wird. Das ist die Botschaft der christlichen Lehre, dass es dadurch für alle anderen leichter wird, den Weg in die Befreiung zu finden.

Es ist schön, wenn wir uns innerlich verbinden mit den Christen in der Welt, die das heute feiern. Wir wissen, unser Weg geht auch da entlang. Der Weg geht in die Richtung, uns selbst auch mit unseren Herausforderungen immer wieder dafür zu öffnen: „Indem ich das Leid, das in mir ist, die Herausforderungen, mit denen ich zu tun habe, annehme, möge es für andere leichter werden. Obendrein noch mögen die Schwierigkeiten der anderen bei mir landen und in die Offenheit des Herzensgeistes hineingenommen werden. Mögen sie wirklich ganz und gar bei mir ankommen und mögen die anderen davon frei sein.“

Dieser Geist ist ein geschulter Geist. Es ist möglich, dass sich das alles auflöst und wir es in seiner wahren Natur erkennen. Während andere damit hadern, quasi unter dem Leid begraben sind, so vereinnahmt werden, dass sie sich manchmal sogar das Leben nehmen, weil sie keinen weiteren Ausweg sehen.

Bodhisattvis und Bodhisattvas sind bereit, wie Christus den Weg zu gehen, sich ganz zur Verfügung zu stellen, alles Schwierige zu sich zu nehmen und es nicht abzuweisen, sondern im eigenen Herzensgeist aufzulösen und in die Befreiung zu bringen. Die Hintergrundslehren, wie das geht, sind die Unterweisungen zum letztendlichen Bodhicitta. Das relative Bodhicitta ist die Motivation, die Öffnung, die Bereitschaft, es zu tun. Das sind Liebe und Mitgefühl. Wie es geht, wie es sich auflöst und befreit, ist das letztendliche Bodhicitta.

Gestern habe ich schon gesagt, dass das genau dann Mahāmudrā ist. Die Unterweisungen von Mahāmudrā erklären uns, wie sich alles im Herzensgeist auflöst. Die Praxis des Mahāmudrā ist, das zuzulassen. Mit dem Mahāmudrā verstehen wir, dass wir alle Geistesbewegungen als Hilfe auf dem Weg nehmen können. Das war gestern schon Thema. Geistesbewegungen werden auch Leid genannt.

Das sind die greifenden, dualistischen Geistesbewegungen, über die wir hier sprechen. Wir sprechen nicht über erwachte non-duale Geistesbewegungen. Die brauchen wir nicht auf den Weg zu bringen. Es geht hier um die Emotionen. Es geht um das große, große Leid in der Welt, das in uns eine Resonanz auslöst, wo uns Mahāmudrā den Weg zeigt, in die Nachfolge der großen Meisterinnen und Meister zu treten und all das in uns anzunehmen, Raum zu geben und sich befreien zu lassen.

Lasst uns die Zufluchts- und Bodhicitta-Gebete singen und die Vier Unermesslichen – gleichzeitig können wir können uns mit all den anderen Menschen verbinden, die in dieser Welt beten, auch mit den Muslimen, die ebenfalls gerade ihre großen Festtage haben und allen andern, denen es vielleicht gar nicht nach Beten zumute ist, weil sie kein Licht mehr am Ende des Tunnels sehen, weil so viel Leid da ist, alles dunkel wirkt, so viel Verzweiflung da ist. Lasst uns uns mit all diesen Lebewesen zusammen auf das Erwachen ausrichten, das uns allen innewohnt.

2.2 Gedanken als Weg nehmen – als nicht existente Phantasien

Unterweisungen Sonntag Vormittag, Seite 343 – Audio 2-01, 12:55

Wir fahren fort mit den Unterweisungen, wie wir Mahāmudrā aufrechterhalten können. Da ging es gestern darum, wie wir Geistesbewegungen als Weg nehmen können.

Wir haben die ersten beiden Beispiele schon erklärt. Das erste war für die schon Geübten. Das ist als würden wir einem vertrauten Freund begegnen und ein sofortiges Erkennen stattfindet. Bei denen, die weniger geübt sind, ist es ein verzögertes Erkennen. Wie Schneeflocken, die sich auf einem heißen Stein oder Felsen auflösen. Da ist erst noch die kristalline Struktur – also das Greifen, das Verfestigen – und dann kommt es in die Lösung. Es gibt zunächst einen kleinen Moment der Ablenkung und dann setzt die volle Kraft des Weisheitsfeuers ein. Es ist, als würde in dem Moment das Gewahrsein aktiv werden.

Jetzt kommen wir zur dritten Form für sehr weit fortgeschrittene Praktizierende.

Als eine nicht existente Phantasie – Einbildung oder Täuschung.

Hier werden die Unterweisungen aus der Perspektive derer präsentiert, die bereits sehr vertraut sind mit dem Erkennen der Natur des Geistes in der Nach-Meditation. Die Analogie ist die eines starken Waldbrands: ein kleines Feuer kann ausgehen durch nasses Holz oder durch zu starken Wind. Rast jedoch ein starkes Feuer durch den Wald, wird dieses Feuer alles nähren: Bäume, Gras, heftige Winde und so weiter. Genauso ist es für geübte Praktizierende: Die meisten ihrer Gedanken und Erfahrungen, die sie machen, zeigen sich bereits als ungeboren, also in ihrer wahren Natur als nicht existent. Die Empfehlung hier ist, dass sie weitere starke Gedanken und Erscheinungen stimulieren sollten, die normalerweise unangenehm sind – die Auslöser sind für emotionale Reaktionen und eigentlich bewirken, dass wir uns verstricken.

Für diejenigen, die sich ein bisschen auskennen: wir sprechen hier über die fünfte Stufe des Arbeitens mit Emotionen, wo wir Emotionen gezielt stimulieren und als Weg nehmen. Also besonders das Schwierige stimulieren, wo wir normalerweise in einer extrem verstrickten Reaktion landen würden. Das geht aber nur, wenn wir bereits in der Lage sind, in den Erfahrungen die Natur des Geistes zu erkennen. Dann können wir sie stimulieren. Sonst – und das ist eigentlich für uns alle so – ist das für uns zu riskant. Es droht uns dann, dass wir uns in traumatischen Reaktionen verlaufen, verstricken, und der Zug in eine ganz schlimme Richtung abfährt. Oder wir werden hoch emotional und können dem Ansturm dieser Auslöser, dieser Emotionen, gar nicht standhalten. Unser Weisheitsfeuer ist nicht stark genug, um all das aufzulösen, was da stimuliert wird.

Viele von uns sind vielleicht in ihrer Grundneigung pazifistisch eingestellt und würden nie einer Fliege etwas zuleide tun. Aber wenn wir in einem Krieg bombardiert würden und neben uns Menschen erschossen oder gedemütigt, gefoltert werden, würden bei uns vermutlich die Sicherungen durchbrennen. Unser Weisheitsfeuer wäre nicht in der Lage, diesen Ansturm von Qual, Leid und herausfordernden Erfahrungen aufzulösen, dabei in eine Klarheit zu finden, um aus Ruhe heraus zu handeln. Wir würden unter dem Ansturm solcher Eindrücke vermutlich sehr ähnlich reagieren wie die meisten anderen auch.

Deswegen ist es so erstaunlich, wenn einige unserer Lehrer und frühere Meisterinnen und Meister berichten können, dass sie selbst unter heftigsten Bedingungen in Arbeits- und Konzentrationslagern, in schlimmsten Verfolgungssituationen, diese innere Weite behalten haben und das Herz mit Liebe und Mitgefühl *warm* geblieben ist. Ihr Liebes- und Weisheitsfeuer war so stark, dass ihr Herz auch unter schlimmsten Bedingungen

weit, offen und warm geblieben ist. Das ist eine unglaublich inspirierende und berührende Praxis. Prinzipiell ist das jedem von uns möglich, nur gilt es, dass wir unsere Praxis allmählich in diese Richtung weiterentwickeln.

Der Ratschlag, den wir hier für uns daraus ziehen können, ist, uns nicht davor zu scheuen, mit Herausforderungen zu praktizieren. Wir schauen, dass die Herausforderungen, die wir in unser Leben einladen, durch ausreichende Praxis gemeistert werden können. Das bedeutet hier, dass sie immer wieder aufgelöst werden können und zu immer mehr innerer Reife und Herzensöffnung beitragen. Unsere Praxis muss immer stärker sein als die Herausforderung.

Dann merken wir, dass das, was früher schwierig war, jetzt leicht geworden ist, und wir können etwas Schwierigeres angehen. Wir gehen in die Bereiche hinein, wo es immer schwieriger wird. Es könnte für uns eine innere Ausrichtung sein für den Praxisweg in diesem Leben, ganz bewusst Schwierigkeiten nicht zu vermeiden, sondern knapp unter der Belastbarkeitsgrenze zu praktizieren, immer mit ausreichend täglicher Praxis, so dass wir jeden Tag völlige Offenheit des Geistes erfahren.

Wenn ihr wissen wollt, ob ihr noch im grünen Bereich, im gelben Bereich oder schon im roten Bereich seid, ist der Maßstab, dass ihr in eurer täglichen Meditation wenigstens einmal am Tag eine Art *Touchdown* erlebt, also ein echtes Zuhause-Ankommen. Das ist für jeden von uns ein bisschen anders. Was wir als Zuhause-Ankommen erleben, ist für jeden von uns eine Erfahrung der größten Entspannung, Natürlichkeit und Weite, die wir persönlich kennen. Wir brauchen uns nicht mit anderen zu vergleichen, das ist unnötig. Du wirst dich immer nur mit dir vergleichen, wie es in dir, wie dein innerer Maßstab ist. Ein Moment, wo sich alles offen, weit und natürlich anfühlt.

Wir brauchen nicht darauf zu achten, ob es dual oder non-dual ist. Wir können es Tag um Tag immer wieder schaffen, ganz aus der Verstrickung auszusteigen, nicht nur im Krisenmanagement unterwegs zu sein, nicht nur ein bisschen Beruhigung in den Alltag bringen, sondern jeder Tag ist ein Tag, an dem ich mich wenigstens einmal ganz als fließender Mensch gefühlt habe – fließendes Sein. Was für mich die tiefste Erfahrung ist, da geht es lang. Diese Erfahrungen vertiefen sich weiter. Das macht den Weg aus. Die Erfahrungen können weiter werden, können selbstverständlicher werden, wir finden häufiger da hinein. Das ist unsere Herausforderung.

Unsere Herausforderung reicht normalerweise aus. Wir brauchen nichts beizufügen in unserem Leben, um praktizieren zu können. Wir haben genug. Darin ist es wichtig, dass es uns gelingt, aus all diesen Identifikationen auszusteigen ... und wenn es nur ein Moment ist. So wie der *Touchdown* beim Football: Das ist nur der Moment, wo der Ball hinter der Linie den Boden berührt. Nichts anderes. Ein kleiner Moment, aber es ist der Entscheidende. So auch bei uns. Es ist der entscheidende Moment – das merkt ihr energetisch –, wo innerlich ein anderes Gefühl auftaucht, als wäre alles plötzlich am Platz. Alles ist wie für einen Moment ausgeglichen. Wenn wir überhaupt von einem Ziel unserer Praxis sprechen, wäre das das tägliche Ziel unserer Praxis, dieses natürliche Sein zu erfahren und da weiter fortzuschreiten.

Deswegen sind die Mahāmudrā-Instruktionen, ohne Anstrengung zu praktizieren, so wichtig. Das geht nur ohne Anstrengung. Es geht durch Vertrauen, durch Liebe, durch Segen, durch Hingabe, dadurch, die Freude nicht zu vergessen, durch Dankbarkeit. All diese wunderbaren Qualitäten sind die Türöffner. Das völlige Annehmen von mir selbst, das völlige Annehmen meines Lebens, auch mitten in Schmerzen – völlige Annahme, nicht mehr kämpfen – dann entstehen diese Momente.

2.3 Gedanken als Weg nehmen – weitere erklärende Zitate

Unterweisungen Seite 343-345 – Audio 2-01, 26:50

Jetzt lesen wir noch weiter, was hier an Erklärungen kommt:

Auch diese – schwierigen, herausfordernden – Erfahrungen werden sich als das Spiel des ungeborenen Geistes manifestieren.

So sagt der große Brahmane Saraha:

Wie Flammen, die sich durch einen Wald ausbreiten, erkenne alles, was in deinem Geist auftaucht, als zugleich entstehend – zugleich entstanden – mit seiner leeren Natur, der Wurzel des Geistes.

Was auch immer uns triggert, ob es die Meinung von jemand anderem ist, ob es ein Bild ist, das wir sehen, irgendetwas, das etwas in uns auslöst: Wissen, dass in dem Moment, wo es das auslöst, es bereits zugleich mit seiner leeren Natur entstanden ist. Die leere Natur ist *immer* schon mit dabei, bevor wir sie überhaupt erkennen. Dieses Wissen, dass alles, was auftaucht, immer schon mit seiner leeren Natur zusammen auftaucht, macht es möglich, dass sich das Weisheitsfeuer überallhin ausbreitet.

Maitrīpa lehrt:

Die Kleśas – die geistigen Gebrechen – sind das große zeitlose Gewahrsein. So wie der Wald dem Feuer hilft, helfen sie den Yogins und Yoginis.

Die Kleśas – ›*mental afflictions*‹ auf Englisch – wörtlich übersetzt ›Gebrechen‹, sind das, was uns behindert, verstrickt. Wir nennen es oft ›emotionale Verblendung‹ oder ›verstrickenden Emotionen‹. Genau diese Kleśas sind bereits im Moment ihres Auftauchens das non-duale zeitlose Gewahrsein.

Hier wird zu den Verwirklichten gesprochen. Sie können das sehen, sie erfahren das. Wie erfahren sie das? Diese intensiven Stimuli, Trigger, Auslöser und Emotionen, die möglicherweise starke Emotionen auslösen könnten, besitzen die Dynamik, die Klarheit, die fließende Qualität, die leere, nicht fassbare Qualität der Natur des Geistes. Sie werden nicht mehr mit dualistischer Täuschung wahrgenommen. Die dualistische Täuschung taucht erst gar nicht auf und deswegen befreien sie sich im Moment ihres Auftauchens und setzen ihre enorme Kraft frei. Je stärker eine Emotion, ein Stimulus ist, desto mehr Kraft wohnt ihm inne. Das ist geballte Lebenskraft, die dem Geist zur Verfügung steht, wenn sie sich befreit und dazu führt, dass das Feuer noch leuchtender brennt.

Den Witz habe ich vor kurzem schon gemacht: Pippi Langstrumpf und Kollegen, dieser Affe Nilsson und wie sie alle heißen, sind auf dem Boot unterwegs. Pippi ist oben auf dem Mast und sie rufen hoch: „Pippi, der Sturm wird immer stärker!“ Und Pippi ruft zurück: „Ich auch!“. Der Sturm wird immer stärker und wir auch. Das ist das Bild, das wir hier haben. Je mehr es rüttelt, desto klarer das Gewahrsein, desto stabiler unser Aufgehen im Weisheitsfeuer.

Maitrīpa fährt fort:

Die Erscheinungen, die sich aus sich selbst heraus befreien – oder aus sich selbst schon frei sind –, sind der Dharmadhātu – der Raum aller Möglichkeiten, der Raum der Phänomene. Gedanken – Geistesbewegungen –, aus sich heraus frei, sind das große zeitlose Gewahrsein. Non-duale Gleichheit ist der Dharmakāya.

Info für diejenigen, die mitlesen: Die Übersetzerin benutzt ›wisdom‹ für das tibetische Wort *yeshe*, was ›zeitloses Gewahrsein‹ heißt. Das müsst ihr euch überall dazuschreiben. Wir haben da eine etwas andere Wortwahl getroffen, aber diese hier geht auch.

Was Maitrīpa hier sagt, ist eine etwas andere Art, dasselbe zu erklären: Alle Erscheinungen – wenn er von Erscheinungen spricht, meint er alle Sinneseindrücke – sind der Dharmadhātu, sind der non-duale Geistesraum, in dem alles entsteht. Es ist auch eine schöne Übersetzung. Man kann von Dharmadhātu auch als die

›non-duale Möglichkeitssphäre‹ sprechen. Das ist die Sphäre, in dem alle nur möglichen Phänomene auftreten können, ohne dass es einen Mittelpunkt oder Grenzen gibt. Es ist das Potential unseres Geistes, alles zu erleben. Als Praktizierende würden wir in diesem Stadium alles, was auftaucht, immer wieder aus der möglicherweise beginnenden Fixierung herausholen in die mittelpunktslose Weite.

Das Gleiche gilt auch für *namtog* oder *togpa* – hier als Gedanken übersetzt – alle Geistesbewegungen. Damit ist vorwiegend der sechste Sinn gemeint: was wir geistig dem Erleben der Wirklichkeit hinzufügen, die inneren Bewegungen. Auch die sind aus sich heraus frei. Das heißt, sie bleiben nicht, sondern lösen sich sofort schon während sie entstehen auf. Sie sind alle das zeitlose Gewahrsein, Ausdruck dafür, dass innerhalb des Dharmadhātu eine Aktivität ist. Das zeitlose Gewahrsein ist hier nicht nur Raum, sondern die Fähigkeit zu erkennen, was in diesem Raum alles geschieht – es in seiner wahren Natur zu erkennen. Das ist die ›erkennende Dynamik‹ unseres Geistes. Es sind subtile Unterschiede zwischen Dharmadhātu und *jñāna*, dem zeitlosen Gewahrsein. *Jñāna* ist mehr dieser dynamische, erkennende Aspekt und Dharmadhātu ist mehr der raumhafte Aspekt derselben Erfahrung.

Zum Schlusssatz von Maitrīpa: Die non-duale Gleichheit dieser beiden – also der Erfahrung der Sinne, der äußeren Sinne und des inneren Sinnes, des Denkens – diese Gleichheit, frei von Mittelpunkt, nennen wir den ›Dharmakāya‹, den ›Wahrheitskörper‹, die ›Erfahrung des Erwachens‹. Dharmakāya steht für die Erfahrung eines Buddha, wie das Buddha-Gewahrsein ist. Da brauchen wir nicht mehr zwischen Sinneserfahrungen, die von außen kommen und Sinneserfahrungen, die innen aufsteigen, zu unterscheiden. Alles ist der Dharmakāya.

Pakmo Drupa – der berühmte Schüler von Gampopa – fasst zusammen und erklärt es im Detail:

Wenn du Geistesbewegungen auf den Weg bringst – in den Weg integrierst – **und während der vier Sitzungen täglich meditierst** – die kleinste Form von vier Sitzungen sind vier Mal drei Stunden pro Tag. Aber so wie Pakmo Drupa es hier versteht, sind das vier Sitzungen rund um die Uhr, 24 Stunden pro Tag wenn du also den ganzen Tag meditierst –, **dann heißt es, dass deine Erfahrung eine von vier möglichen Erfahrungen sein wird:**

**wie alten Freunden zu begegnen,
wie Schnee auf heißen Felsen,
wie ein Waldbrand,
wie die Einheit von Freude, Klarheit und leerer Natur.**

Für die Studierenden unter uns möchte ich darauf hinweisen, dass hier steht: Freude, Klarheit und leere Natur und nicht das Wort ›Nicht-Denken‹, ›Nicht-Begrifflichkeit‹. Damit ist klar, dass es sich hier um eine fortgeschrittene Stufe der Verwirklichung handelt. Es handelt sich nicht um eine Beschreibung von Geistesruhe.

Erstens bezieht sich das ›Treffen alter Freunde‹ darauf, dass zwei enge Freunde einander auf der Straße begegnen und sich gegenseitig sofort – unverzüglich – erkennen.

Genauso erkennen Yogins und Yoginis im selben Moment, in dem ein Gedanke auftaucht, ihn als ihren eigenen Geist, als von leerer Natur – nicht fassbar, in seiner nicht fassbaren Dynamik. **Das nennt man die ›Auswirkung des Treffens‹** – den Impuls des Treffens, der Begegnung.

Zweitens: Schnee auf heißen Felsen – Steinen – **beschreibt Schnee, der aus den Wolken herabfällt und, sobald er auf die heißen Steine trifft, sofort zu Wasser wird.**

Genauso ist es, wenn eine Geistesbewegung mit einer gewissen Ablenkung auftaucht – wir sind ein bisschen dualistisch unterwegs, es findet ein gewisses Greifen statt – **kaum, dass es dazu gekommen ist, wird diese Geistesbewegung als Geist erkannt. Ohne jede Anstrengung wird sie erkannt als Geist selbst** – als

die Natur des Geistes – **als Dharmakāya** – Wahrheitskörper –, **frei von allen Projektionen** – frei von allem Zusätzlichen, in seiner nackten Natur. **Das wird ›die Nachwirkung‹ genannt.**

Das ist hier ›Nachwirkung‹ in dem Sinn: Auswirkung des etwas verzögert einsetzenden Erkennens. Das Erkennen ist vollständig, aber es hat einen Moment gebraucht, so wie der Schnee einen kleinen Moment braucht, um zu schmelzen, wenn die Flocke mit der heißen Unterlage in Berührung kommt.

Drittens: ›Feuer, das einen Wald verzehrt‹ bezieht sich darauf, wenn ein Feuer durch einen Wald stürmt und Bäume, Gräser, Lebewesen, unbewachsenen Boden, bewachsenen Boden, alles verzehrt ohne irgendeinen Gedanken – ohne irgendein Zögern. Was auch immer passiert, Winde oder Hagel, das Feuer stirbt nicht aus und wird von all dem – den widrigen Umständen – nur weiter genährt.

Wir kennen leider aus den letzten Jahren immer mehr verzehrende Waldbrände, die selbst durch Regen nicht zu stoppen sind, die kein Innehalten kennen.

So ist es auch, wenn der Feuersturm der Verwirklichung lodert. Dann werden alle Geistesbewegungen, positive und negative, alle Vorstellungen von Wahrgenommenem und Wahrnehmendem, alle emotionalen Verstrickungen des Begehrens und des Ablehnens, in ihrem ungeborenen Sein verzehrt – verbrannt –, ohne dass es dabei zu irgendeinem Annehmen oder Ablehnen kommt, ohne dass irgendetwas blockiert – unterdrückt – oder erzeugt wird. Je mehr Gedanken – Geistesbewegungen, emotionale Stimuli –, desto stärker wird sich Verwirklichung zeigen. Das heißt ›nicht-existierende Phantasien‹.

Die Kombination dieser beiden Worte ist so zu verstehen: *trō* – die Illusionen, die Phantasien, die auftauchen –, beziehen sich auf das Stimulierende, auf die Auslöser. So wie uns Halluzinationen, Fata Morganas, Träume täuschen. Diese auftauchenden Täuschungen täuschen uns nicht mehr. Sie werden im Moment ihres Auftauchens ohne Verzögerung in ihrer Nicht-Existenz erkannt. Das ist der Unterschied zu vorher.

Es ist auch nicht mehr so wie bei der Begegnung guter Freunde, wo es vielleicht noch eine kleine Verzögerung gibt, wenn sie noch weit weg sind, man sich noch nicht sicher ist, aber wenn sie nahe genug sind, erkennen sie sich sofort. Hier ist es ein *sofortiges* Erkennen. Das ist noch der kleine Unterschied zu dem, was vorher ist.

Pakmo Drupa erklärt noch eine **vierte Möglichkeit**:

Wenn die Verwirklichung stabil ist, ist der Geist klar und unbehindert... – Unbehindert bedeutet, dass es keinerlei Hindernisse gibt, dass etwas auftauchen könnte. Es gibt nicht mehr die geringste Form von Aversion gegenüber irgendwelchen Geistesinhalten. Völlige Offenheit, so wie der offene Himmelsraum, in dem alles auftauchen kann – ... **frei von Extremen.**

Frei von irgendeiner Form von Positionierung. Was mit Extremen gemeint ist, kennt ihr schon aus früheren Zitaten. Es ist frei von Existenzglauben, frei von dem Glauben, dass nichts existiert, frei von irgendwelchen Annahmen, es könnte beides oder keines von beiden sein, frei vom Erzeugen eines Mittelpunktes, von irgendwelchen Grenzen. All das ist abwesend. Wirklich völlig unbehinderter Geistesraum. Diese geistige Weite wird als freudig erlebt, völlig frei von Stress, pure Freude, ganz subtile Freude im Sinne eines Freiseins von allem Behindernden, als klar und natürlich als nicht begrifflich, da es nicht mehr zu einem begrifflichen Fixieren kommt.

Für solche Verwirklichte heißt es sogar, wenn sie von einer Nadel gestochen werden erfahren sie das, was andere als Schmerz erfahren, als pure Freude, als Glückseligkeit. Ich habe von ein, zwei Meistern gehört, die das so erfahren, wenn sie zum Zahnarzt gehen und das ist ein bisschen mehr als von einer Nadel gestochen zu werden. Das gibt es, davon habe ich gehört. Ich kann nicht aus der Erfahrung erzählen, aber da geht der Weg lang, so weit kann es gehen.

Wenn es überhaupt keine Änderung gibt – keinen Unterschied macht – **egal, was du tust, während Tag und Nacht** – egal, in welchem Zustand du gerade bist, ob du meditierst – **zwischen den Sitzungen, ob du gehst oder sitzt, das ist die vierte Erfahrung: ›Freude und Klarheit‹** – durch das intime Erleben ihrer leeren Natur.

Das ist die höchste Verwirklichung. Wir nennen das auch die ›vollkommene Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā‹, von Geistesruhe und Einsicht – sie sind vollkommen verschmolzen, ohne dass es noch Unterschiede gibt zwischen Ruhe und Aktivität.

Pakmo Drupa beendet das Zitat:

Auf diese – verschiedenen – Arten und Weisen tauchen Erfahrungen auf – die Erfahrungen der wahren Natur des Seins.

2.4 Fragen & Antworten

11h15 – Audio 2-02

Teilnehmer/-in: *Frage bezüglich den ›Freunden, die sich treffen oder ›der Schnee auf dem heißen Stein‹*

Was du jetzt beschreibst, das erste mit dem Durchrauschen lassen und das zweite, dass man es beim Entstehen auflöst, das sind beides noch dualistische Prozesse, die du mit einem leichten Beobachten beschreibst. Es ist nicht die Erfahrung, die hier beschrieben wird. Die Erfahrung, die hier beschrieben wird, ist von Praktizierenden, die sich gar nicht mehr daran erinnern müssen, etwas durchrauschen zu lassen, weil es das von selbst tut. Während wir uns noch daran erinnern und sagen, lass es mal alles durchrauschen, mach mal Platz, mach dich ein bisschen kleiner – also ein bisschen weniger Ego, ein bisschen weniger Greifen, mehr Raum. Dann merken wir, das geht doch. Aber das ist alles noch mit einem leichten Beobachten. Das wäre die erste Erfahrung.

Bei der zweiten Erfahrung lösen wir gar nichts auf, sondern wir hören nur auf, irgendwas zu vergegenständlichen. Das zeigt, dass die Haltung der Praktizierenden immer noch mit einer gewissen Absicht ist.

Teilnehmer/-in: *Wie stellt man die Meditation von Atemmeditation auf das Gewahrsein im Hier und Jetzt um?*

Beim Umstellen auf Gewahrseinspraxis wird die Atemmeditation immer subtiler, sodass das Einatmen genauso wie das Ausatmen immer diese inneren Geistesräume öffnet: öffnen beim Einatmen, öffnen beim Ausatmen, öffnen im Sinne von zulassen beim Einatmen, öffnen im Sinne von fließen lassen beim Ausatmen. Allmählich gewöhnen wir uns an diese Geisteshaltung des Zulassens und Fließens, der Atem tritt in den Hintergrund und verschwindet allmählich. Er ist dann nur noch ab und zu mal eine Stütze, um wieder zurückzufinden, aber für die größte Zeit der Meditation verschwindet er. Wenn wir uns ganz daran gewöhnt haben, dann nehmen wir die Weite des Geistes, die fließende Natur des Geistes selber als ›Stütze‹. Dann brauchen wir gar keinen Atem mehr. So kannst du den Übergang praktizieren.

Teilnehmer/-in: *Das Bild mit Schneeflocken auf heißem Stein. Ist das wirklich eine Einsichtsebene, oder eher eine Art Haltung von ›ich lasse einfach alles‹. Ist es gut, das als Methode für Geistesruhe zu verwenden?*

Ich danke dir für die Frage. Ich möchte erstmal beschreiben, was wir da eigentlich machen. Dieses Beispiel mit dem heißen Stein ist uns sehr wohl vertraut, weil Milarepa das ja oft verwendet hat. Es wird auch häufiger mal erwähnt. Dieses Beispiel ist inspirierend und im Grunde genommen nehmen wir die Vorstellung des heißen Steines als Stütze für unsere Meditation. Das wirkt im Hintergrund subtil: ich bin wie ein heißer Stein, mein Gewahrsein ist wie ein heißer Stein, und ich verbinde mich mit dieser Hitzenatur, mit der Vorstellung, dass ich darin nichts ansammeln, aufbauen kann. Das alles schmilzt von selber.

Das heißt, das ist eine Meditation mit Stütze, wo wir eine Vorstellung benutzen, um in dieses leichte Nicht-greifen hineinzukommen. Was dir aufgefallen ist, dass diese Art zu meditieren tatsächlich dazu führt – ich bin sozusagen der ›Yidam heißer Stein‹ – nicht so ganz frisch, präsent, offen zu sein für das, was kommt. Stattdessen habe ich mich in dieser ›heißen Stein Meditation‹ eingerichtet mit einer subtilen Abneigung gegenüber den Geistesbewegungen, weil ich es leichter haben möchte. Es ist alles noch subtil ich-bezogen und kann dazu führen, dass wir uns den auftauchenden Geistesbewegungen nicht ausreichend öffnen, sondern sie weg entspannen.

Da würde ich sagen, manchmal ist es gut, so zu praktizieren. Das ist nicht, was hier in dem Kapitel gemeint war. Diese Praktizierenden nehmen sich nicht vor wie ein heißer Stein zu sein, sondern sie *sind* heiße Steine. Es löst sich von selbst in ihnen so auf, dass die Dinge durchschaut werden.

In der Meditation, die du beschreibst, ist noch nicht das richtige Durchschauen, sondern bloß das Quasi- Wegschmelzen-Lassen. Lass das also manchmal sein und mach eine andere Form der Meditation, in der du eine aufrechte Haltung beim Meditieren einnimmst, ganz präsent und auf der Schwelle des Jetzt meditierst. Das ›Jetzt‹ ist die sich entwickelnde Erfahrung und ›Schwelle‹ ist ein Bild dafür: hinter uns ist Vergangenheit, vor uns ist Zukunft und auf der Schwelle ist gerade das, was passiert.

Wir wissen ja nie, was jetzt als nächstes kommt. In diese Unsicherheit, auf der Schwelle des Jetzt, immer in diesem ganz frischen, offenen Gewahrsein zu praktizieren, würde dir diese Lebendigkeit wiedergeben, mit dem Unerwarteten auf offene Art und Weise umzugehen, statt schon so zurückgelehnt zu sein und zu denken: „Es löst sich ja sowieso alles auf.“ Das wäre die kleine Korrektur, die ihr alle dann und wann vornehmen könnt.

Teilnehmer/-in: *Welche Praxis kann ich durchführen, um langfristig Erfolge mit dieser beschriebenen Praxis zu merken?*

Ihr bekommt hier jetzt so subtile Instruktionen zum ganz entspannten, natürlichen Umgang mit den Geisteserscheinungen, die euch oft überfordern. Es ist oft nicht das, was es für euch zu praktizieren gilt. Es entspricht nicht dem Stand eurer Praxis. Wenn ihr das Gefühl habt, ihr seid ein kleines Feuer, was droht auszugehen oder auch schon mal ausgegangen ist, empfehle ich euch allen, auch die anderen Wege der Praxis zu nutzen. Ich denke insbesondere an die Lojong-Praxis: mich den Inhalten zuzuwenden, nicht nur die Inhalte durchrauschen zu lassen; mich dem zuzuwenden, was für mich eine Überforderung ist, und es kontemplierend anzugehen: Wo ist in dem, was da in mir auftaucht, was die Emotionen auslöst, meine eigene Beteiligung? Wo sehe ich meine Ich-Bezogenheit? Wo gibt es Eintrittspforten in mehr Mitgefühl? Wo ist es möglich, Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu sehen, die karmischen Kräfte?

Aktiviert den ganzen anderen Schatz des Dharmas. Diese Art von Mahāmudrā-Praxis, wie wir sie jetzt beschreiben, gelingt nur dann kontinuierlich, ohne etwas zu verdrängen, wenn wir im Vorfeld schon richtig gut bei uns aufgeräumt haben. Wenn uns Sachen triggern und starke Auslöser sind, bedeutet das ja auch, dass wir in dem Bereich noch nicht so gut aufgeräumt haben. Dann nutzen wir die anderen Zugänge zur Praxis und wenden uns dem Kontemplieren, dem Hinschauen zu. Wir merken, wo die Spannung auftaucht und was genau die Spannung eigentlich auslöst, welche Angst, welches Bedürfnis führt dazu, dass dieses Muster jetzt aktiviert wird. Ich spüre hinein und gebe dort den Raum hinein. Ich nehme diese Themen wirklich auf.

So wie in dem Buch von Thich Nhat Hanh ›Umarme Deine Wut‹. Wir gehen wirklich ins Thema, wir umarmen, wir öffnen, wir lassen es zu, wir stehen zu unseren Emotionen, wir arbeiten sie durch.

2.5 Illusionsgleiche Manifestation der Verwirklichung in der Nachmeditation

Unterweisung Seite 345-346 – Audio 2-03

Zwei Teile:

1) Was ist mit ›illusionsgleich‹ gemeint?

2) Wie zeigt sich in der Nach-Meditation Verwirklichung als illusionsgleich?

Die Verwirklichung in der Nach-Meditation – also in der Aktivität – manifestiert sich als illusionsgleich.

Dakpo Tashi Namgyal wird das in **zwei Schritten** angehen. Zuerst erklärt er uns, **was mit illusionsgleich oder illusorisch gemeint ist**. Dann wird er uns erklären, **wie sich diese Verwirklichung zeigt**.

Vielleicht ist nicht klar, warum das so aufgegriffen wird. Dakpo Tashi Namgyal tut das, weil in vielen Mahāmudrā Texten davon die Rede ist, dass wir uns in der Aktivität im Gewahrsein der Illusion verhalten. Zum Beispiel auch in den Lojong Teachings über letztendliches Bodhicitta: „Betrachte alles als illusionsgleich, dich selbst auch.“ Es gibt viele Hinweise darauf, das zu tun und tatsächlich besteht hier ein großer Klärungsbedarf. Was ist eigentlich damit gemeint? Wir hören zum Beispiel aus anderen indischen Traditionen oft von *Maya*, alles ist Illusion. Wie ist das zu verstehen? Was ist im Mahāmudrā damit gemeint? Darum schildert er uns erstmal drei geläufige Verständnisse von illusorischem Sein, die aber alle drei irgendwie daneben liegen.

1) Was ist mit ›illusionsgleich‹ gemeint?

Manche meinen, wie eine Illusion zu sein bedeutet: Obwohl etwas nicht existiert, wird es als eine bloße Erscheinung im getäuschten Geist gesehen.

Hört sich nicht schlecht an. Die interessante Aufgabe wäre jetzt, die Fortgeschritteneren von euch zu bitten herauszufinden, was hier stimmt? Es klingt doch irgendwie gut. Was ist verkehrt damit, die Erscheinungen als bloße Erscheinungen eines verwirrten Geistes zu sehen? Vielleicht tut ihr das ja? Vielleicht betrachtet ihr manchmal ein bisschen in der Art des heißen Steines alles, was auftaucht, nur als bloße Erscheinung, bloße Täuschung.

Andere glauben, illusorisch bedeutet: Wenn wir in der Erfahrung von Ruhe oder der leeren Natur aufgehen und dann ein Gedanke oder eine Erscheinung auftaucht, dass sie wie durchscheinend sind – wie neblig oder unklar.

Wieder andere – das ist die dritte Version – behaupten: illusorisch bedeutet, sich daran zu erinnern und auch daran zu glauben, dass, was auch immer auftaucht oder im Geist erscheint, illusorisch ist – diese Gedanken, diese Vorstellung zu nähren, dass es so ist.

Das ist schon subtil. Es sind drei klare unterschiedliche Haltungen zur illusorischen Natur, die extrem verbreitet sind. Wenn ihr mit normal verwirrten Praktizierenden sprecht, egal welcher Tradition, ob es zum Beispiel um ›Maya‹ im Hinduismus geht oder um die illusorische Natur im Buddhismus, im Mahāmudrā, werdet ihr fast immer diese drei Anschauungen treffen, die Dakpo Tashi Namgyal eine nach der anderen aufs Korn nimmt.

Die erste ist nicht korrekt.

Hinter der ersten Anschauung, wo man das, was im Geist auftaucht, als bloße täuschende Erscheinungen nimmt oder Erscheinungen in einem täuschenden Geist, verbirgt sich eine nihilistische Haltung.

Diese Anschauung neigt in Richtung Nihilismus, weil sie davon ausgeht, dass das, was erscheint, nicht wirklich existiert, obwohl es ein abhängiges Entstehen gibt. Der Vorteil – was sie richtig machen – ist, dass sie die Erscheinungen nicht blockieren.

Sie lassen die Erscheinungen zu, aber sie werten sie ab. Da heißt es: es sind bloße trügerische Erscheinungen. Ein klares Beispiel dazu. Diese Fehlhaltung würde im Extrem dazu führen, dass ihr jemanden sagen hört: Dieser Krieg in der Ukraine ist bloße Erscheinung im Geist. Vielleicht habt ihr das im Freundeskreis schon

gehört. Ich habe es schon gehört von buddhistischen Praktizierenden. Es ist ein Hammer. Da findet ein subtiles Verleugnen dessen statt, was abhängig entsteht, in seiner Dynamik von leerer Natur ist, aber unglaublich viel Leid oder auch Freude auslöst.

Wir können dieselbe Haltung auch bezüglich Ostern finden: Es ist bloß ein Osterfest, dieses ganze Familienfest ist bloß trügerische Erscheinung im Geist, darauf brauche ich mich nicht einzulassen. Mit Familie habe ich nichts zu tun, Freunde brauche ich nicht, das sind alles nur trügerische Erscheinungen im Geist.

Jetzt habe ich übertrieben. Auch wenn ich mich morgens zur Meditation setze und diese Art der Haltung einschalte, dann würde nichts, was auftaucht, eine Relevanz haben. Dabei hat es auf der Ebene von Ursache und Wirkung, also auf der Ebene von zum Beispiel meinem Zusammenleben mit anderen Menschen, durchaus eine Relevanz. Wenn es ein bisschen knirscht, ich zum Beispiel kritisiert werde oder es darum geht, einzukaufen und den Kühlschrank zu füllen. Es hat eine Relevanz, es hat Auswirkungen – obwohl all das Erscheinungen im eigenen Geist sind. Wir könnten mit der Überbetonung des Illusorischen in eine Abwertung dessen rutschen, was eigentlich die Grundlage des Lebens ist. Alles hat Folgen. Jede Handlung, alles hat Folgen.

Die zweite Haltung ist verkehrt, weil diese Praktizierenden nicht die wahre Natur der Erscheinungen erkannt – herausgefunden – haben. Sie haben bloß dualistische Erfahrung von etwas, das illusorisch erscheint.

Ich habe als Meditationslehrer mit dieser zweiten Form recht häufig zu tun. Meditierende kommen und sagen: Wenn ich entspanne, wird alles so, als ob es einen Weichzeichner hätte. Was ich sehe, hat einen Weichzeichner, was ich höre, hat einen leichten Dämpfer dabei. Das erleben die Meditierenden und meinen, das hätte mit dem beginnenden Erkennen der leeren Natur, der illusorischen Natur der Erscheinungen zu tun. Dabei ist es bloß ein Schleier mangelnden Gewahrseins. Es ist ein Schleier der Unwissenheit, der sich manifestiert und zu mangelnder Klarheit der Wahrnehmung führt, was recht komfortabel ist. Ein bisschen neblig, so ein bisschen, als hätte man ein Bier getrunken, alles easy, oder als hätte man einen Joint geraucht.

Das ist auch eine Fehlhaltung in der Meditation. Dieses unscharfe Wahrnehmen in der Meditation, dieses Nebelige, dieses Undeutliche, ist Zeichen für eine gewisse Abwendung und natürlich Zeichen dafür, dass wir die *wahre* Natur der Erscheinungen überhaupt noch nicht durchschaut haben. Denn die wahre Natur dessen, was auftaucht, zu erkennen bedeutet, dass bei totaler Prägnanz und Präzision alles in seiner nicht fassbaren Natur erkannt wird. Das nicht Fassbare zu erkennen, hat nichts damit zu tun, dass wir einen Weichzeichner einschalten würden.

Es kann sein, dass es euch manchmal so geht. Ihr wisst, dass es dann wieder zusätzliche Frische braucht. Es braucht ein Mehr an Interesse, ein Interessiert-Sein an dem, wie es wirklich ist, und nicht eine Meinung darüber, wie es sein sollte. Die Weichzeichnung kommt davon, dass ich denke, alles ist illusorisch, und damit bin ich weniger interessiert an dem, was auftaucht, und es sich in diesem nebulösen Aspekt manifestiert.

Die dritte Anschauung ist auch nicht zutreffend, weil dort einfach einer Annahme gefolgt wird, dass Erscheinungen illusorisch sind.

Die dritte Form war, sich immer daran zu erinnern, dass alles illusorisch ist. Im Grunde genommen ist das eine Form, sich etwas einzureden. Ich kultiviere über einen begrifflichen Vorgang eine Vorstellung davon, dass alles illusorisch ist. Das machen Praktizierende, wenn sie die häufig benutzten Beispiele der Illusion auf ihr jetziges Erleben übertragen, projizieren. Zum Beispiel könnte ich beim Erklären der illusorischen Natur des Geistes Filme benutzen oder Träume, um deutlich zu machen, wie so etwas passiert. Ich könnte sagen: Wir nehmen eigentlich so wahr, als ob wir einen Film im Kino oder Fernsehen angucken und uns mit all den Assoziationen, die da auftauchen, ganz verwickeln lassen. Oder wie nachts in einem Traum. Dann merken wir, es ist ja nur ein Film, ein Traum. Damit kommt es zu einem klaren Erkennen, wie es wirklich ist.

Diese Praktizierenden erinnern sich tagsüber daran, dass alles illusorisch ist, und stellen sich dann vor, ihr tatsächliches Erleben auf einer Leinwand zu sehen oder im Fernseher. Sie nehmen eine ähnliche innere Distanz ein zum Erleben, als würden sie jetzt gerade einen Film im Fernseher oder Nachrichten entspannt wahrnehmen, als etwas, was es gar nicht wirklich gibt.

Das ist ein Riesenirrtum. Wenn du das so machst, kannst du in deiner gefilmten Straßenszene über die Straße laufen und wirst überfahren. Denn im Film kannst du nicht überfahren werden. Da sind Ursache und Wirkung nicht aktiv, das läuft einfach ab, genauso wie im Traum nachts. Aus dem Traum nachts ist noch jeder erwacht, egal wie schlimm der Unfall im Traum war. Wenn wir jetzt zum Beispiel diese Situation, die wir jetzt gemeinsam teilen, sozusagen auf den Bildschirm projizieren, den Film sehen, wie ihr alle vor mir sitzt, mich nett anguckt... Aber diese Situation will etwas von mir, da ist Interaktion gefragt. Das ist nicht einfach ein Film, da findet Interaktion im realen Leben statt.

Wir durchschauen noch nicht alles, was in dieser Interaktion passiert, was sich in meinem eigenen Geist abbildet und zusätzliche Reaktionen auslöst, die nicht in dieser Situation enthalten sind. Das ist der eigentliche Film. Also gilt es, den *zusätzlichen* Film zu durchschauen, alles zu durchschauen, was wir mitgestalten, während das bedingte Entstehen läuft. Es ist wirklich wichtig, das zu durchschauen. Es ist genial, wie Dakpo Tashi Namgyal uns das auf dem Silbertablett serviert.

Diese drei irrigen Anschauungen über illusorische Natur in der Nachmeditation gilt es aufzuräumen.

Jetzt würden wir gerne wissen, wie es wirklich ist.

Allgemein gesagt benutzen wir den Ausdruck ›illusorisch‹, wenn die Natur des Seins, Dharmatā oder auch Allbewusstheit, als illusorisch beschrieben werden...

Das ist, wenn uns klargemacht wird, dass all die Worte, alles was wir erfahren – auch die Natur des Seins, auch die Erfahrung des Erwachens, also die Allbewusstheit eines Buddhas – ist illusorisch, ist illusionsgleich. Da gibt es nichts zu greifen. Es ist nur ein anderer Ausdruck dafür: auch das Erwachen ist von leerer Natur, auch die Natur des Seins – nicht nur auch, die Natur des Seins ist *natürlich* von leerer Natur. Da ist nichts Fassbares, was real existiert. Du kannst das Erwachen nicht greifen. Das ist, wenn der Ausdruck ›illusorisch‹ auf das Feinste und Subtilste, was zu verwirklichen ist, angewendet wird. Aber normalerweise bezieht sich illusorisch auf das, was jetzt folgt.

...wenn Entitäten, Formen – also Dinge, Klänge und so weiter, alles Wahrnehmbare – als illusorisch erklärt werden.

Das ist der normale Bezug: Alles, was unsere Sinne wahrnehmen und was wir als innere Welt daraus konstruieren. Nicht, *dass* wir hier sitzen und gemeinsam im Raum sind, sondern *wie* wir diesen Raum wahrnehmen, *wie* wir uns wahrnehmen in Beziehung zu anderen. Das ist unser persönlicher Film. Das bedingt Existierende nimmt auch ein Buddha wahr. Ein Buddha würde hier hereinkommen und hallo sagen, vielleicht auch Frohe Ostern wünschen. Genau wie wir. Aber das innere Erleben eines Buddhas wäre von einer solchen Einfachheit und Natürlichkeit, weil sich dem nichts Zusätzliches aufpfropft. Da läuft keine persönliche Story ab: die Sorge, in der Gruppe zu sein, die Freude, in der Gruppe zu sein, den zu kennen und den nicht zu kennen, Anhaftung und Ablehnung und so weiter. Das ist frei, frei von Komplikationen. Dahin geht es wirklich.

Das erste Beispiel – wo es um die wahre Natur des Seins und die Allbewusstheit des Erwachens geht – bedeutet: obwohl wir sagen, dass es die Natur des Seins und die Allbewusstheit gibt als bloß existierend, gibt es – in der Wahrnehmung normaler Menschen – auf konventioneller Ebene keine Wahrnehmung der Natur des Seins oder dessen, was man Allbewusstheit nennen würde.

Das sind Begriffe, die sind eingeführt, obwohl normale Menschen das gar nicht erfahren.

Im zweiten Fall geht es darum, dass Dinge, von denen alle behaupten, dass sie existieren, in Wirklichkeit diese nicht fassbare, illusorische Natur haben.

Wenn wir von der Erfahrung des Erwachens als illusorisch sprechen, dann sprechen wir ohnehin über etwas, was eigentlich niemand kennt, und sagen, das hat keine Substanz, das ist illusorisch, während wir im zweiten Fall über das sprechen, was alle kennen. Alle meinen, das ist so. Das ist auch von nicht fassbarer, illusorischer Natur. Das ist die normale Verwendung dieses Begriffes.

Diese Erfahrungen existieren nicht mit einer Eigennatur – mit einem eigenen Wesenskern –, obwohl sie ständig erscheinen – sich ständig zeigen.

Die Erfahrungen unseres Zusammenseins tauchen kontinuierlich auf und alle unsere Konventionen. Alle sind sich darüber einig – das ist unsere menschliche Basis –, dass wir zum Beispiel hier einen Gegenstand in der Hand haben, wo offenbar Blumen in einer Vase mit Wasser stehen. Das nennen wir konventionelles Erscheinen. Das wird nicht abgestritten, dass es hier etwas gibt, was ich in die Hand nehmen kann, wir sehen können, wir riechen können. Darum geht es nicht. Aber was dadurch an vermeintlicher Sicherheit ausgelöst wird und wir ganz in dieser Welt drin sind, wo es diesen Blumenstrauß gibt: das ist der Film. Dass wir uns klar werden: alles, was ich über den Blumenstrauß weiß, ist alles im Geist, ist alles meine persönliche Sicht der Dinge – auch, wenn ich sie zum Teil mit anderen teile. Es ist doch ein bisschen anders: Du siehst es ein bisschen anders, dein Blumenstrauß ist schon aus einer anderen Perspektive, es ist gar nicht derselbe.

Es geht darum, sich dies klarzumachen. Ich kann es nur intellektuell erklären. Das ist die Vorbereitung, sich das klarzumachen, und dann gilt es, das, während wir es erleben, *direkt* zu spüren. Jetzt gerade, da läuft das Filmen ab, da läuft das Gestalten ab, jetzt gerade, während ich euch anschau, gestaltet sich meine persönliche Wahrnehmung. An dieser persönlichen Wahrnehmung nicht mehr als eine verbindliche Wirklichkeit anzuhängen ist der springende Punkt. Immer wahrzunehmen, wie gerade Gestaltungsprozesse ablaufen. Jetzt gerade sind die *Samskāras*, die gestaltenden Kräfte, aktiv. Jetzt gerade gestalten sie unsere Welt, und diese Welt wird von niemandem geteilt. Niemand sonst erlebt jetzt gerade dieselbe Welt wie ich. Deswegen kann ich nicht davon sagen, dass das eine Realität wäre, etwas, was existiert, verbindlich auch für andere wahrnehmbar. Nicht mal im eigenen Geist ist diese Welt, die sich jetzt gestaltet, für einen Moment existent, stillstehend, so dass man sie im Stillstand als existent betrachten kann. Das gibt es nicht. Das ist mit illusorisch gemeint.

2.6 Geleitete Meditation

Audio 2-04

* Meditation *

Jetzt bereiten wir uns auf die Meditation vor — Wir sind schon in der Meditation. — Ganz präsent und völlig gelöst. — Wir brauchen nichts an der gegenwärtigen Erfahrung zu ändern. Genau das gegenwärtige Erleben, das ist die Praxis. — Ganz und gar, mit dem ganzen Körper, mit unserem ganzen Sein, spüren wir, wie es ist, jetzt zu sein, hier. Dieses Zulassen ist so total, dass es zu keinem Greifen kommt. Somit ist das Zulassen gleichzeitig das Fließenlassen. Immer jetzt, das jetzige Erleben. ——— Kleine belebende Pause, so dass ihr nicht weg driftet und die Frische wieder kontaktieren könnt. Holt euch raus aus den kleinen Nischen und Blasen, in denen ihr euch eingerichtet habt. — Wenn ihr euch jetzt so streckt und bewegt, merkt ihr: Da passiert etwas, da passiert etwas in eurem Bewusstsein, eurem Gewahrsein, das tut sehr gut, so etwas Frisches. Wenn wir jetzt weiter meditieren: Was ist mit dieser Frische? Bleibt sie? Setzt sie sich fort, geht sie wie wieder verloren? Achtet mal darauf. — Es hilft besonders, wenn ihr den Körper nicht einrasten lasst, also die Gelenke, die Wirbelsäule nicht fixieren, sondern so wie im Geist ganz fein beweglich bleiben. Es geht nicht

darum, sich zu bewegen, sondern beweglich zu bleiben. Das bedeutet zum Beispiel, dass die Atembewegungen tatsächlich kleine Bewegungen der Wirbelsäule, der Schultern, im Becken auslösen, dass diese nicht blockiert werden. — Wie ist es, diese feine Beweglichkeit zu spüren? Oder auch den feinen Lufthauch auf den Wangen? — Wie ist es zu spüren, ohne festzuhalten, ohne zu ergreifen? —

2.7 Anmerkungen zum Entstehen von Einsicht

Audio 2-05

In diesen Unterweisungen zu Mahāmudrā geht es um Erkenntnisprozesse, es geht um das Entstehen von Einsicht. Es kann sein, dass ihr auf dieses Entstehen der Einsicht wartet: „Es sollte mal passieren, wäre gut.“ Wartet nicht umsonst. Es ist nicht so, dass es nicht entsteht, sondern es entsteht anders, als ihr denkt: weil es nichts mit dem Denken zu tun hat. In diesen Phasen, wie wir jetzt sitzen, ganz wach sind, entsteht eigentlich bei allen eine Ahnung, ein Gefühl, wie leicht und unbeschwert es sein kann zu sein. Diese Ahnung von der Unbeschwertheit des Seins ist die aufkeimende Einsicht. Darum geht es.

Einsicht ist nicht, dass wir wirklich etwas verstehen, sondern dass das Schwierige wegfällt. Verwirklichung ist das Ende von *dukkha*, das Ende von Stress. Alles Schwierige, alles, was das Leben irgendwie kompliziert macht, fällt weg. Dieses Wegfallen erleben wir ja, wenn wir so präsent sind. Darum geht es. Das Zeichen dafür, dass Erkenntnis auftaucht, ist, dass wir immer gewisser sind, immer sicherer darin sind, dass es so ist. Das zunehmende Vertrauen, das zu einer Gewissheit wird, ist das Zeichen für das Erkennen, wie einfach und selbstverständlich das So-Sein ist.

Das Sosein, dieses *tathātā*, das den *Tathāgatas*, den Buddhas, zugeschrieben wird, ist ganz einfach. Es ist das Freisein von Komplikationen. Also wartet nicht darauf, dass die großen Einsichten aufleuchten, sondern nehmt das ganz Normale, Natürliche, als euren Weg der Einsicht. Die Einsicht hat nur eine Chance, wenn wir so wach sind, wie wir es jetzt gerade zeitweise waren. Dieses wache Erleben, ohne es kompliziert zu machen: Das ist, wo es passiert.

*** Widmung ***

2.8 Alle Phänomene als illusionsgleich erkennen

Unterweisung Sonntag Nachmittag 15:30, Seite 346-347 – Audio 2-07

*** Zufluchtsgebete ***

Wir waren auf Seite 346. Wir sind in dem Kapitel, in dem es darum geht zu erklären: Was ist illusorisch? Was ist damit gemeint, wenn wir der illusionsgleichen, trügerischen, illusorischen Natur der Erscheinungen gewahr werden sollen? Wir haben die Erklärung schon bekommen. Jetzt wird es noch durch zwei Zitate unterstützt.

Die Verse, die die Prajñāpāramitā zusammenfassen, sagen:

Erkenne die fünf Skandhas – die fünf Aggregate – als illusionsgleich. Aber nimm nicht Illusionen als das eine und die Skandhas als etwas anderes.

Nicht alle von euch wissen vermutlich sofort, was mit ›Skandhas‹ gemeint ist. Aggregate, der Ausdruck Skandha (Haufen, etwas Zusammengesetztes) beschreibt unser Erleben, all unsere Wahrnehmungsprozesse sind darin beschrieben. Ich wiederhole jetzt die *Fünf Skandhas* nochmal kurz, damit ihr euch wieder erinnert.

Erklärungen zu den ›Fünf Skandhas‹

Das Erste wird ›Formen‹ genannt. Es handelt sich dabei um ›Formwahrnehmungen‹, um *alle* Wahrnehmungen der Sinne, speziell der fünf äußeren Sinne: Sichtbare Formen, Hörformen, Geruchsformen, Geschmacksformen und körperlich spürbare Inhalte. Das ist das erste, das ist das Grundmaterial unserer Existenz, das, was wir durch unsere Sinne an verschiedenen Eindrücken wahrnehmen. Im deutschen Sprachgebrauch benutzen wir eher ›Eindrücke‹ anstelle Formen.

Dann kommt es zu einer ersten Verarbeitung. Wir nennen das ›Empfindungen‹, das Empfinden dessen, was wir wahrnehmen – entweder als angenehm, unangenehm oder weder noch. Was jetzt angenehm ist, kann unangenehm werden, bloß weil sich die Intensität steigert. Zum Beispiel ist der Klang dieser Klangschale für die meisten angenehm, aber wenn wir diesen Klang hochschrauben, wird er für die meisten unangenehm. Es ist nicht so, dass *in* den Empfindungen eine angenehme oder unangenehme Qualität innewohnt. Wir sind jetzt gerade im Wahrnehmen und Empfinden. Könnte es sein, dass schon eine Bewertung aufgetaucht ist: leicht, unangenehm, angenehm oder gar nichts, weder noch, neutral?

Wir können auch das dritte Skandha direkt praktizieren, das ›Unterscheiden‹. Wir unterscheiden die Wahrnehmungen nicht nur in angenehm und unangenehm, es ist ein gefühlsmäßiges, emotionales Unterscheiden. Wir unterscheiden jetzt gerade die Klänge, die wir hören. Das setzt sich für uns zu Worten, Sätzen und Inhalten zusammen. Das ist das ›Unterscheiden‹, das dritte Skandha.

Das vierte Skandha, die vierte Art, wie wir im Leben unterwegs sind, ist das ›Gestalten‹. Wir gestalten unsere Wahrnehmung. Das sind erstmal die Kräfte, die unsere Aufmerksamkeit in die eine oder andere Richtung lenken. Mehr ins Hören, mehr ins Spüren und dann innerhalb des Gehörten zum Beispiel auf bestimmte Worte. Wir nehmen selektiv wahr. Unsere Selektion ist bereits ein Gestalten. Je mehr Interesse wir für etwas haben, desto mehr gestaltende Kräfte fließen in den Bereich, wo unser höchstes Interesse ist. Was wir gerne mögen, das Anhaften, erzeugt ein hohes Interesse, und was wir nicht gerne haben, was wir ablehnen, erzeugt auch ein hohes Interesse, andersherum. Damit beschäftigen wir uns sehr intensiv.

Je nachdem sind im Gestalten heilsame Kräfte oder nicht heilsame Kräfte aktiv. Das sind die heilsamen und nicht heilsamen ›Gestaltungen‹. Einige sind undefiniert: zum Beispiel Schlaf kann heilsam sein und auch nicht heilsam sein. Bedauern kann heilsam oder nicht heilsam sein. Es gibt einige Faktoren, die nicht klar zuzuordnen sind. Aber alle gehören sie zum Gestalten.

Die Summe dieser Vier führt dazu, dass wir ständig wechselnde Bewusstseinszustände erleben. Bewusstseinszustände, die durch visuelle, auditive, gustative, olfaktorische und körperliche Wahrnehmungen geprägt sind plus die mentale Verarbeitung. Das gibt für das Jetzt, die Jetzt-Erfahrung, eine Unsumme von Möglichkeiten, wie das Jetzt mit all den Gestaltungen erfahren werden kann. Das sind die verschiedenen Bewusstseinszustände.

Das nennt man die Fünf Skandhas. Der Buddha hat die Erklärung zu den fünf Daseinsfaktoren gegeben und gesagt: Jeder dieser Bereiche ist wieder zusammengesetzt aus einer Vielzahl von Kräften, die da wirken. Wahrnehmen von Sinneseindrücken ist nicht *eine* Art des Wahrnehmens, es gibt viele Modifikationen im Wahrnehmen, viele Modifikationen im Empfinden, viele Modifikationen im Unterscheiden, ganz zu schweigen vom Gestalten. Alles ist extrem individuell, was zu unzähligen verschiedenen Bewusstseinszuständen, Bewusstseinserfahrungen führt.

Damit wollte der Buddha in der ersten Unterweisung darüber dem Fragenden aufzeigen: „Was du für ein ›Ich‹ hältst, was du für deine Person hältst – ich nehme wahr, ich fühle, ich sehe die Dinge so, ich erlebe sie so –, ist einfach nur die Summe von unzähligen Prozessen. Das ist alles zusammengesetzt, ein Zusammenwirken ganz vieler Kräfte, immer im Wandel – und das nennen wir ›Ich‹. Dieses dynamische Geschehen ist das ›Ich‹.

Jetzt kannst du selbst entscheiden, ob es ein Ich gibt oder ob es keins gibt. Aber wenn du genau hinschaust, dann verstehst du, dass es sich um einen höchst dynamischen Prozess handelt, was wir ›Ich‹ nennen.“

Dazu sagt jetzt dieses letzte Zitat: „Schau mal genau hin, was dir die dualistische Wahrnehmung vorspiegelt als die gegebene Erfahrung.“ Zum Beispiel die Erfahrung Titisee am Ostersonntag. Man weiß gar nicht, wo diese Millionen Touristen herkommen. Titisee ist so und so. Titisee für jemanden, der ein bisschen rechts oder links raus geht, ist vielleicht ein Titisee völliger Stille. Das habe ich gerade erlebt, das gibt es. Man kann auch die Touristenmengen mit innerer Stille erleben oder nicht. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Unser Bild der Welt ist einfach ziemlich illusorisch, denn es hat für niemanden sonst eine Relevanz. Das macht uns recht bescheiden: Meine Sicht der Welt ist ziemlich illusorisch – ist nur kurz gültig – ist jetzt gerade so – ist das jetzt entstehende Erleben.

Die Fünf Skandhas – jedes für sich und in ihrem Zusammenspielen – erzeugen einen wunderbaren Film. Das ist unsere Welt. Das ist mit ›illusorisch‹ gemeint.

Man muss die illusorische Natur nicht erstmal in die Skandhas importieren. Sie sind nicht erst ganz wirklich und real und dann durch einen nachgeordneten Bewusstseinsprozess illusorisch. Das ist der zweite Satz des Zitats. Nein, sie sind schon illusorisch, bevor wir es merken, nur glauben wir der Illusion und halten sie für wirklich und unabdingbar.

Wenn meine Partnerin mir nicht glaubt, wie ich die Welt sehe, haben wir Streit – so einfach ist das. Weil ich überzeugt bin, dass meine Illusion keine Illusion ist, sondern ihre Illusion ist eine Illusion. Aber dass wir beide in einer Illusion sind, haben wir noch selten verstanden.

Wir versuchen uns immer zu verständigen, was denn ›wirklich‹ ist. Die Unterweisung des Dharma heißt: Gebt es auf. Ihr findet keine Wirklichkeit, auf die man sich einigen kann. Man kann sich nur vielleicht auf eine gemeinsam gelebte Illusion verständigen. Das war immer schon so, schon vor 2500 Jahren. Es hat nichts mit unserer modernen Welt zu tun. Es ist einfach nur, wie wir wahrnehmen und wie sich unser Wahrnehmen ständig weiter gestaltet.

Diese Zusammenfassung der Prajñāpāramitā Sūtras meinte, dass wir die Fünf Skandhas als illusionsgleich erkennen sollten und nicht denken, dass Illusion und Skandhas getrennt sein könnten. Es ist immer eine Qualität der Skandhas, vorübergehende Eindrücke zu erzeugen, die der samsarische Erdenbürger für eine Realität nimmt. Das ist halt so.

Es geht weiter mit dem Samādhirāja-Sūtra vom Buddha:

Wie Sinnestäuschungen und Stätten der Gandharvas – eine Form der unsichtbaren Wesen –, **wie Illusionen und wie Träume, so sind alle Merkmale, die du wahrnimmst, leer von einem Wesenskern** – von einer wahren Natur. **Erkenne alle Phänomene** – alles Wahrnehmbare, alles Erlebbare – **auf diese Weise.**

So wie Fata Morganas, Einbildungen, Spiegelbilder und so weiter, so wie die illusorischen Stätten der Geistwesen, so wie ganz banale Illusionen und Träume, erkenne alles in seiner ähnlichen oder gleichen Natur.

Jetzt gibt es aber einen Unterschied und den müssen wir immer im Geist behalten. Was zum Beispiel hier geschieht oder wenn ihr mir zum Beispiel eins auf den Deckel gebt: Das passiert schon. Es ist nicht so, dass es das nicht gibt. Es ist keine Illusion in dem Sinn: Das ist nur Einbildung. Da sind Ursache und Wirkung. Aber von Anfang an ist es für *jeden* anders, wie es erlebt wird. Es gibt keine feststehende Realität in diesem Ursache-Wirkungs-Geschehen. Es sind schon Praktizierende erwacht durch einen Schuh, eine Sandale auf den Kopf. Die Geschichten kennt ihr ja. Was da erlebt wird, kann man nie wissen. Anders als im Traum, wo es keine Auswirkung auf eine äußere Welt gibt, hat es hier schon Auswirkungen, was wir machen. Trotzdem ist es wie in einem Traum ganz individuell, was sich da abbildet.

Für die hohen Bodhisattvas gibt es noch einen zusätzlichen Bereich, dass selbst diese konkrete Welt, die wir ganz verlässlich als Ursache und Wirkung erleben, erstaunlich beeinflussbar ist. Ich würde gerne jemanden mit Wunderkräften erleben. Bei uns im Kloster ist es passiert, dass der junge Karmapa ein großes Küchenmesser genommen hat und einfach einen Knoten hineingemacht hat. So etwas gibt es. Das ist eine noch weitere Ausdehnung dessen, was wir illusorische Wirklichkeit nennen. Aber das ist nicht so wichtig für die Befreiung.

Das erwähne ich jetzt nur der Vollständigkeit halber, damit wir wissen, dass auch die vermeintlichen Naturgesetze noch eine tiefere Ebene haben, wo sie anders benutzt, umgesetzt werden können. Das ist nicht Thema dieses Kurses und hier nicht gemeint. Sonst müsste ich vor euch durch die Wände gehen, das kann ich leider nicht. Marpas Frau hat sich bei ihm beklagt, dass er immer direkt durch die Wand zu ihr kam und sagte: „Nimm doch mal die Tür, immer tauchst du plötzlich vor mir auf. Geh doch mal wie jeder andere normale Mensch durch die Tür.“

Es gibt viele solcher Geschichten. Als Rechungpa voller Zweifel war, hat Milarepa ihm vorgemacht, wie man nicht nur durch Felsen hindurchgeht, sondern halb im Felsen drin und mit dem Oberkörper noch draußen ist. Oder wie er sich in einem kleinen Yak-Horn aufgehalten hat und so weiter. Rechungpa war schon sehr weit fortgeschritten und gerade auf subtile Art stolz. Da ist Milarepa in einem Yak-Horn verschwunden und sagt: „Magst du nicht reinkommen?“ Aber mit dem Stolz passte er nicht hinein, obwohl er eine Menge Kräfte hatte. Es gibt jede Menge solcher Geschichten. Es macht Spaß, immer mal davon zu hören, aber das ist ein Nebenthema. Jetzt wenden wir uns wieder dem Hauptthema zu, dem, was wirklich frei macht.

Obwohl viele solcher Beispiele von Illusionen gelehrt werden, möchte ich hier eins benutzen, das leicht zu verstehen ist. Die Pferde und Elefanten, die von Magiern magisch erzeugt werden, haben noch nie den Wesenskern, die Essenz gehabt von Pferden oder Elefanten. Diese Pferde und Elefanten gibt es nicht wirklich.

Ich verstehe nicht, warum Dakpo Tashi Namgyal das Beispiel aussucht. Es ist ungefähr das für uns am schwersten vorstellbare. Wer von uns hat einen Zauberer erlebt, der vor unseren Augen Pferde und Elefanten erzeugt hat? Es gibt vielleicht welche, die holen Hühner aus ihren Ärmeln. Bis zu der Größenordnung haben wir das noch hingekriegt. Das muss damals gang und gäbe gewesen sein. Aber ich kann euch sagen, dass wir heute gut unsere Filme, das Fernsehen nehmen können.

Das reicht aus, um zu erläutern, was hier gemeint ist. Zum Beispiel bellt ein Hund im Fernsehen und euer Hund bellt zurück. Wenn es eine Großaufnahme von einer Katze oder einem Hund mit dem entsprechenden Klang gibt, haben unsere Tiere das noch nicht unterschieden und reagieren. Sie wissen nicht, dass es eine Illusion ist. So geht es uns auch. Wenn in einem Film eine Liebesgeschichte oder ein Drama dargestellt wird, schwingen wir mit und haben Angst und Hoffnung – und müssen unbedingt die nächste Folge sehen.

Was die Wahrnehmung dessen angeht, was da auftaucht, gibt es keinen Unterschied zwischen dem Publikum dessen Sicht verzerrt ist durch die Kraft von Substanzen – von etwas, was sie eingenommen haben –, Mantras und den Zauberern selbst.

Für beide, sowohl für die Zuschauer wie für denjenigen, der den Film gemacht hat, erscheinen diese Filminhalte.

Es erscheinen die Pferde und Elefanten – die bellenden Hunde. Aber das Verständnis ist unterschiedlich. Die eine Gruppe, die nicht informierten Betrachter, die solch eine Illusion sehen – nehmen wir ein dreidimensionales Hologramm, das in den Raum projiziert wird – glauben, dass das da ist. Um genauso etwas handelt es sich bei Zauberei. Man hat das Gefühl, es ist wirklich da.

Aber diejenigen, die das produzieren, glauben nicht daran, dass da wirklich etwas ist, weil sie die Mechanismen – die Tricks – durchschauen, die zu dieser Illusion geführt haben.

Das ist relativ gut verständlich, wenn ihr euch anschaut, was Werbung oder Propaganda machen: geschicktes Benutzen von Formen, Farben, Klängen, Worten, Inhalten, die Kombination – was für Stimmungen, was für Wirklichkeiten da erzeugt werden. Man kann sehr schnell Meinungen, Sichtweisen, Vorstellungen kreieren, erzeugen, entstehen lassen, wenn die Zuhörenden, die Zuschauenden nicht die Tricks durchschauen, mit denen diese Wirklichkeit aufgebaut wird.

Propaganda haben wir genug erlebt, erleben wir ständig. Werbung lebt nur davon. Sie ist so durchschaubar, aber trotzdem funktioniert es. Bedürfnisse werden erzeugt – plötzlich entsteht das Gefühl, das brauche ich. Ängste werden erzeugt – plötzlich entsteht das Gefühl: furchtbar, da ist der Feind.

Geschickte Manipulation ist Zauberei, ist dieses Benutzen von Sinneseindrücken, um vermeintliche Wirklichkeiten zu erzeugen aufgrund derer die Stimme auf dem Stimmzettel für den einen oder anderen gegeben wird. In Frankreich versuchen sie jetzt gerade, die Stimmungen so zu erzeugen, dass es entweder auf die eine oder andere Seite geht. Wir können richtig zuschauen, wie solche Stimmungsmache, Illusionsmache am Werk ist.

So funktionieren wir – und wir benutzen das. Die Art, wie wir uns aufmachen, wenn wir nach draußen gehen, wenn wir einen guten Eindruck machen wollen oder umgekehrt, wenn wir unser Desinteresse zeigen wollen. Wir wissen genau, wie Eindrücke erzeugt werden können. Wir nutzen das, jeder auf seine Art. Wir ändern die Art der Sprache, wir lassen bestimmte Worte weg, wir benutzen andere, um bestimmte Illusionen zu erzeugen. Wir sind alle recht geschult darin – nur nicht so ausgekocht wie die meisten von denjenigen, die sich in Machtpositionen hocharbeiten.

Das ist so wichtig. Es geht nicht nur um Elefanten und Pferde, die in einem Zirkus zu sehen sind. Es geht um die Elefanten und Pferde, die jetzt durch die Ukraine toben. Was uns alles an Wirklichkeiten erzeugt wird: Es geht um Riesenelefanten wie Corona und so weiter, die durch die Welt jagen und uns mehr als nötig in Panik versetzen. Es geht ständig um solche Tiger und Löwen und Elefanten. Es ist wichtig, dass wir das ganz genau anschauen: wo in den Skandhas findet das Gestalten statt, wo findet das Greifen statt, sodass tatsächlich bedingt entstandene Phänomene derart verdichtet werden, dass bestimmte emotionale Reaktionen entstehen. Das ist ständig der Fall. So funktionieren wir.

Macht euch das in jedem Prozess klar. Jedes Mal, wenn Interaktionen stattfinden, entstehen Gefühle von ›das ist jetzt wirklich‹ – und ich merke, dass ich eine andere Wirklichkeit habe als die, die in derselben Situation mit mir zusammen da sind. Die erleben es anders. Dann der Clinch zwischen diesen Wirklichkeiten, der Clinch zwischen Lagern, wie wird wahrgenommen?

Die Praxis ist, so viel wie möglich aus den Bewertungen, aus dem Vergegenständlichen, aus dem unnötigen Gestalten durch Emotionen auszusteigen. Alles Aufbauschende, alles Komplizierende weglassen und möglichst offen da sein und schauen, was entsteht. Was sind hier die Ursache-Wirkungs-Beziehungen? Was ist es denn eigentlich? Mit feinen Antennen da hinein spüren.

So ist zum Beispiel die politische Misere in der Tiefe nur ein Problem der Unehrlichkeit auf allen Seiten, mangelnde Aufrichtigkeit – schon immer, aber natürlich über die letzten Jahrzehnte sehr gut nachzuverfolgen. Keiner in dem Spiel ist wirklich aufrichtig. Das macht es für uns undurchschaubar. Wir wissen gar nicht, welche Aussage ist wahr, welche ist unwahr. Es braucht immer wieder das ›Offene‹. Offen bedeutet, nicht alles zu glauben, sondern im Grunde genommen, nichts zu glauben. Nichts zu glauben und zu schauen, was ist denn wirklich entstanden, was ist nachweisbar entstanden.

So gehen Erwachte mit der Welt um. Auf der emotionalen Ebene wissen sie: was die Menschen mir erzählen, ist, was sie sich selbst und ihrer Umgebung gerne erzählen und was sie bereit sind zu sehen. Glauben kann ich im anderen im Grunde genommen nur seiner Buddhanatur. Ich kann den Qualitäten des Geistes vertrauen. Aber überall, wo emotionale Schleier im Spiel sind, weiß ich: aufgepasst, das kann auch genauso wieder in die andere Richtung schwingen. Da ist jetzt gerade Begeisterung und Anhaftung und Enthusiasmus – es kann genauso gut umschlagen in Ablehnung, in Kritik, sogar in Hass.

Das sind die Schleier, darauf kann man sich nicht einlassen. Wichtig ist, dass die Buddhanatur erreicht wird. Das ist das Entscheidende. In dieser Tiefe ist zu verstehen, dass die Skandhas, all das dualistische Gestalten und Wahrnehmen, illusorisch ist. Darauf ist kein Verlass.

Also zurück zu den Elefanten und Pferden. **Sie werden unterschiedlich wahrgenommen von denen, die die Tricks durchschauen und von denen, die sie nicht durchschauen. Wenn wir gewöhnliche Bedingungen erfahren – was die Welt uns so liefert – und wir durchschauen diese Prozesse nicht, dann sind wir gewöhnliche Personen. Aber wenn wir durchschauen, in welchen gestaltenden Prozessen unser eigener Geist gerade unterwegs ist und wie auch andere gerade in einem projizierenden Gestalten sind, dann werden wir frei davon – frei von dieser Illusion – und wissen, dass das, was uns da als Wirklichkeit erzählt wird, die Welt, die uns da beschrieben wird – die andere uns glauben machen wollen – nie in irgendeiner Weise existiert hat.**

Wir wissen das, während wir den anderen mit Mitgefühl zuhören und sagen ja, genau so ist es, und es ist schwierig und es ist voller Leid, und wir wissen, es ist voller Leid und es ist schwierig und – es ist das Produkt des eigenen Geistes. Der Mensch, der uns gerade sein Leid klagt oder seine Freude, ist selbst hundert Prozent aktiv, diese Welt zu gestalten. Wir wissen das, wir durchschauen es und wir helfen mit, sich nicht weiter in der Illusion zu verstricken, sondern allmählich aufzuwachen und zu merken: Hier sind die Stellschrauben. Da kann ich heilsamer gestalten und ich kann auch aufhören, überhaupt zu versuchen, die Welt zu manipulieren und mich tief entspannen in das So-Sein. Da ist das Ende der Illusion.

Das ist das wirkliche Durchschauen des magischen Spiels unserer Welt voller Freuden und Leid. Zu merken: alles gestaltet, die Summe der Gestaltung gibt die Summe von Leid und Freude. Jetzt können wir heilsamer gestalten. Gendün Rinpoche sagte immer, wir können diesen Traum in einen heilsamen Traum gestalten und dann müssen wir noch aus dem Traum erwachen. Das ist, wenn wir nicht mehr in der Illusion sind, da muss jetzt heilsam gestaltet werden, sondern wir merken: Hier braucht gar nichts gestaltet werden, es braucht sich nur in die Natur des Seins hinein entspannt zu werden. Und dann ist alles in Ordnung.

Wieder das Samādhirāja Sūtra, das Sūtra der ›König der Samādhis‹:

„Zauberer lassen Formen entstehen – Formen bedeutet hier: sie lassen Geistesbewegung zu, sie stimulieren bestimmte Formen von Geistesbewegung im Geist der Zuschauer, sie beeinflussen die Wahrnehmungsprozesse, bei denen sie zuschauen und zuhören – und erzeugen verschiedene Pferde, Elefanten, Kutschen und dergleichen. Diese erscheinen – den Zuschauern –, obwohl sie überhaupt nicht existieren. Erkenne alle Phänomene auf diese Weise.

*** Meditation ***

Lasst uns den Moment nutzen, um kurz zu meditieren, um kurz zu spüren, wie es ist. Die Lösung für die Fragen, die euch jetzt möglicherweise beschäftigen, ist sehr einfach. Sie ist immer das Jetzt. Die Lösung ist nicht in einem besseren Nachdenken, sondern jetzt zu spüren: Was bleibt, was ist, wenn ich nichts künstlich erzeuge?

2.9 Die Lösung ist immer das Jetzt

Audio 2-09

Ich würde mir sehr wünschen, dass ihr euch das innerlich oder auch äußerlich aufschreibt:

Die Lösung, um herauszufinden, was ist Illusion und was ist nicht Illusion, ist immer das Jetzt. Was bleibt, wenn nichts mehr künstlich erzeugt wird?

Das ist extrem wichtig. Da ist die Lösung für all das, was uns so unglücklich macht und so beschäftigt. ...

Es geht nicht darum herauszufinden, welche Weltsicht, welche Sicht von Problemen die bessere ist, die wirklichere, die realitätsnähere. Darum geht es nicht. Es geht darum: Realität kann nur das sein, was bleibt. Alles andere ist sowieso nur vorübergehender Prozess. Mal so wahrnehmen, mal anders wahrnehmen. Nur was bleibt, ist verlässlich. Der Rest ist unser fluktuierendes Erleben. Mal sehen wir die Dinge so, mal anders, dann erinnern wir uns wieder an etwas, dann gestaltet es sich so. Wir sind ständig im Gestalten und das kann, weil es sich ständig wandelt, nie den Anspruch erheben, *wirklich* zu sein im Sinne von *existent*.

Was ist denn das Unwandelbare, das, was immer da ist? Dessen werden wir nur gewahr, wenn wir ins *Jetzt* eintauchen. Lasst uns das nochmals machen. Was ist denn eigentlich, wenn kein zusätzliches Gestalten mehr stattfindet? —

Ich sage es nochmal mit anderen Worten. Wenn wir so entspannen, so loslassen, gar nichts mehr tun, dann treten wir in ein Erleben ein – ich kann es nachher nochmals verifizieren –, wo wir kein Alter mehr haben. Das ist ein Erleben, in dem unser Geist weder zwanzig noch achtzig Jahre alt ist, einfach nur unmittelbares Erleben. Wir sind in diesem Erleben weder Mann noch Frau. Wir sind in diesem Erleben weder deutsch noch französisch noch russisch noch irgendetwas. Wir sind einfach nur so. ...

Wenn die Gestaltungen wieder einsetzen, wenn unsere Bezugspunkte wieder aktiv werden, dann haben wir wieder Geschichte, dann haben wir wieder Probleme, dann denken wir an eine mögliche Rezession, dann haben wir Angst vor Krieg, dann haben wir Freude auf die nächste Begegnung, dann haben wir eine Beziehungskrise... Sobald wir wieder einsteigen in die Dynamik, in das begriffliche und nichtbegriffliche Gestalten, dann sind wir wieder wer, mit unserer persönlichen Welt. Wenn wir es wieder lassen und sagen: wie ist es denn eigentlich, wenn ich überhaupt nicht eingreife, wenn es einfach so ist? — Dann machen wir die Erfahrung, dass da eigentlich niemand meditiert. Da ist niemand Spezielles, da ist kein Ich-Gefühl mehr von jemandem, der etwas Spezielles ist. Wir tauchen ein in das verlässliche So-Sein, das immer die Grundnatur unseres Erlebens ist. Die ist immer zugänglich – egal welche Tages- und Nachtzeit, egal welches Alter, egal welche Kultur. Es ist für uns alle gleich. Deswegen hat der Buddha es das ›Verlässliche genannt, das ›Nichtbedingte‹.

Es ist nicht durch verschiedene wechselnde Bedingungen, Faktoren plötzlich mal anders. Es ist immer so. Das ist verlässlich. Wir würden nicht behaupten, dass es eine Substanz hat, ein Ding ist, sondern es ist die grundlegende verlässliche Natur unseres Seins. Wer damit vertraut ist und immer wieder einsteigen kann in die Gestaltungen und aussteigen, der wird mit der Zeit völlig klar darüber: immer, wenn wir einsteigen, entstehen Welten, wir erzeugen Welten in unserem Geist. Diese Welten lösen sich auf in dem Moment, wo wir das Gestalten sein lassen und nur noch sind.

Wo wir in den Erklärungen im Mahāmudrā jetzt sind: Diesen Praktizierenden ist es möglich, die Erfahrung des So-Seins, des total einfachen Seins, in der Interaktion mit der Welt wachzuhalten. Das Gewahrsein von der nichtfassbaren, illusorischen Natur aller Phänomene bleibt wach, während sie in den Gestaltungen unterwegs sind.

Der Buddha antwortete immer auf Fragen. Die Sūtras sind immer Antworten auf Fragen. Der Pali-Kanon, auch der Mahāyāna-Kanon sind Antworten auf Fragen. Der Buddha und jeder vollkommen Erwachte hört die Fragen, das Anliegen, das aus der Welt der Illusionen kommt, versteht, was gemeint ist und antwortet in der entsprechenden Sprache, mit den Begriffen, die dieser Mensch und diese Zuhörerschaft verstehen kann, und gestaltet das Verstehen, das Erleben, so dass es zu Lösungen kommt, so dass sich Knoten, Verhaftungen, Verstrickungen auflösen.

Das ist der Prozess der illusorischen Aktivität von Erwachten in dieser Welt. Sie sind nicht verstrickt, verfangen in diesen Illusionen. Sie helfen mit, dass sich diese Illusionen auflösen können. Dabei lassen sie sich auf die Gestaltungen dieser Welt ein, ohne darin verstrickt zu sein. Deswegen spricht man auch von ›Reinen Skandhas‹. Man spricht bei einem Buddha davon, dass die Skandhas gereinigt wurden. Das bedeutet, dass all diese Prozesse – wahrnehmen, empfinden, unterscheiden, gestalten und all die daraus resultierenden Bewusstseinsenerfahrungen – alle frei sind von Glauben an Dinglichkeit, frei von Dualität, frei von Trennung. Das sind die ›Reinen Skandhas‹. In dieser Passage im Buch geht es genau darum, wie diese fünf Prozesse, die Fünf Skandhas von Greifen durch das Bewusstsein ihrer illusorischen Natur gereinigt, befreit werden. Das ist der Punkt dieses Kapitels.

2.10 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert

2) Wie zeigt sich in der Nach-Meditation Verwirklichung als illusionsgleich?

Unterweisung Sonntag 16h30, Seite 347-348 – Audio 2-10

Wir kommen wir jetzt zu dem zweiten Aspekt: **Wie sich die postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert. Wenn wir das allgemein betrachten, muss sich diese Einsicht aufgrund unseres Sinnesbewusstseins zeigen, das die verschiedenen Erscheinungen wahrnimmt.**

Wenn wir das ganz allgemein betrachten, dann muss sich diese Einsicht aufgrund unseres Sinnesbewusstseins zeigen, das die verschiedenen Erscheinungen wahrnimmt: Hörbewusstsein, Sehbewusstsein, Körperbewusstsein und so weiter, die sechs Formen der Sinne, inklusive dem inneren, denkenden Bewusstsein. Dieses geistige Bewusstsein – was wir unser ›sechstes Sinnesfeld‹ nennen, mit seiner verstehenden Fähigkeit – ist an dieser Erkenntnis dadurch beteiligt, dass es die leere, nicht fassbare Natur dieser Erfahrungen wahrnimmt. Es ist klar, dass diese zusammenwirken müssen.

Wenn wir hier in den Saal schauen oder ihr im Zoom schaut auf den Bildschirm, dann ist unser Sehbewusstsein beteiligt, aber das Sehbewusstsein gibt noch keinen Sinn. Sehbewusstsein – es kommt darauf an, wo wir die Grenze ziehen – geht maximal so weit, dass wir dreidimensional sehen. Das heißt, die Informationen aus beiden Augen, von beiden Netzhäuten werden zu einem dreidimensionalen Bild zusammengefasst. Das Erkennen von Tiefe, wie weit ein Objekt entfernt ist, wie weit sie auseinander liegen, sind schon Lernprozesse.

Das sind Erfahrungsprozesse, die zum Beispiel in einem Baby noch gar nicht ausgereift sind. Erst im Laufe der Zeit entsteht die Fähigkeit, dass wir aufgrund des Hörens von Klängen Entfernungen abschätzen können, dass wir aufgrund von Gehörtem oder Gesehenem sagen können, das ist ein Hubschrauber, ein Mann, das scheint eine Frau zu sein, das ist ein Esel, kein Pferd. Diese Unterscheidungen sind auf jeden Fall schon das sechste Sinnesfeld. Das hat nichts mehr mit dem Sehbewusstsein zu tun. Das ist die unterscheidende Kraft des geistigen Bewusstseins.

Wenn wir innerlich bei *geschlossenen Augen* zum Beispiel einen tuckernden Dampfer auf dem großen Titisee sehen, dann ist das nur im sechsten Sinn. Der visuelle Sinn ist gar nicht beteiligt. Das ist einfach der sechste

Sinn. Es ist also schon das Abbild, die Erinnerung an etwas, was wir gerade gehört, gesehen haben. Wenn wir jetzt zum Beispiel in den Saal oder auf den Bildschirm schauen: wir nehmen es wahr, wir schließen die Augen und lassen es wieder innerlich entstehen. Was jetzt innerlich entsteht, ist nicht mehr Sehbewusstsein. Das ist das mentale Bewusstsein, ein rein mentales Bild. Das erstmal schon als Grundlage.

Die Wahrnehmung durch die verschiedenen Sinneskanäle zusammen mit dem geistigen Bewusstsein, in dem diese Wahrnehmungen weiterverarbeitet werden, wirken zusammen im Erkennen der leeren, nicht fassbaren oder illusorischen Natur aller Erscheinungen. Das hat dieser Satz gerade gesagt.

Allgemein betrachtet ist das genau so. Um jetzt die Analogie wieder aufzunehmen:

Zauberer nehmen die erzeugten Pferde und Elefanten mit ihrem visuellen Sinn wahr und wissen um die eigentliche Nicht-Existenz dieser Erscheinungen aufgrund ihres mentalen Sinnes – des geistigen Bewusstseins.

Das machen wir genauso, wenn wir zum Beispiel Fernsehen schauen. Unser visueller Sinn nimmt die wechselnden Erscheinungen auf dem Bildschirm wahr, es wird im geistigen Sinn verarbeitet und es ist der geistige Sinn, der weiß: Das ist nur ein Bildschirm, was ich da sehe, es findet nicht in meiner Wohnung statt. Wir wissen das. Wir wissen es aber nicht durch den visuellen Sinn, sondern durch den verarbeitenden geistigen Sinn.

Dieses Wissen darum, wie etwas ist, ist entscheidend für Einsicht. Das muss zusammenwirken mit dem Auftauchen der Wahrnehmungen in den Sinnen. Ihr wisst, wie eng das verknüpft ist. Kaum sehen wir etwas, kaum hören wir etwas, kaum spüren wir etwas, ist schon ein Bewusstsein, ein Verstehen dessen da, was wir wahrnehmen. Wir bemerken es. Dieses Bemerken dessen, was gerade passiert, ist bereits im geistigen Sinn. Dort findet auch das Wissen um die Natur der Erscheinungen statt.

Man nennt das das ›unterscheidende Gewahrsein‹. Das ›unterscheidende Gewahrsein‹ ist ein Aspekt des ›zeitlosen Gewahrseins‹, das uns ermöglicht, wahrzunehmen und zugleich der wahren Natur des Wahrgenommenen bewusst zu sein.

Wenn diese beiden zusammenkommen, sind Zauberer – oder Menschen wie wir, die die Illusion durchschauen – sich sicher, dass die auftauchenden Bilder wie Pferde und Elefanten und so weiter einfach Täuschungen sind – es nicht jetzt gerade stattfindet.

So finden zum Beispiel alle Bilder, die nicht live übertragen werden, alle Filme, die wir sehen, nicht jetzt irgendwo statt, sondern wir haben nur das Gefühl, es findet jetzt statt. Aber es ist schon längst passiert. Es ist irgendwann aufgenommen worden. Das zu wissen, mitzukriegen, dass wir jetzt nicht da sind, dass es in der Jetzt-Realität eine künstliche Gestaltung ist, ist die Aufgabe des Praktizierenden. Immer wieder mitzubekommen: das gestaltet sich jetzt gerade, das ist jetzt dieses konditionierte Wahrnehmen, das in mir gerade meine persönliche Welt erzeugt.

So ist es auch für die Yogis und Yoginis in der postmeditativen Verwirklichung, wo alle Gedanken – Geistesbewegungen, die zu den verschiedenen Bedingungen gehören, mit den Sinneseindrücken, Formen, Klängen und so weiter –, all diese sich unleugbar manifestierenden Sinneseindrücke aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen.

Das Licht und das Vorhandensein von Personen und wie sie sich setzen, bringen jetzt gerade die Bedingungen zusammen für das, was wir im Saal oder auf dem Bildschirm sehen können. Das wissen wir, das ist das grundlegende Verständnis auf der relativen Ebene. Alles, was wir wahrnehmen, ist bedingt entstanden. Das kann unser Intellekt verstehen.

Wenn wir das – hier steht mit dem „*light touch of mindfulness*“, mit der leichten Berührung von Gewahrsein – **mit dem leichten Gewahrsein bewusst halten, dank der Erfahrung, die wir in der Meditation gemacht haben...** Es ist wichtig, zuerst in der Meditation – so wie wir es vorhin gemacht haben – ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich in dem grundlegenden So-Sein, wo wir nichts machen, die Gestaltungen erheben, wir irgendetwas erzeugen können. Aufgrund der in der Meditation gemachten Erfahrung ... **sind wir jetzt in der Aktivität gewahr, dass genau solch ein Prozess des illusorischen Gestaltens gerade abläuft** – das ist dieses leichte Gewahrsein der Nach-Meditation. **Damit erkennen wir, wie in der Meditation, wieder, dass alle geistigen Bewegungen, alle Erscheinungen, zugleich leer sind.**

Erscheinend und zugleich leer – zugleich ohne Wesenskern, das ist das zugleich Entstandene. Mit dem Erscheinenden ist immer auch seine nicht fassbare Natur vorhanden. Das ist immer untrennbar zugleich da.

Das müssen wir erst immer wieder in der Meditation erfahren, um es dann in die Nach-Meditation, die Aktivität, hineinbringen zu können. Eigentlich bringen wir da nichts hinein. Wir können uns in der Nach-Meditation in dieses bereits Erfahrene hinein entspannen. Es taucht als eine uns begleitende Gewissheit auf, wenn wir es zulassen und nicht zu sehr im Greifen sind. Dann ist es ein leicht begleitendes Gewahrsein, welches all unsere Handlungen, Interaktionen begleitet, sodass es in diesen Interaktionen nicht zu einem Fixieren kommt. Das haben wir in der Meditation gelernt und das begleitet uns jetzt.

So werden also alle Geistesbewegungen, alle Erscheinungen als leer erkannt, leer von irgendeinem Wesenskern oder einer Essenz, die sie für immer stabil halten würde. Die Sinneswahrnehmungen und das Gewahrsein ihrer wahren Natur müssen zusammenkommen, während wir wahrnehmen.

Während wir wahrnehmen, ist das Gewahrsein der wahren Natur dieser Wahrnehmung da. Wenn diese beiden zusammenkommen, dann sprechen wir von Verwirklichung in der Nach-Meditation – von der illusorischen Natur aller Gestaltungen.

Wir wissen natürlich auch, dass die Verwirklichung selbst illusionsgleich ist, auch sie ist nicht zu packen. Diese Erkenntnis, Einsicht, ist nicht etwas Fassbares. Sie ist die dynamische Einsicht in die nicht fassbare Natur aller Erscheinungen.

Dazu sagt Saraha, der Jäger:

Wenn du Objekte – den Gegenstand deiner Wahrnehmungen – **untersuchst, wirst du sehen, dass sie frei sind von den drei Bezugspunkten** – keine festzuhaltende Essenz, kein Wesenskern, keine wirklichen Merkmale, die festzulegen wären. **Deswegen sind sie wie Träume und Illusionen. Sie sind nicht wirklich. Wenn du frei von Anhaften bist, bringen sie Freude, keine Trauer. So wie die illusorischen Wahrnehmungen, die von einem Zauberer erzeugt werden.**

Ich muss euch das noch ein bisschen ausführen. Wenn wir frei von Greifen, frei von Anhaften nach all den Erfahrungen sind, dann bringen diese Erfahrungen kein Leid, weil kein Anhaften da ist. Im Gegenteil: Sie bringen Freude, weil sie Ausdruck der Dynamik unseres Geistes sind. Sie sind das kreative Spiel unseres Geistes. Sie sind im Grunde genommen der Saṃbhogakāya, der Freudenkörper, die Dynamik, die sich unaufhörlich in aller Frische manifestiert. So sind Erscheinungen, so ist das Erleben für einen Erwachten nicht ermüdend, sondern eine Erfahrung von Lebendigkeit, von Frische, von einer gestaltenden Dynamik. Das ist hier gemeint: Freude, keine Trauer, kein *dukkha*, kein Leid.

Saraha sagt ebenfalls:

Alle Erscheinungen – damit meint er jetzt visuelle Erscheinungen – **und Klänge sind wie Illusionen, wie Täuschungen oder Spiegelbilder. Sie haben keine wirklichen Merkmale. Der Wahrnehmende** – die wahrnehmende Person – **dieser Illusionen ist selbst Geist** – der Geist selbst –, **Raum.**

Illusorisch ist: Alles, was wahrgenommen wird, hat keinerlei *bleibende Merkmale*. Nehmen wir zum Beispiel wieder den visuellen Sinn. Visuell bedeutet immer: das Spiel von Farben. Formen sieht man erst mal noch gar nicht. Formen sind eine Leistung des visuellen Sinnes, des nachgeordneten, verarbeitenden Sinnes, das aus den verschiedenen Farbunterschieden – den sogenannten Pixeln, wie wir heute alle wissen – Formen herausfiltert. Das kommt erst durch das zweidimensionale Sehen und die Erfahrung, dass man bestimmte Umrisse dann als Gestalt wahrnimmt. Es ist nicht primäres Sehen der Netzhaut. Formen sind erstmal einfach Farben. Diese Farben ändern sich ständig mit den Lichtverhältnissen und verschwinden sogar ganz, wenn das Licht aus ist. Dann ist alles schwarz. Da ist nichts, was definitiv immer so bleibt.

Bei den Klängen ist es noch offenkundiger. Klänge, auch Sprache – damit arbeiten wir gerade – sind einfach Schallwellen. Das ist bewegte Luft, die unser Trommelfell in Bewegung setzt und dann über eine kleine Knöchelchen-Kette Wellen auf das Innenohr sendet, wo feine Nervenfasern diese unterschiedlichen Schwingungen differenzieren. Daran schließt sich der Lernprozess an, diese verschiedenen Schallwellen, diese Muster, zu unterscheiden, bis hin zur hochdifferenzierten Unterscheidung von Klängen, die wir Sprache nennen, sogar von *verschiedenen* menschlichen Sprachen.

Das sind die nachgeordneten Prozesse. In diesen Schallwellen, genau wie in Lichtwellen, gibt es nichts Stabiles. Eine Lichtwelle steht nicht plötzlich, sie ist in ständiger Bewegung. Eine Schallwelle hält nicht plötzlich inne, sie kann nur deswegen gehört werden, *weil* sie sich bewegt, weil sie immer einen Unterschied macht zu vorher und nachher. Deswegen können wir Klang hören.

Das ist eine für den Verstand gut nachvollziehbare Erklärung dessen, was hier mit ›Illusion‹ gemeint ist. Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen – all das wissen wir heute – ist Bewegung, sind Wellen. Es sind zum Beispiel Nervenpotentiale, Depolarisierungswellen, die sich fortsetzen und dann unterschieden werden – reine Dynamik, nichts Stabiles.

Das ist gemeint, wenn man sagt, es gibt keine festen Merkmale. Es ist nichts darin, was immer gleich ist. Wo auch immer unser Blick hinfällt, was auch immer wir hören: das vermeintlich Stabile entpuppt sich bei genauerem Hinspüren als pure Dynamik. Die Illusion der Stabilität hat sich aufgelöst und hat einem Verstehen, einem Erleben der Dynamik Platz gemacht – einem Erleben des Wandels, der Unbeständigkeit. Das ist mit illusorischer Natur gemeint.

Für die wahrnehmende Person, für das Subjekt, das ›Ich‹, gilt dasselbe. Wir fühlen immer mal wieder hinein, wer denn da meditiert, wahrnimmt, sieht und hört, und nehmen nur ein Anschwellen und Abschwellen von mehr oder weniger Ich-Bezogenheit wahr. Manchmal ist sie ganz weg, dann ist sie wieder da, dann ist wieder mehr Beobachten, dann ist es wieder weniger. Ein stabiles Subjekt, einen stabilen Beobachter, finden wir nicht. Auch diese Illusion ist damit aufgelöst.

Das alles sind Worte, die natürlich über den Intellekt aufgenommen werden. Es geht darum, es unmittelbar zu erfahren. Wenn es unmittelbar erfahren wird, dann zeigt sich das darin, dass wir nicht mehr nach den Erfahrungen greifen und wir uns selbst nicht mehr für wichtig, für real existent nehmen. Daran zeigt es sich, und das ist untrüglich.

Um das Gewahrsein der Leerheit, der leeren Natur zu kultivieren, das in der Nachmeditation zu der Erfahrung, Verwirklichung, als illusorisch führt, brauchen wir an erster Stelle die Gewissheit in unserem unmittelbaren Erkennen der innewohnenden Geist-Natur – wie dieses Gewahrsein, das alles begleitet, in seiner wahren Natur ohne Wesenskern ist.

Das brauchen wir als Allererstes, das ist die Grundlage, zu erkennen, dass der Geist keine Substanz hat, um es ganz einfach zu sagen. Das, was jetzt versteht, hat keine Substanz, ist ebenfalls Dynamik. Also der Prozess, der jetzt gerade versteht, ist verstehendes Erleben, von dynamischer Natur. Das braucht es als Allererstes.

Deswegen ist es wichtig, dass wir uns intensiv darum kümmern, die Natur des Geistes in der Meditation zu erkennen.

Von wegen in der Aktivität anfangen mit der Praxis. Die Praxis beginnt in der Meditation. Von Integration in den Alltag kann nur die Rede sein, wenn es schon Erkenntnis gibt, vorher gibt es keine Integration. Die Integration wird angestrebt, aber es kann ja nichts integriert werden, wenn in der Meditation noch nicht die Einsicht aufgetaucht und stabil geworden ist. Vorher ist alles Integrieren von Aktivität in den Weg der Praxis einfach nur Wunschdenken. Was wir da integrieren, ist unsere Motivation, dass wir immer mit dem relativen Bodhicitta unterwegs sind. Aber das *letztendliche* Bodhicitta in unsere Aktivität zu integrieren bedeutet, tatsächlich die leere Natur der Sinneserfahrungen, die jetzt gerade stattfinden – inklusive aller geistiger Produktionen des sechsten Sinnes – in seiner wahren Natur zu durchschauen.

2.11 geleitete Meditation - einfaches Sein

Audio 2-11

*** Meditation ***

Lasst es mal in euch nachwirken. Nehmt euch wieder einen Moment für Meditation, einfaches Sein, nichts mehr tun ... Völlig einfaches Sein ———

Wenn ihr langsam die Sinne wieder etwas aktiviert, behaltet dieses einfache Sein. Schaut mit den Augen dieses einfachen Seins, hört mit den Ohren des einfachen Seins ———

Wenn ihr euch jetzt vorstellt ein Mantra zu rezitieren – still innerlich, zum Beispiel OM MAṆI PADME HŪṂ – lasst das Mantra in diesem einfachen Sein fließen, im Gewahrsein der dynamischen Natur allen Seins. —

Gebt jetzt ein wenig Stimme dazu ... OM MAṆI PADME HŪṂ, OM MAṆI PADME HŪṂ... weiter ganz offen und weit bleiben ... OM MAṆI PADME HŪṂ ... Als würdet ihr euch vorstellen, dass aus dem leisen OM MAṆI PADME HŪṂ zum Beispiel ein gesungenes OM MAṆI PADME HŪṂ wird und dann plötzlich jemand zu euch ins Zimmer kommt und ihr statt OM MAṆI PADME HŪṂ zu sagen, einfach sagt: „Ja gerne, ich komme gleich raus“ oder ...OM MAṆI PADME HŪṂ, OM MAṆI PADME HŪṂ ...

Kein Unterschied, die Kommunikation hat mit derselben Leichtigkeit und im Gewahrsein der illusorischen Natur des Seins stattgefunden, der leeren Natur von Klang und Kommunikation, von Hörendem und Sehendem, OM MAṆI PADME HŪṂ ...

Das ist der Übergang aus der Meditation in eine ganz sanfte, stärker werdende Aktivität, bis wir sogar richtig in der Kommunikation sind. Wenn wir uns in der Kommunikation verlieren, dann machen wir eine kleine Pause. ... Dann sprechen wir wieder und dann ist wieder Pause. ... Bis es gar keinen Unterschied mehr macht, ob wir sprechen oder hören oder pausieren. Es hat sich durchmischt, es hat alles denselben Geschmack – dieser Eine-Geschmack: wie ein Zauberer mit den Situationen zu spielen und nicht zu verdinglichen, spielerisch umzugehen.

Wir sind dann Bodhicitta-Magier, Zauberer des Bodhicitta. Wir lassen das Bodhicitta fließen. Liebe und Mitgefühl sind der Motor für die Kommunikation und Weisheit – das Durchschauen der wahren Natur dessen, was passiert – ist die Qualität, das ›Wie‹ der Kommunikation.

2.12 weitere Unterweisungen zur postmeditativen Verwirklichung

Abschluss des zweiten Tages, S. 348 – Audio 2-12

Es ist auch wichtig, dass wir uns darum kümmern, die wahre Natur des zugleich Entstandenen von Gedanken und Erscheinungen in der Post-Meditation – in der nachmeditativen Verwirklichung – zu kultivieren.

Das haben wir jetzt gerade gemacht. Wir haben in einer gewissen Aktivität das Gewahrsein der nicht fassbaren Natur des sich Gestaltenden wachgehalten. Damit haben wir das Gewahrsein der leeren Natur sowohl in der stillen Meditation, in der leicht aktivierten Meditation und dann in der stärker aktivierten Form des Seins kultiviert.

Das würdet ihr in jeden Bereich eures Seins hineinnehmen. Ihr würdet zum Beispiel beim Autofahren oder bei anderen repetitiven Handlungen – das sind die leichtesten – dieses sanfte Gewahrsein der illusorischen Natur wachhalten. Dann in den heftigeren Momenten der Aktivität – wenn Austausch, Gespräche stattfinden, ihr Entscheidungen zu treffen habt – immer wieder Pausen einlegen, um mit etwas weniger Greifen in die fortgesetzte Aktivität zu gehen. Immer wieder eine Pause, dann wieder Aktivität. Diese Pausen sind für andere kaum oder gar nicht merkbar. Die macht ihr zum Beispiel, während die anderen sprechen. Es ist immer wieder das Zurückkommen in die Einfachheit – und dann möglichst einfach weiter machen.

Um das Auftreten der Erscheinungen selbst brauchen wir uns nicht zu kümmern, das brauchen wir nicht zu kultivieren. Da gibt es nichts, was zu tun ist, da das Auftauchen und Wahrnehmen unserer gewöhnlichen Gedanken und Erscheinungen von selbst, natürlicherweise passiert, wobei die wechselseitige Abhängigkeit von Ursachen und Wirkungen am Werk ist, und weil wir das auch schon so gewohnt sind.

Wahrnehmen, Erleben geschieht für jeden von uns von selbst. Wichtig ist, dass wir der leeren Natur dessen, was wir ohnehin wahrnehmen, gewahr werden. Das gilt es zu kultivieren.

Aber einige von uns Meditierenden landen in einer etwas exzessiven Fixierung auf die Leerheit – die leere Natur der Dinge. Sie gehen dann so weit – da ist wieder der nihilistische Touch dabei –, dass sie selbst die wechselseitige Abhängigkeit von Handlungen – also von dem, was gestaltend gerade am Werk ist – und den Auswirkungen negieren und behaupten, das gäbe es nicht. Damit sind sie wieder in ein Extrem gefallen. Das sind die großen Nihilisten. Das ist immer unangemessen – das verblockt den Weg des Erwachens. Sie – aber nur sie – müssen wirklich ihr Gewahrsein dafür schulen, dass jede Form der Aktion, Interaktion, in der Welt Auswirkungen hat. Sie müssen gezielt den Blick darauf lenken.

Für uns, die wir hier im Saal sitzen, ist es wohl vollkommen offenkundig: Jede kleine Änderung in unserem Denken, Sprechen und physischen Sein, physischen Handeln hat Auswirkungen. Daher geht es für uns jetzt nur darum, dieses Geschehen nicht zu vergegenständlichen. Das ist alles.

Kurz gesagt: es ist wesentlich, dass wir in uns ein Verständnis wachrufen, dass Handlungen tatsächlich unfehlbar immer Auswirkungen haben und wir das verbinden mit der Gewissheit, der sicheren Überzeugung der leeren Natur dieser Ursachen und Wirkungen – das Wissen darum, dass alle Phänomene ohne Substanz, ohne Wesenskern sind.

Das wird beschrieben als eine ›Quelle des Erstaunens‹ im ›Kommentar über Bodhicitta‹:

Diejenigen, die verstehen, dass Phänomene leer sind und sich auch um Handlungen und deren Auswirkungen kümmern, sind wunderbarer als wunderbar, erstaunlicher als erstaunlich.

Damit will dieser Kommentar sagen: in dieser Welt eine Person zu finden, die *vollkommen* gewahr ist, wie alles Auswirkungen hat – wie auf der relativen Ebene Ursachen und Wirkungen, Interdependenz, ständig wirken – und die sich darauf einlassen und zugleich gewahr sind, dass all das leer von Natur, ohne Wesenskern, illusorisch ist, das ist so etwas Wunderbares, solche Lebewesen zu finden. Das sind die großen Meister des illusorischen Gestaltens zum Wohle aller Lebewesen. Das ist die Manifestation eines völlig integrierten Bodhicitta, wo relativ und letztendlich überhaupt keinen Unterschied mehr machen.

Lasst uns gemeinsam eine illusorische Widmung singen von all dem illusorischen Verstehen, das in unseren illusorischen Ichs stattgefunden hat. Im Gewahrsein der leeren Natur der Dinge lässt es sich am besten widmen, immer im Gewahrsein von Ursache und Wirkung.

* Widmung *

Bedeutung der mittleren Passage im Widmungsgebet: „...**dass ich dem Vorbild der Bodhisattvas folge und widme mit einer Weisheit wie der des Helden Manjushri und genauso wie Samantabhadra**“.

Dieser mittlere Teil beschreibt genau das, was wir eben besprochen haben. Mit einer Weisheit wie Manjushri zu widmen bedeutet, voll bewusst zu sein, dass niemand widmet, dass die heilsamen Handlungen, deren Auswirkungen gewidmet werden, in ihrer Natur leer, illusorisch sind, und auch die Lebewesen, denen gewidmet wird, ebenfalls keinen Wesenskern haben, auch sie sind dynamische Prozesse.

So widmen Manjushri und Samantabhadra. Samantabhadra hat noch die zusätzliche Qualität, *unaufhörlich* zu widmen, sodass die Widmung noch weitergeht, nachdem wir schon aufgehört haben zu widmen: das ›zeitlose Widmen‹. Das ist die Bedeutung der mittleren Passage im Widmungsgebet.

Unterweisungen des dritten Tages

3.1 Kurze Erklärung zur Zuflucht

Montag Vormittag, 10h00, Seite 348-349 – Audio 3-03

* Zufluchtsgebete *

Ich möchte ein paar Worte zur Zuflucht sagen. Zuflucht nehmen wir immer zu dem, was das eigentliche Ziel ist, zu dem, was der Weg ist und dem, was die Helfer auf dem Weg sind. Das ist ein universelles Prinzip. Wir nennen dieses Ziel, wenn man überhaupt davon sprechen kann, Buddha oder das Erwachen, *bodhi*. Das Erwachen findet sich nirgendwo sonst als im eigenen Geist. Klare Sache, da ist das Erwachen, im eigenen Herzensgeist. Ich fasse an den Brustkorb, aber es ist auch nicht dort. In diesem Prozess des Wahrnehmens, von dem wir es gestern schon hatten, ist das, was wir das Erwachen nennen, eine Art des Seins: völlig frei zu sein, ohne Greifen, ohne Absichten, in totaler Resonanz, total mitschwingend mit dem ganzen Universum. Wir nennen das die ›Einheit von Mitgefühl und Weisheit‹.

Zuflucht ist das vollständige Erkennen der Natur des Geistes, eins zu werden mit unserer innewohnenden Buddhanatur. Das ist das Ziel: wirklich zu erwachen in diese Freiheit. Frei zu sein von allen Schleiern und frei zu sein, wirklich unbeschränkt zum Wohle aller Lebewesen zu handeln, also alle Qualitäten sich entfalten zu lassen zum Wohle aller.

Wir nehmen Zuflucht zum Dharma. Dharma, das sind auch die Unterweisungen, die wir miteinander teilen, das ist der gesammelte Weisheitsschatz der Menschheit, der weitergegeben wird von Generation zu Generation. Diese Schätze, die uns da weitergegeben werden – wie auch hier in dem Buch von Dakpo Tashi Namgyal – werden nur dann zu einer inneren Zuflucht, wenn wir sie auch umsetzen und verwirklichen. Wir nennen das den ›Dharma der Verwirklichung‹ im Unterschied zum ›Dharma der Worte‹. Während wir diese Unterweisung miteinander teilen, wachsen wir ständig in die Zuflucht hinein. Wir wachsen hinein in das, worum es eigentlich geht: in das Aufgehen in der Natur des Geistes. Wir hören den ›Dharma der Worte‹, wir kultivieren den ›Dharma der Verwirklichung‹ und wir lassen uns dabei helfen.

Die großen Helfer sind die großen Meisterinnen und Meister wie Machig Labdrön oder die Karmapas oder Milarepa oder, angefangen bei Buddha Śākyamūni, die Männer und Frauen, die seine Nachfolge angetreten haben. Es gibt auch welche, die keine buddhistische Etikette haben, die auch zur Zuflucht gehören – einfach alle wirklich Erwachten. Das sind die Helfer auf dem Weg, das ist die eigentliche Saṅgha. Um Saṅgha zu sein, ist es wichtig, den Weg zu kennen. Sonst können wir anderen nicht helfen, den Weg zu gehen. Saṅgha sind also diejenigen, die den Weg schon kennen und uns helfen können, den Weg zu gehen.

Das ist die Zuflucht und genau das praktizieren wir, wenn wir ein so dickes Buch durcharbeiten. Dann sind wir im Grunde genommen in der Zuflucht unterwegs. Ständig in dem, was das Erwachen ist, hören davon, was ist der Weg. Der Dharma entfaltet sich uns, und die Saṅgha sind die Lehrer, die hier zitiert werden, die Lehrer, die uns das unterrichten. Darauf lassen wir uns ein. Das ist die innere Ausrichtung.

Jetzt werden wir wieder Zuflucht praktizieren. Das heißt, wir gehen wieder hinein in dieses Buch, was eine Zuflucht ist. Das ist der ›Dharma der Worte‹. Wir gehen innerlich durch das Kontemplieren, Meditieren in Richtung des ›Dharma der Verwirklichung‹.

3.2 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert Teil 1

Unterweisung S. 348-351 – Audio 3-03, 10:13

Wir beginnen heute ganz unten auf Seite 348 letzter Satz.

In Fortsetzung des Zitates von gestern, dass es so wunderbar, so außerordentlich ist, Praktizierende zu finden, die die leere Natur der Erscheinungen kennen und dieses Verständnis nutzen, um sich ganz fein auf das Wirken in dieser Welt einzulassen unter Berücksichtigung der Auswirkungen unserer Handlungen. Sie lassen sich ein auf die relative Ebene – die konventionelle Ebene des Wirkens in dieser Welt – bei vollem Verständnis der eigentlichen Natur des Seins.

In Fortsetzung davon gibt es Gelehrte, die erläutern, dass das Freisein von einem Wesenskern – von einem eigentlichen Wesen, einer eigentlichen Natur oder Essenz der Phänomene – auch die Freiheit von allen Komplikationen – oder allen ausschweifenden zusätzlichen Gedanken – genannt wird.

Kurz: ›Einfachheit‹. Ich habe immer wieder darauf hingewiesen, dass Erwachen eigentlich bedeutet, alles Unnötige wegzulassen. Das Unnötige ist das, was unser Erleben kompliziert. Das sind diese *tröpa* auf Tibetisch oder *prapañca* auf Sanskrit. Die Extraschlaufen, die interpretierenden, assoziierenden, benennenden, fixierenden Extra-Aktivitäten unseres Geistes, die dazu führen, dass wir uns in einer Welt der Illusion wiederfinden. Davon frei zu werden, ist der Weg des Erwachens, um ganz im Erleben dessen anzukommen, wie es ist.

Dazu gehört auch, dass wir das Haften an Begriffen weglassen. Wir sprechen an manchen Stellen im Dharma von der ›wahren Natur‹, wie oft in diesen Unterweisungen von der ›Natur des Geistes‹ gesprochen wird, aber solch eine ›wahre Natur‹ oder ein ›wahres Wesen‹ als etwas Dinghaftes lässt sich gar nicht finden. Wir nehmen

Zuflucht ins Erwachen, aber versucht mal, das Erwachen zu finden. Das ist kein Ding, kein Objekt, in das wir Zuflucht nehmen. Das ist wichtig. Das sind diese ›Extra-Dinger‹, wo wir aus etwas Vorläufigem, aus Worten, aus Begriffen plötzlich Fixierungen machen und wieder in einer Illusion landen. Das ist dann eine ›Dharma-Illusion‹ – die Illusion der Dharma-Begriffe. Aus der gilt es sich zu befreien.

Das Freisein von allen unnötigen Geistesbewegungen nennen diese Gelehrten raumgleiche Leerheit – oder raumgleiche leere Natur. Sie erklären auch, dass, obwohl Phänomene leer von einer Natur oder einem Wesenskern sind, sie sich als Formen, Klänge und dergleichen manifestieren. — Diese Manifestation nennen sie dann illusionsgleiche Leerheit – die illusorische, leere Natur. Darauf aufbauend ist es heutzutage üblich, dass wir von raumgleicher meditativer Ausgeglichenheit sprechen – von raumgleicher Meditation – und von illusorischer Post-Meditation – von illusorischer Verwirklichung in der Nach-Meditation.

Um das Ganze ein bisschen zusammenzufassen: Beim Meditieren im Mahāmudrā wird der weite, raumgleiche Aspekt betont. Wenn sich dieses raumgleiche, weite Gewahrsein, in dem alles entsteht und vergeht, fortsetzt in die Aktivität, in die Nach-Meditation, dann gibt es den Geschmack des Illusorischen, weil wir uns in der Nach-Meditation, also in der Aktivität orientieren müssen: zum Beispiel, wenn wir aufstehen, einen Kaffee holen und auf Toilette gehen und so weiter. Wir haben viele Sinneseindrücke und denen müssen wir Aufmerksamkeit schenken. Das tun wir mit diesem raumgleichen Gewahrsein, wo wir merken, dass all diese Sinneseindrücke *auftauchen, vergehen, auftauchen, vergehen, auftauchen, vergehen, ...* keinerlei Substanz haben. Das ist der illusorische, traumgleiche Aspekt.

In manchen Texten wird die nicht-begriffliche, meditative Ausgeglichenheit auch mit dem Ausdruck ›zeitloses Gewahrsein jenseits der Welt‹ beschrieben. Hier steht *›transcendent wisdom‹*. Das ist das zeitlose non-duale Gewahrsein, das jenseits der Welt ist. So wird die Meditation oft beschrieben.

Die illusorische Erfahrung der Nach-Meditation wird dann mit dem Begriff ›zeitloses Gewahrsein in der Welt‹ beschrieben.

Für diejenigen, die im englischen Buch folgen: Es geht hier nicht um *›mundane wisdom‹*. Es ist nicht plötzlich eine *weltliche* Angelegenheit, sondern das ist das zeitlose Gewahrsein, was sich mit der Welt in Beziehung setzt. Es ist deswegen nicht plötzlich dualistisch oder von geringerer Art. Es ist nicht *›mundane‹* (weltlich), in dem Sinne von plötzlich in Samsāra gefangen. Das ist eine Fehlübersetzung.

Wir haben es in beiden Fällen mit *yeshe*, mit zeitlosem Gewahrsein zu tun, mit echter Weisheit, und in der Meditation – das heißt im nichtbegrifflichen Verweilen im So-Sein – setzt sich dieses zeitlose Gewahrsein nicht speziell mit Sinneseindrücken in Verbindung und interagiert nicht, sondern ruht einfach in sich selbst.

Wenn dieselbe Praktizierende den Weg in die Aktivität geht, setzt sich dieses zeitlose Gewahrsein mit all den Sinneseindrücken dieser Welt in Beziehung. Zum Beispiel den Fragen von Schülern und Schülerinnen beim Buddha oder bei jemandem wie dem Karmapa. Das interagiert, ohne aber deswegen weniger zeitloses Gewahrsein zu sein. Es ist nur eine andere Art, sich zu manifestieren.

Die übliche Frage wäre: Was können *wir* damit anfangen? Gestern gab es eine geleitete Meditation, wo ich euch zuerst gebeten habe, ganz zu entspannen, völlig loszulassen, im Sein anzukommen und ohne irgendetwas, den möglichst natürlichen Geisteszustand zu erfahren. Dann haben wir sukzessive ein wenig mehr Aktivität eingeladen: Sinneswahrnehmung, Augen öffnen, Klang, dann innere Stille, Mantra-Rezitation, eine kleine Bewegung, dann sogar hörbare Mantra-Rezitation. Wir sind aus der raumhaften Präsenz im So-Sein, ohne etwas zu tun, langsam hinübergegangen in die Aktivität. Da merkt ihr, dass sich der Akzent verschiebt. Wenn wir gar nichts tun, mit nichts interagieren, dann ist das Gefühl von Weite dominant, und wenn wir beginnen zu handeln und zu interagieren, dann schiebt sich dieses Gewahrsein in den Vordergrund, dass die Dinge wie in einem Traum auftauchen – deutlich wahrnehmbar, aber ohne Substanz.

Eigentlich hängt beides damit zusammen, dass in all diesen Formen des Seins das Gewahrsein der leeren, nicht fassbaren Natur aller Phänomene aktiv ist. Wenn es nichts zu tun gibt, führt das dazu, dass das Gewahrsein in sich selbst ruht. Und wenn es etwas zu tun gibt, dann interagiert es im Bewusstsein der leeren Natur mit dem, was sich in der Situation präsentiert. Es ist immer noch derselbe Geist, es sind nicht zwei verschiedene ›Geister‹, die wir brauchen, um einerseits zu meditieren oder aktiv zu sein.

Es wundert euch vielleicht, dass das so detailliert erklärt wird, aber das war ein wichtiger Punkt in der Diskussion der buddhistischen Lehre: Wie ist es möglich, sich mit der Welt der Täuschung – also auch mit völlig getäuschten Individuen – in Beziehung zu setzen, ohne selbst der Täuschung zu erliegen? Ohne sich in den vielen Meinungen, Anschauungen, Begriffen, Dafür- und Dagegenhalten der Menschen, die uns umgeben, zu verstricken. Ist es möglich für einen Buddha, ganz frei zu bleiben, ohne Haften, oder braucht es ein gewisses Haften, um zum Beispiel mit fest greifenden Menschen zu kommunizieren? Die Frage ist: kann ich eine dualistische Sprache benutzen, die, aus Dualität geboren, fixierende Begriffe benutzt, ohne selbst in das Greifen und Fixieren hineinzufallen?

Das ist heute beantwortet, diese Frage ist jetzt keine offene Frage mehr. Wir können zum Beispiel das Wörtchen ›Ich‹ – Inbegriff der Identifikation – spielerisch benutzen, ohne in die Identifikation zu fallen. So können wir auch das Wörtchen ›Du‹ benutzen, ohne das Gegenüber zu vergegenständlichen, ohne zu sagen: Du bist ein fixer Stern in meinem Leben, du bist immer so... Diese Illusion.

Dakpo Tashi Namgyal untersucht jetzt zwei bekannte Aussagen in der Praxis-Linie (Kagyü-Linie):

1. **Unterstütze den natürlich gelösten Geist frei von aller Künstlichkeit** – oder frei von aller Absicht. ›*contrivance*‹: alles, was ein künstlich manipulatives Eingreifen ist.
2. **Nähre – unterstütze – den Geist, der aufwühlende Erfahrungen erlebt, ohne ihn zu verändern** – ohne etwas zu verändern.

Wenn wir das auch wieder in einfachen Worten sagen: Es gibt zwei große Mahāmudrā Unterweisungen. Die eine ist: alles so lassen, wie es ist, ohne künstlich etwas zu erzeugen. Die andere ist ein bisschen anders: „Manipuliere nichts, verändere nichts, es gibt nichts zu tun, es gibt nichts zu lassen. Einfach so.“

Wenn Menschen wie wir ohne weitere Erklärungen solche Aussagen hören ›lasse den Geist natürlich‹, dann neigen wir dazu, unseren aufgewühlten Geist einfach so zu lassen, und hoffen, dass irgendwie Erwachen am Ende herauskommt, indem wir den Zirkus ablaufen lassen ohne einzugreifen, weil wir gehört haben, greif nicht ein, mach nichts, manipulierte nicht. Wir verstehen, lasse den Geist, wie er von sich aus ist, lasse ihn natürlich. Mit diesem Missverständnis können wir durchaus Jahre und Jahrzehnte praktizieren. Erwachen wird dabei nicht herauskommen.

Das beschreibt Dakpo Tashi Namgyal im nächsten Satz:

Einige verstehen irrtümlicherweise, dass ihr ganz gewöhnlicher Geist gemeint ist, der von herausfordernden Bedingungen aufgewühlt wird, und andere meinen, dass ihr verwirrter Geist gemeint ist, der keine Ahnung hat von der grundlegenden Natur des Geistes. Sie lassen diesen entweder aufgewühlten oder verschleierte Geist ohne irgendeine Änderung so, wie er sich zeigt. Darin gibt es keine Unterscheidung zwischen den verschiedenen Phasen auf dem Weg, wo es etwas zu kultivieren und etwas aufzugeben gibt. Deswegen sind diese beiden Ansätze ziemlich absurd.

Nochmal: Wenn wir unseren Geist einfach lassen mit all den Mustern des Greifens, die aktiv sind, und all den Schleiern, dann wird er sich in seiner eigenen karmischen Suppe drehen, er wird immer wieder denselben Salat erzeugen, dieselben Anhaftungen, es wird gar nichts anders. Es ist einfach nur freie Bahn für die Muster. Den Geist *natürlich* zu lassen, bedeutet hier, ihn nicht in seiner vertrauten Verwirrung zu lassen, sondern ihn so zu

entspannen, dass es nicht zum vertrauten Greifen kommt. Es gibt also etwas zu tun – in Anführungsstrichen – es gibt etwas zu unterlassen.

Was es zu tun gibt ist, immer zu schauen: Findet gerade Greifen statt? Die Aufgabe ist immer wieder hinzuschauen: Wo ist gerade die Identifikation, ...wo ist Greifen, wo ist Verstrickung, ...wo sind gerade Schleier aktiv, ... wo ist gerade ein subtiles Festhalten zum Beispiel an einem dumpfen Geisteszustand, ...wo ist der Geist gerade subtil aufgewühlt durch Greifen nach Inhalten? Das gilt es zu bemerken.

Dann gilt es, das zu unterlassen, was genau dazu führt: diese Muster nicht weiter zu nähren, Entspannung hineinzubringen, den Geist wirklich ganz natürlich gelöst zu lassen, ohne all die Aktivität dieser Muster, ohne das ganze Greifen. Das ist eine korrekte Form, diese Unterweisung zu verstehen.

Wir lassen also nicht los in unsere Muster hinein, damit sie freie Bahn haben, sondern das Loslassen, von dem die Rede ist, ist das *Loslassen dieser Muster*, um im natürlichen Sein anzukommen, was uns erstmal noch gar nicht vertraut ist – was die seltenen schönen, ganz offenen Momente unseres Seins sind.

Die Entspannung findet genau *in* den Mustern statt – und nicht, indem wir den Mustern freie Bahn geben, die Führung zu übernehmen. Genau das, was an impulsiven, emotionalen Mustern die Führung übernehmen möchte und uns in alle möglichen Tagträume, Projektionen und so weiter hineinführt, genau das wird entspannt. Genau diese Impulsivität des emotionalen Reagierens wird entspannt und damit kommen wir in eine echte Spontanität, nicht mehr in die *vermeintliche* Spontanität der emotionalen Reaktion. Die ist vorhersehbar und gar nicht spontan. Es wird sich echte Spontanität zeigen, wo keine Muster mehr aktiv sind und die Antworten auf Situationen aus einer echten, unverschleierte Resonanz auftauchen.

Es geht Dakpo Tashi Namgyal hier darum zu sagen, wie wir den Mahāmudrā-Geist weiter kultivieren. Zum Beispiel: Ich bin schon ein bisschen vertraut mit Mahāmudrā-Meditation. Dann richte ich es mir ganz gewöhnlich darin ein, meinen Geist einfach zu lassen. Der mäandriert durch die normalen Anhaftungswelten, ohne dass sich da groß etwas befreit. Damit kann ich jeden Morgen, jeden Abend meine Praxiszeit verbringen. Das ist relativ entspannt, führt aber nirgendwo hin.

Es braucht dann die Aufmerksamkeit zu merken: Das ist ja gar nicht gemeint. Lass noch ein bisschen tiefer los, geh nochmal dahin, wo du zum Beispiel gerade dem Durst zu denken erliegst – dieser Selbstbestätigung durchs Denken. Entspann das mal. Komm noch tiefer. Wie ist es jetzt gerade, wirklich zu sein, ohne alle Komplikationen?

Das gibt es noch zu tun. Um Mahāmudrā aufrecht zu erhalten, ist nicht alles nur spontan. Das wird es später. Ab der achten Bodhisattva-Stufe ist es wirklich anstrengungslos. Bis dahin brauchen auch die schon verwirklichten Mahāmudrā Praktizierenden ein gewisses Maß an Sorgfalt und Aufmerksamkeit, um sich immer wieder aus den anspringenden Mustern zu lösen.

Wenn wir dann so weit sind, wenn wir in der Phase – in der Stufe unserer Entwicklung – ankommen, wo wir die grundlegende Natur des Geistes, sein Wesen, seine wahre Natur und seine eigentlichen Merkmale realisiert haben, wirklich stabil darin geworden sind, dann werden wir in der Lage sein, alle Umstände als Weg zu nehmen. Das sind die Gelegenheiten, wenn wir die gemachten Aussagen wörtlich nehmen können, nichts zu beeinflussen, alles einfach in seiner Natur zu lassen, weil unser Geist bereits stabil in diesem Erkennen verweilt. Da gibt es dann nichts zu kultivieren oder aufzugeben. Dies können wir auch aufrechterhalten, wenn schwierige, besonders herausfordernde Bedingungen auftauchen.

Dakpo Tashi Namgyal appelliert hier an unsere unterscheidende Weisheit, zu wissen, wo wir auf dem Weg sind, wann die Instruktion, alles einfach zu lassen wie es ist, angemessen ist und wann noch nicht.

3.3 Geleitete Meditation

Audio 3-04

* Meditation *

Wir werden eine kleine Meditation machen. Die Anfangsinstruktion ist, dass wir erstmal alles sein lassen. Richtet es euch bequem ein in einer Haltung, wo der Geist klar sein kann. ...

Als erste Instruktion ist es sehr hilfreich, sich zum Beispiel an Tilopas ›Sechs Dharmas‹ zu erinnern:

Denke nicht an die Vergangenheit, eile nicht voraus in die Zukunft, denke nicht über die Gegenwart nach, meditiere nicht, analysiere nicht, lasse den Geist natürlich.

Damit lösen wir uns aus allem Beschäftigt-Sein mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ... Das Jetzt, die gegenwärtige Erfahrung, wird immer noch wahrgenommen, aber nicht mehr kommentiert. — Solange die Lehrenden uns immer wieder erinnern, ist es leicht, im relativ natürlichen Sein zu verweilen. Gemeinsam als Gruppe zu meditieren, hilft auch. — Wenn wir dann länger still sind, beginnen bei jedem von uns, die Muster aktiv zu werden, und produzieren wieder einiges an Geistesbewegungen. — Dann brauchen wir unseren inneren Guru, die innere Meisterin, die das merkt und uns hilft, wieder loszulassen. — Sie hilft uns, wieder ganz im Sein anzukommen. ... Sie sagt uns kleine Dinge wie: um im Sein anzukommen, brauchst du die Schultern nicht hochzuziehen, die kannst du ruhig entspannen. Du brauchst keine Anstrengung in deinen Händen, in deinen Armen. ... Für das natürliche Sein brauchst du keine geschlossenen Augen. —————

Je länger die Stille dauert, desto häufiger kommt es zu Sinneseindrücken, die etwas auslösen in uns, von innen aufsteigende Gedanken und da brauchen wir unseren inneren Guru. — Der innere Guru erinnert uns an das, was das Wesentliche ist: Jetzt einfach nur zu sein. —————

3.4 Der Mahāmudrā-Guru

Audio 3-05

Ich glaube, mit dieser kleinen Übung ist es nochmal klar geworden: Dakpo Tashi Namgyal hat beschrieben, dass es notwendig ist, den Mahāmudrā-Guru in uns zu aktivieren. Das Wissen darum, worum es eigentlich geht und was Ablenkung ist, was unsere normalen Muster sind, die uns irgendwo spazieren führen.

Es ist nicht immer so, dass die Muster als Denkformen spürbar sind. Sie sind manchmal auch körperlich spürbar: eine Anspannung im Nacken, im Bauch, wo auch immer. Da sind völlig unnötige Anspannungen, die mit einer Haltung zu tun haben, es richtig machen zu wollen. Ein uns sehr vertrautes Muster ist: Angst, es falsch zu machen. All das wird unser Mahāmudrā-Guru entdecken und uns helfen, das zu entspannen.

Ihr könnt euch vorstellen, dass mit fortschreitendem Vertrautsein mit dem natürlichen Sein das unterscheidende Gewahrsein, das ich Mahāmudrā-Guru genannt habe, immer seltener eingreift. Es wird überflüssig, diese Art Wachsamkeit, das Gewahrsein dessen, worum es eigentlich geht, anzukurbeln, weil der Geist immer länger, immer selbstverständlicher im So-Sein ruht, in seiner eigenen Natur. Das ist gemeint, wenn es um das Fortsetzen der Mahāmudrā Erfahrung geht – schlussendlich ist gar nichts mehr zu tun.

Wir steigen immer mit der guten, ersten Instruktion ein: wenn ich jetzt meditiere, alles zu lassen, zuzulassen, fließen zu lassen, lassen, lassen, lassen... sich ans Nichtstun erinnern. Wenn aus der ersten Entspannung, der ersten Öffnung, die Ablenkung kommt, die Muster wieder anfangen, dann gilt es, etwas zu tun im Sinne von:

mich erinnern. Das ist das berühmte Wort *sati* auf Pali (*drenpa* auf Tibetisch). Es geht darum, mich an die Essenz der Meditation zu erinnern, worum es tatsächlich geht.

3.5 Wie sich postmeditative Verwirklichung als illusorisch manifestiert Teil 2

Montag Vormittag 11h00, Seite 349-351 – Audio 3-06

Was Dakpo Tashi Namgyal uns hier erklärt, beseitigt im Grunde genommen die Verwirrung zu denken, dass es einen Widerspruch gibt zwischen der Art, Mahāmudrā zu praktizieren und den Instruktionen zur normalen Praxis, zum Beispiel Vipāśyanā-Praxis. Es ist einfach so, dass das leicht korrigierende Eingreifen – das sich Erinnern an das, was wesentlich ist – immer weniger notwendig wird. Zu Anfang ist es genau wie jede andere Meditation, auch wenn wir sagen, ich meditiere in der Mahāmudrā-Tradition.

Es braucht die Sorgfalt, die Gewissenhaftigkeit zu merken, wann Abschweifung, wann Ablenkung ist – und wann ich mich wieder daran erinnern muss, zurückzukommen. Das braucht es noch auf lange Zeit. Es gibt aber auch in uns die Fähigkeit zu wissen, wann es das nicht braucht. Ich werde also nicht übereifrig sein und mich ständig erinnern und korrigieren, wenn das gar nicht nötig ist. Es gibt in uns ein Wissen darum, wann der Geist tatsächlich frei und entspannt ist.

Hören wir Dakpo Tashi Namgyal zu, letzter Absatz Seite 349:

Es wird auch erklärt, dass, wenn wir uns nicht direkt mit der scharfen – präzisen – Klarheit direkt in der Natur des Geistes verbinden können, so wie ein Fels, der Knochen pulverisiert – wenn wir also nicht diese Klarheit des Geistes haben, der direkt die Illusionen auflöst –, dann sollten wir alle stagnierenden – alle Sackgassen – Erfahrungen von Freude und Klarheit, die gelegentlich auftauchen können, auflösen und unsere Praxis fortsetzen – weiter kultivieren –, indem wir die – klebrige – Feuchtigkeit der Erfahrungen auflösen.

Eigentlich bedeutet es, dass wir alles Greifen, alles Anhaften, auflösen. Wenn wir meditativen Erfahrungen von Freude und Klarheit aufsitzen, wo wir uns total wohlfühlen, werden sie zu Sackgassen. Es muss dynamisch bleiben. Mit ›*stagnate*‹, stagnierenden Erfahrungen, ist hier gemeint, dass etwas Gegenstand einer Erfahrung wird, Auslöser für ein Greifen, ein subtiles Behalten-Wollen dieser Erfahrung, und schon beginnt die Blockade, schon sind wir nicht mehr im Fließen. Das gilt es direkt aufzulösen.

Ich werde oft gefragt: Muss ich alle Erfahrungen von Freude und Klarheit immer direkt auflösen? Nein. Es geht nicht darum, die Erfahrung von Freude, Klarheit und Nicht-Denken aufzulösen, sondern unser *Anhaften* daran. Dann kann es sein, dass sie sich auf dynamische Art und Weise – ganz natürliche Art und Weise – auch fortsetzen. Bloß weil wir das Greifen auflösen, bedeutet es nicht, dass die Erfahrung sich auflöst. Die kann sich weiterentwickeln – unter Umständen noch viel besser als vorher.

Wir kommen aus der Sackgasse wieder heraus, weil es kein einengendes Greifen mehr gibt. Es kann sich entfalten, was sich entfalten möchte. Es ist immer wieder ein Missverständnis in den Instruktionen, als müssten wir die glücklichen Erfahrungen zerstören. Nein, die dürfen sein. Wir dürfen sie sogar genießen. Aber genießen, ohne zu greifen, müssen wir erst noch lernen.

Wie genieße ich zum Beispiel ein gutes Getränk, eine feine Nahrung, ohne zu greifen? Wie genieße ich meinen Partner, meine Partnerin, ohne zu greifen? Das ist vielleicht die hohe Kunst des Lebens, sich der Freude zu öffnen, die Freude zuzulassen, ohne in den Drang zu kommen, es verlängern zu wollen, es wiederholen zu wollen, es besitzen zu wollen, immer wieder Zugang dazu zu haben. All diese Regungen sind das Greifen, *sie* gilt es aufzulösen.

Kaffee können wir immer noch trinken, Musik können wir immer noch hören, wir können immer noch in die Sonne gehen, auch wenn wir schon viele Male voller Anhaftung in der Sonne waren. Die Sonne ist nicht schuld, auch nicht die warme Empfindung auf der Haut. Es ist wichtig, diesen Unterschied klarzukriegen. Meditation macht glücklich, sie wird uns eine freudvolle Erfahrungen nach der anderen bringen, in denen wir gerne verweilen würden. Es ist dieses Verweilen-Wollen, welches es aufzulösen gilt, nicht die Erfahrung.

Diese Unterweisung, das Greifen aufzulösen, wird gegeben, da, wenn wir unseren normal verwirrten Geist, ohne irgendetwas zu ändern, in dieser etwas naiven Art und Weise weiter nähren, wir nie die Ursachen Saṃsāras hinter uns lassen werden. Um diesen Punkt noch klarer zu machen, hat der ehrwürdige Begründer der Drikung-Linie, Jigten Sumgön, fünf verschiedene Arten von ›nicht ändern‹ oder ungekünstelter Praxis beschrieben:

Die erste Form ist, unsere emotionale Verwirrung und – dualistischen – Geistesprozesse nicht zu verändern. Das ist der Weg, stets weiter in den drei Daseinsbereichen von Saṃsāra umherzuirren.

Nichts zu tun, wenn uns Emotionen und dualistisches Denken im Griff haben, ist der sichere Weg, weiter Leid zu erfahren.

Nichts zu verändern, wenn ausgezeichnete Erfahrungen in der Meditation auftauchen, ist die Ursache für Geburt in den höheren Bereichen der Götter.

Wer fortgesetzte Erfahrungen der vier Dhyānas hat und das subtile Greifen, das noch aktiv ist, einfach lässt, wie es ist, wird als Folge davon in Geistesbereichen wiedergeboren, wo solch ein subtiles Greifen an meditativen Zuständen zum typischen Merkmal gehört. So ist es, dort zu sein. Auch dies ist offenbar keine so prickelnde Form des Nichts-Tuns, des Nicht-Modifizierens, Nicht-Änderns. Aber jetzt kommen welche, die zum Weg der Befreiung gehören.

Die Grundnatur des Geistes nicht zu ändern – nicht zu beeinflussen –, ist das Verweilen in der Basis von Nirvāṇa.

So können wir ganz in die Erfahrung non-dualen Friedens eintauchen. Das ist vermutlich ein Hinweis auf die befreienden Erfahrungen derer, die nicht in Saṃsāra zurückkehren, um anderen zu helfen. Für die, die zurückkehren, ist der nächste Schritt gedacht:

Die non-duale Qualität – die Untrennbarkeit – von Saṃsāra und Nirvāṇa nicht zu beeinflussen, ist das Verwirklichen der Einheit auf dem Übungsweg des Mahāyāna.

Mahāyāna bedeutet immer Bodhisattvas: diejenigen, die zurückkehren, um allen Lebewesen, egal, wo sie sind, zu helfen. Sie brauchen ein unabgelenktes, nicht eingreifendes Gewahrsein der Einheit, der Untrennbarkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa, dass jede Erfahrung im sogenannten Saṃsāra gleichzeitig auch eine Erfahrung des Erwachens sein kann. Dieses Gewahrsein braucht es, ohne etwas daran zu ändern.

Schließlich, die Erfahrung jenseits des Intellekts – dualistischen Geistes – nicht zu beeinflussen, ist die schlussendliche Frucht jenseits von Üben – jenseits von etwas, das noch zu üben ist. Das sind die letzten Bodhisattva-Stufen jenseits von Lernen – und ist die Quelle anstrengungslosen Nutzens für andere in selbsterscheinender spontaner Existenz – spontanem Sein.

Damit wird die Stufe der Buddhas beschrieben, völlig jenseits von Absichten und Begriffen und dualistischem Greifen, völlig frei davon. Nichts zu verändern, ist die letzte Frucht des Weges, wo es nichts mehr zu üben gibt, und wird dadurch zur Quelle eines unendlichen Nutzens für andere in einer Form des Seins, wo alles spontan von selbst erscheint.

Also fünf Arten, nichts zu verändern. Zwei, die zur Wiedergeburt in Samsāra führen und drei, die in verschiedene Erfahrungen von Befreiung führen. Da ist unsere unterscheidende Weisheit gefragt: was ist bei mir angesagt? Wenn ich an dem jetzigen Geisteszustand nichts ändere, wo lande ich dann? Ist das schon die Befreiung? Oh, vielleicht noch nicht. Wenn ich aber das Gefühl habe, doch, also natürlicher geht es nicht: dann bitte nichts verändern, es so lassen, wie es ist. In jedem von uns können Erfahrungen auftauchen, dass alles völlig entspannt ist. Wenn sich das So-Sein zeigt, keinerlei Ich-Bezogenheit da ist, dann bitte nicht eingreifen – einfach lassen. Dann entfaltet sich alles Weitere von selbst.

Wir mögen uns nun fragen: Was ist gemeint mit den vorherigen Ausdrücken? Zum Beispiel die erste Aussage: „Kultiviere den natürlich gelösten Geist ohne jegliche Künstlichkeit!“ – ohne irgendein absichtsvolles Tun.

Diese Aussage bedeutet, dass wir, wenn wir der Grundnatur des Geistes gewahr sind, das auf ganz natürliche Weise aufrecht halten, ohne diese Grundnatur irgendeinem zusätzlichen Wollen und künstlichen Versuchen und irgendwelchem Modifizieren auszusetzen.

Wir ändern nichts mehr daran. Das ist gemeint. Wenn sich die Grundnatur des Geistes zeigt, nichts machen – lassen. In meiner Praxis war es so: wenn so eine offene Erfahrung auftauchte, die sich so anfühlte, als wär es das, habe ich sozusagen getestet, ob es das *wirklich* ist, indem ich versucht habe herauszufinden: Ja, und jetzt? Gibt es jetzt noch etwas mehr zu entspannen? Geht es noch natürlicher? Das spüren wir ja innerlich und können eventuell noch loslassen, oder es gibt tatsächlich nichts mehr loszulassen und damit löst sich auch der letzte Zweifel. Ihr merkt, dass diese Frage überhaupt auftaucht, ist schon Ausdruck für eine gewisse Anspannung. Die kann sich dann auch noch entspannen und dann ist nur noch Vertrauen ins So-Sein. Da meditiert dann niemand mehr, dann seid ihr angekommen.

Der Ausdruck ›den Geist, der herausfordernde Umstände erfährt, nicht zu verändern‹ bedeutet, dass du weiterhin der Grundnatur des Geistes gewahr bist, während du Sinneseindrücke wahrnimmst, egal was passiert, und dies nicht durch Greifen verdirbst.

Greifen würde bedeuten, dass man etwas blockiert – festhält –, und etwas anderes fördert – haben möchte. Also das eine ablehnt, das andere haben möchte. Das ist die Natur des Greifens.

Die Erklärung des zweiten Satzes bedeutet: wenn herausfordernde Umstände auftauchen – zum Beispiel war eben, als wir meditiert haben, plötzlich ein Geräusch da – könnte das direkt eine dualistisch greifende Bewegung auslösen. Eine Kleinigkeit eigentlich, aber aus der Perspektive eines unstabilen Verweilens im Grund-Gewahrsein ist es eine kleine Herausforderung, weil es uns sofort wieder ins Greifen bringt. Es könnte auch ein stärkerer Laut sein, Flugzeuglärm über uns oder etwas, das im Saal passiert und nicht weiter unsere Aufmerksamkeit braucht. Dann gilt es, weiter in der Grundnatur zu verweilen und mit dem auftauchenden möglichen Greifen direkt wieder in die Entspannung zu kommen. So wie wir das gestern besprochen haben. Das Gewahrsein der grundlegenden Natur ist schlussendlich das, was wir in der Meditation kennenlernen und dann in alle Aktivitäten mitnehmen.

Meine Ermutigung an uns alle – ich mache das auch – ist, dass wir uns in der Mittagspause, morgens und abends, irgendwohin setzen – am besten in die Natur – und einfach nur sind. So erleben wir dort das So-Sein inmitten von Sinneserfahrungen. Wir merken, wie das möglich ist. Es wäre furchtbar, wenn wir uns immer in abgeschlossene Räume setzen müssten, um das natürliche Sein zu erfahren. Da kann etwas nicht stimmen. Setzen wir uns also auch in die Natur, setzen wir uns ruhig auch in ein Café, aber dann: einfach mal ganz loslassen, einfach nur sein. Nicht immer reden, nicht immer untersuchen, als ob wir ständig einen Film über unser Leben drehen würden. Einfach nur sein. ...

In ähnlicher Weise heißt es: Verschmelze direkt mit der Erfahrung der herausfordernden Umstände. Das bedeutet, dass wir das leichte – sanfte – Gewahrsein aufrechterhalten ... Hier steht wieder ›*light touch of mindfulness*‹, aber *mindfulness* ist wieder das Wort *drenpa*, also wieder das leichte Erinnern ... **an das, was wesentlich ist, und damit die Situation erfassen.**

In einer leichten, liebevollen Bewegung des Geistes erinnern wir uns wieder an die wahre Natur des Seins, während etwas Herausforderndes auftaucht – eine kleine, sanfte Erinnerung. Gemeint ist, dass wir in der herausfordernden Situation die Natur des Geistes erfahren. Das Wort ›*blend*‹ im englischen Text kann man mit ›verschmelzen‹ oder ›Einswerden‹ übersetzen – die herausfordernde Sinneserfahrung und das Gewahrsein der Natur des Geistes kommen zusammen.

Es gibt noch einen vierten Satz, der hier erklärt wird:

Entspanne direkt mit dem Auftauchen von herausfordernden Umständen.

Das kennen wir schon in der rudimentären, der Anfängerform, wo wir sagen: alles Herausfordernde gilt es anzunehmen, umarme deine Wut und so weiter, umarme auch die schwierigen Situationen, nimm es alles an.

Jetzt geht es ein bisschen weiter, und zwar:

Kaum, dass es auftaucht, entspanne dich direkt hinein in diese Erfahrung.

Solch ein *tiefes* Annehmen, dass es nicht nur ein emotionales Annehmen ist, sondern dass sich in dem Erleben wieder die Natur des Geistes zeigt.

Das bedeutet also, alles Haften – Greifen – zu entspannen: das beinhaltet, irgendetwas zu vermeiden und etwas anderes fördern zu wollen. So lassen wir uns nieder in der Natur des Seins.

Jetzt kommt ein Absatz, den ich mir doppelt angestrichen habe, weil es eine wunderbare Zusammenfassung ist.

Kurz gesagt: Wenn wir kontinuierlich das Gewahrsein der wahren Natur in der Nach-Meditation – Aktivität – anwenden, dann werden alle Erfahrungen – in der Aktivität, der Nach-Meditation –, alle Geistesbewegungen – Gedanken, alle Sinneserfahrungen, Erscheinungen – von dem unabgelenkten Gewahrsein begleitet. Genau das ist das Verwirklichen – das Erlangen der Verwirklichung – in der Nach-Meditation.

Ich sage es nochmal kürzer: immer das Gewahrsein der wahren Natur aufrecht zu erhalten bewirkt, dass alles, was wir erfahren, zur Verwirklichung wird. Wenn in der Aktivität, in der Nach-Meditation, das Gewahrsein der wahren Natur da ist, sprechen wir von ›Verwirklichung in der Aktivität‹.

Wenn du so kontinuierlich der Grundnatur gewahr bist, kannst du alles, was in der Nach-Meditation auftaucht, auf natürliche Weise nutzen, um das Gewahrsein aufrechtzuerhalten, und wirst Gewissheit erfahren im Erleben herausfordernder Umstände, ohne irgendetwas zu tun, ohne sie zu verändern.

Nicht nur bedarf es schlussendlich keiner Anstrengung mehr, sondern die Erfahrung selbst, wie sich die Welt manifestiert in unserem Erleben, ohne Greifen auszulösen, gibt eine sich immer weiter vertiefende Gewissheit. So tauchen wir immer tiefer in Mahāmudrā ein. Zu Anfang braucht es ein Erinnern, so wie in der Meditation – wir haben eben noch geübt, uns zu erinnern, den inneren Guru zu aktivieren –, und das brauchen wir natürlich auch in der Aktion, im Handeln, in der Nach-Meditation.

Auch dort kommt es mit der Zeit dazu. Das hängt mit der Natur des Geistes zusammen, denn der Geist neigt dazu, immer in den einfacheren, gelösteren Zustand hineinzugehen, wenn wir ihn nur lassen. So kommt es zu einer Selbstbeschleunigung auch in der Aktivität, sodass es immer weniger braucht, um uns zu erinnern, so offen gewahr zu sein ohne Mittelpunkt. Es stellt sich immer mehr, immer häufiger ein, bis es zu einer totalen

Gewissheit wird, dass alle herausfordernden Situationen ebenfalls die Natur des Geistes haben, und es möglich ist, darin zu verweilen.

Deswegen heißt es überall, dass das, was den entscheidenden Unterschied macht zu allen Zeiten, das unabgelenkte Gewahrsein der wahren Natur ist, und deswegen ist Gewahrsein die Hauptpraxis beim Meditieren.

So erklärt der Ehrwürdige Gampopa:

Der König des Gewahrseins – König des *sati*, des sich Erinnerns an das Wesentliche – **meditiert die Sicht völlig unabgelenkt**. Andersherum ausgedrückt: unabgelenktes Meditieren in der Schau der wahren Natur, das ist das Gewahrsein, um das es geht.

Widme dich genau diesem Gewahrsein, ohne von den verschiedenen Bedingungen abgelenkt zu werden. Suche nach nichts anderem als dem Strom dieser nicht schwankenden Präsenz – unabgelenkten Gewahrseins.

Konkret gesagt, wir haben eine schöne Woche in Titisee. Wir mögen nach allem Möglichen suchen, aber was den Punkt des Teachings angeht, liegen wir mit dem ›allem Möglichen‹ immer daneben. Das Eigentliche ist, egal, was wir tun, immer in diesem Gewahrsein zu bleiben. Das wäre natürlich toll. Jetzt machen wir es so häufig wie möglich. Darum geht es.

Wir mögen uns zum Beispiel jetzt in den Park begeben und uns dort hinsetzen, entweder auf eine Bank oder aufs Gras, wir schauen über den See – alles wunderbar. Bis dahin ist das noch ganz gewöhnliches Haften an Erscheinungen. Wenn wir doch schon dort sitzen, lasst uns doch in dem Moment gewahr sein, wie sich all das auf illusorische Art und Weise manifestiert, ohne irgendeine Substanz zu haben. Das ist das Zusätzliche: immer die zusätzliche Qualität einladen, bei ganz präziser Wahrnehmung klarzubekommen – wow – und dann kein Kommentar mehr.

Wahrnehmen, wie es ist. Dann spielt es keine Rolle mehr, ob die Sonne scheint oder ob es regnet. Immer dieses Gewahrsein, wie es tatsächlich ist – die Natur des Seins. Also nicht im Äußeren, in den Erfahrungen oder Geschmackserfahrungen oder im Gespräch fixierend unterwegs zu sein, sondern die Weite hineinzubringen, das Gelöste, das Wahrnehmen, dass es sich um ein ständiges Spiel wechselnder Erscheinungen handelt, wo nichts Substanz hat – dieses Gewahrsein kultivieren.

Jetzt noch ein weiteres Zitat von Gampopa:

Solange der Dolch des Greifens nicht herausgezogen ist, werden – dualistische – Geistesbewegungen weiter Karma anhäufen. Den Wachposten unabgelenkten Gewahrseins zu postieren, ist etwas Gutes.

Alle greifenden Geistesbewegungen lösen wieder Früchte aus, haben Auswirkungen. Jedes Greifen hat Auswirkungen. Das nennt man Karma, das Karma des dualistischen Erfassens. Dieses dualistische Greifen gilt es zu entspannen. Damit kann all das, was auftaucht, von seiner karmischen Last befreit werden. So reinigt sich Karma.

Was uns dabei hilft, ist der ›innere Guru‹, der hier genannt wird: der ›Wachposten des unabgelenkten Gewahrseins‹. Das ist das Gewahrsein, das immer wahrnimmt: „Ah, kleines Greifen, entspann dich wieder.“ Nur das. Wir nennen es bewusst im Ekayana auch ›liebvolles Gewahrsein‹, denn dieses Gewahrsein ist kein Wachposten, der uns zurechtweist und sagt: „Schon wieder falsch gemacht, wieder Greifen, du bist ja für nichts nutze, du bist den ganzen Tag nur im ich-bezogenen Greifen...“ Da würde ich sagen, wir haben keinen Gewahrseins-Wachposten aufgestellt, sondern irgendwie unsere Eltern installiert.

Es geht nicht darum so eine richterliche Instanz aufzubauen, sondern etwas ganz Wohlwollendes: „Hey, es geht noch leichter. Es geht noch weniger kompliziert. Das geht noch ein bisschen weiter.“ Es sind Einladungen, in ein einfacheres Sein zurückzukehren. Wir schauen, ob es etwas gibt, was noch einfacher ginge, und das lassen wir dann zu, dieses Schauen, Wahrnehmen von *dukkha*. Wenn wir das in der Sprache des Pali-Kanon ausdrücken, dann achten wir immer darauf, wo Spannung – *dukkha*, Leid, Stress – entsteht, und wissen, wo die Ursache ist. Die Ursache ist im Greifen, in der Ich-Bezogenheit. Genau dahinein geht unser Gewahrsein und dann kann es sich lösen.

3.6 Geleitete Meditation

Audio 3-07

* Meditation *

Als erstes gilt es, entschlossen zu sein, jetzt wirklich unabgelenkt präsent zu sein. ...

Als zweites schauen wir, wie der Geist gerade ist. Jetzt, wenn ich so ganz loslasse, einfach da bin: Ist noch irgendwo *dukkha*? Ist noch irgendwo Stress? — Wenn kein Greifen zu bemerken ist, dann lassen wir den Geist, wie er ist. Ansonsten entspannen wir noch ein bisschen. — Jetzt taucht bei den meisten ein gewisses Wohlgefühl auf, eine Freude, so entspannt zu sein. Es tut gut, einfach so zu sein. ... Da hinein öffnen wir uns noch weiter. Wir öffnen uns in die Freude des Seins, des entspannten Seins. ... Da geschieht, dass die Freude kein Gegenstand der Wahrnehmung mehr ist, sondern sich wirklich öffnet, wie auflöst, und zugleich der Geist in noch größerer Offenheit und Ruhe verweilt. — Auch die Offenheit und Ruhe lösen sich, wenn wir weiter entspannen, sind kein Gegenstand der Wahrnehmung mehr, und die Qualität der Erfahrung ist mehr so etwas wie einfach, völlig selbstverständlich. Nichts Besonderes. ... Auch da hinein lassen wir weiter los, bis es nichts mehr zu benennen gibt. — Ihr merkt in der Stille vielleicht, wie dieses feine Erinnern aktiv ist. ... Gewahrseinskräfte, die uns fein daran erinnern, immer wieder ins völlig gelöste Sein zurückzukehren, wenn Greifen stattfindet. — Ein feines Erinnern daran, beweglich zu bleiben, nichts zu blockieren, nichts festzuhalten. — So wie gestern möchte ich euch einladen, die Sinne zu nutzen: während Hören stattfindet, Sehen stattfindet, Körper fühlen... ganz entspannt zu bleiben. Weit offen und präsent. — Vielleicht ist es euch möglich, genauso gelöst zu bleiben mit offenen Augen wie mit geschlossenen Augen. Probiert das aus. Mal die Augen schließen, dann wieder öffnen. ... Das Gleiche mit dem Hören, Körperempfindungen fühlen, hier und da mal Gedanken – genauso gelöst bleiben, egal, was auftaucht. — Gelöst bleiben, während wir zurückkehren in gewisse Bewegungen. Nutzt die Bewegungen, um euch ans gelöste Sein zu erinnern.

3.7 Fragen und Antworten

Audio 3-08

Teilnehmer/-in: Frage zu ›Strenge‹ im Gewahrseinsprozess gegenüber mir selbst.

Ich glaube, ich habe verstanden, was in dir vorgegangen ist. Das beginnt mit einem überstarken Bemühen, jetzt gewahr sein. Du bemerkst die Strenge, ein etwas zu starkes, nicht nur sanftes Erinnern, sondern das Erinnern wird wie einer Leitplanke. Du merkst, es ist nicht gut. Dann beginnst du mit diesen Kräften zu kämpfen, du versuchst sie aufzulösen, sie wegzumachen, sie zu entspannen.

Völlige Überreaktion, das erste war schon eine Überreaktion, das zweite ist nochmal eine. Es reicht, wenn wir merken, zu viel Anstrengung, zu viel Wollen sind unnötig. Nicht kämpfen, sondern einfach nur erkennen: Das

ist unnötig, das braucht es gar nicht. Ganz einfach. Das kannst du mit allem in deinem Leben machen, statt mit diesen Mustern zu *kämpfen*. Die Weisheitskräfte merken, etwas ist nicht zielführend, unnötig, völlig ineffektiv. Ich kann es lassen, mir die Energie sparen, es geht auch ohne. Du lässt es und beschäftigst dich nicht weiter damit.

Ich nehme mal für alle Anwesenden das Beispiel des Stolzes. Der ist subtil in der Frage versteckt: „Ich will es jetzt endlich richtig gut machen“ Ihr hört die Ich-Bezogenheit dahinter. Stolz kommt in so vielen Verkleidungen daher. Spirituelle Praktizierende sind genervt und wollen ihren Stolz nicht. Bedient ihn nicht weiter und kämpft auch nicht damit. Nehmt den Stolz wahr und erkennt, er ist überflüssig, bringt kein bisschen Freude, kein bisschen Glück, macht es nur kompliziert. Bedient ihn nicht weiter. Er wird uns nach einer Weile immer wieder herausfordern, wenn wir mit ihm kämpfen und es ist wieder nur der Stolz, der den Stolz weghaben will. Einfach sein lassen.

Macht das bitte mit möglichst all diesen Geisteshaltungen, die ihr weghaben wollt: meine depressive Grundstimmung, mein Lebensüberdruß. Nicht immer meinen, wir müssten jetzt irgendwas abschießen, wegmachen, uns freischaufeln. Das sind ja alles Kräfte, die da wirken. Die Scham über meinen Stolz ist auch wieder nur Stolz. Das Verstecken-Wollen von meinem Stolz ist auch wieder nur Stolz. Anders sein zu wollen, ist Greifen. Einfach nur sein ist Entspannung! Ein Retreat Freund sagte dazu: „Ich komme mir vor wie jemand, der durch die Wüste läuft und endlich merkt, dass er seinen Pelzmantel und seine langen Unterhosen nicht mehr braucht. Es fällt ab.“

* Widmung *

3.8 Ausgeglichenes Verweilen und Verwirklichung in der Nach-Meditation verbinden Teil 1

Unterweisung Montag Nachmittag 15h00, Seite 351-352 – Audio 3-10

* Zufluchtsgebete *

Wir fahren fort mit den Unterweisungen auf Seite 351 – wie wir Meditation und Aktivität verbinden können. Also ausgeglichenes Verweilen und das, was wir Nach-Meditation oder Verwirklichung in der Nachmeditation nennen. Ich erinnere euch nochmal, das sind Unterweisungen für die Praktizierenden, die bereits Einblicke in authentisches Mahāmudrā in der Meditation erlangt haben, und die das mit der Aktivität verbinden wollen.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Da es so viele verschiedene Art und Weisen gibt, wie Erfahrungen in dem Geist von Individuen auftauchen, ist es schwer genau zu beschreiben, wie sich Meditation – ausgeglichenes Verweilen – und Aktivität in der Nach-Meditation verbinden, vermischen. Ich habe auch nicht so viele andere Erklärungen dazu angeschaut, aber in einigen der Fragen und Antworten von Schülern Gampopas, da finden wir folgende Passagen:

Der berühmte Yogin Chöyung fragte Gampopa:

„Was bedeutet es, die meditative Ausgeglichenheit des Verweilens in der wahren Natur mit der Nach-Meditation, der Verwirklichung in der Nach-Meditation, zu verbinden?“

Gampopa antwortete:

„Wenn du in allen vier täglichen Aktivitäten, egal, was du machst, nie von der ›Erhellenden Klarheit‹ getrennt bist und die wahre Natur stets präsent ist, dann haben sie sich verbunden.“

Luminosity hier ist *ösel* auf Tibetisch, das ›Klare Licht‹ – wir übersetzen es als ›Erhellende Klarheit‹.

Die Antwort von Gampopa war sehr zutreffend und quasi – *far out* – schwer zu erreichen für uns:

„Wenn das „Klare Licht“ die ganze Zeit da ist und du jederzeit der wahren Natur der Dinge bewusst bist, dann haben sich Meditation und Nach-Meditation verbunden.“

Gut, da geht's lang. Wahrscheinlich kommt jetzt noch eine Frage: „Und wie kommen wir dahin?“

Der Yogin Chöyung lässt sich noch nicht abwimmeln und fragt weiter:

„Manchmal, wenn unser Gewahrsein, dieses Erinnern an das Wesentliche, schwächer wird, beginnen wir zu denken – damit ist gemeint: wir fallen in dualistisches Denken. Sobald aber das Gewahrsein – *sati*, dieses Erinnern ans Wesentliche – zurückkommt, dann ist die wahre Natur präsent. Ist das nicht auch Vermischen von Meditation und Aktivität?“

Gampopa – ganz trocken – sagt: „Nein, das ist kein Verbinden von Meditation und Aktivität.“

Weil es noch mit Anstrengung verbunden ist, mit einem Aufmerken. Es ist noch nicht ganz eins geworden. Es geschieht nacheinander: erst ist noch Verwirrung da, dann bemerken wir das und dann entsteht ein Wahrnehmen der Natur des Seins.

Der Ehrwürdige Drikungpa, Jigten Sumgön, lehrt dazu:

Diejenigen, die sowohl in meditativer Ausgeglichenheit ruhen und Verwirklichung in der Nach-Meditation haben, nennen wir Bodhisattvas. Diejenigen, die keine solche Meditation und Nach-Meditation haben, nennen wir Siddhas und Buddhas.

Siddhas sind hoch Verwirklichte und Buddhas vollkommen Verwirklichte, und die sollen keine solche Meditation und Nach-Meditation haben? Was meint er damit? Die Erklärung kommt. Das ist auch die Erklärung, warum Gampopa bei der Nachfrage von Yogin Chöyung gesagt hat, nein, das ist noch kein Verbinden der beiden.

Es ist klar, dass das wahre authentische Mischen von Meditation und Nach-Meditation nicht stattfindet, bis wir in der Phase des größeren ›Einen-Geschmacks‹ angekommen sind. Das ist kurz vor der Buddhaschaft – die ganz großen Bodhisattvas.

Wenn wir genau hinschauen, dann ist es selbst in der Phase der ›Großen Einfachheit‹ so, dass der Geist in der Aktivität, in der Nach-Meditation, nicht ausschließlich in ›Erhellender Klarheit‹ verweilt, wo die Begrifflichkeit völlig rein ist. Der Grund ist auch, dass in der mittleren Stufe vom ›Ein-Geschmack‹ – was nochmal eine weitere Entwicklung ist – der Geist in der Nach-Meditation – in der Aktivität – gelegentlich Erfahrungen mit einer gewissen Vergegenständlichung wahrnimmt – also eine dualistische Wahrnehmung – die das, was wahrgenommen wird, immer noch für wirklich hält.

Bis hierhin habe ich euch jetzt erst mal mit einigen Übersetzungen gestresst. Die Frage, die dahinter steht, die beschäftigt uns ja alle. Die Frage ist: „Wie verbinde ich Meditation und Aktivität?“

Die erste Antwort - ebenfalls trocken - aber schon mal für Anfänger: Wo es keine Meditation gibt, lässt sich auch nichts mit der Aktivität verbinden. Da müssen wir ehrlich sein! Die meisten Fragen zu Meditation und Aktivität werden mir von Menschen gestellt, die noch gar nicht richtig angefangen haben zu meditieren. Sie wollen es immer gleich schon mit der Aktivität verbinden. Eigentlich ist es ein totales Anhaften am ruhelosen

Geist, immer aktiv sein zu wollen und das irgendwie dann doch hinzukriegen, dass das zu einem Weg des Erwachens wird.

Das kann ein Weg der guten Motivation sein, das kann ein Weg des Bodhicitta werden, des relativen Bodhicitta – also wirklich ein Weg von Liebe und Mitgefühl. Aber ein Weg der Weisheit, wo echte Befreiung erfahren wird – ein Durchschauen der Natur des Seins – wird es nicht, ohne dass wir uns auch in der Meditation üben.

Da gehen wir jetzt langsam vor. Das erste, was wir ja verbinden können, ist Geistesruhe. Es gibt verschiedene Aspekte von Geistesruhe, die allmählich zunehmen:

Es gibt eine gewisse Geistesruhe, wenn wir nicht so involviert sind, mit dem was stattfindet. Beispiel: ›Wasserfall‹. Es gibt die Geistesruhe, wenn das Gewahrsein sich schon beruhigt hat, weil weniger Greifen da ist. Beispiel: ›So wie das Sitzen an einem dahinfließenden Strom‹ – eine gewisse innere Ruhe.

Und es gibt die Geistesruhe, wo der Geist ist wie ein ›strahlender, stiller See‹, eine glatte Seefläche im Mittagslicht der Sonne. So wie wenn heute keine Wellen wären auf dem Titisee. Völlig strahlend, spiegelklar, keine Gedanken.

All das können wir schon mit der Aktivität verbinden. Es setzt aber voraus, dass wir es schonmal entwickelt haben. Bei ausgesuchten, leichteren Aktivitäten können wir versuchen mit der entsprechenden Geistesruhe in dieses offene, lockere Nicht-Greifen zu finden.

Wir werden merken, dass dadurch die Emotionen abnehmen, dass wir sehr viel weniger reaktiv sind, dass die Identifikation oft weniger anspringt. Es ist jedoch noch kein Durchschauen der Erfahrung da. Es ist einfach eine entspannte Grundhaltung mit großer geistiger Ruhe, die da einzieht. Das wäre mal schon das erste, was wir verbinden können mit dem, was wir an Geistesruhe entwickelt haben. Natürlich gibt es in all diesen Phasen von Geistesruhe auch schon Einsichten. Wir können beginnen sie im Alltag zu nutzen und so in die Aktivität zu verbinden.

Wenn sie hier in den gerade übersetzten Texten von Meditation sprechen, dann sprechen Sie von Mahāmudrā-Meditation, von diesem non-dualen, zeitlosen Gewahrsein, ohne Mittelpunkt und Grenzen - völlig offenes erwachtes Gewahrsein in der Meditation. Das ist die Endstufe des Prozesses des Entwickelns von Einsicht.

Einsicht beginnt schon mit den ersten Erfahrungen, dass alles, was wir erleben, vergänglich ist. Dass wir merken, nichts bleibt, egal wie heftig, wie intensiv der Eindruck ist. Davon etwas in die Aktivität hinüber zu holen würde bedeuten, dass wir auch bei Herausforderungen diese entspannte Sicht haben – zu sehen und zu wissen, auch das geht vorbei, auch das ist Prozess.

Wenn wir merken, wie wir diesen Prozess mit gestalten können, entstehen weitere Formen der Einsicht. Das ist erstmal weltliche Weisheit. Wie kann ich in dieser Vergänglichkeit mit meinem dualistischen Geist auf heilsame Weise mitgestalten? Wie kann ich mithelfen, dass sich bei mir und anderen Emotionen auflösen? Was sind hilfreiche Heilmittel oder Methoden, die da weiterhelfen? Was sind gute Arten, Dinge anzusprechen? Da gibt es eine Menge an Einsichten, die wirklich hilfreich sind, unser Leben schon verändern und man könnte denken, das wäre jetzt schon Integration. Das ist erst der Anfang.

Echte Integration, über die diese Passagen hier jetzt gerade sprechen, kann erst stattfinden ab dem Moment, wo wir zum ersten Mal die Natur des Nicht-Selbst erkannt haben – gemerkt haben, dass es da überhaupt niemanden gibt, der meditiert und dass es in der vermeintlichen Emotion – zum Beispiel in der Angst, in der Wut, in irgendeiner starken Emotionen – nichts gibt, was aus sich heraus irgendeine Kraft hat.

Das sind Momente, wo die Blase der Überzeugung Subjekt/Objekt platzt. Das Subjekt, das Ich, ist nicht zu finden und das Objekt – meine Emotion, der Trigger, meine Geschichte – hat genauso wenig Substanz. Da

fängt es dann an interessant zu werden. Aber solange das nur eine momentane Erkenntnis ist, gibt es noch nicht so viel zu integrieren.

Wenn sich diese Erkenntnis, diese echte Einsicht, dieser Moment der Non-Dualität wiederholt und zu mehr und mehr Gewissheit führt, dann lässt sich das tatsächlich im Alltag anwenden. Da würden wir *im Alltag*, wenn eine Emotion bei uns beginnt, in dem Moment den Blick nach innen, nicht mehr nach außen richten. Wir würden in den hineinschauen, der genervt ist oder in die Erfahrung des genervt seins – Ärger, in die Angst oder dort, wo das vermeintliche ›Ich‹ Angst zu haben scheint.

Durch diese spezielle Ausrichtung des Gewahrseins, weg vom Inhalt hin zum Erleben, erzeugen wir einen Moment der Meditation mitten in der Aktivität. Eigentlich steigen wir kurz aus der Aktivität aus. Der Blick löst sich aus dem Verhaftet-Sein – an was es da alles zu tun gibt, was die Sinneserfahrungen von außen sind – und wendet sich der Natur des Erlebens zu, in dem Moment exklusiv und dadurch kommt es zur Lösung.

Da haben wir während der Aktivität einen kurzen Moment der Meditation erzeugt. Zu Anfang läuft die Integration von Meditationserfahrung und Aktivität so, dass wir innerhalb der Nach-Meditation – der Aktivität in den Pausen zwischen den Meditationen – immer wieder kleine Gewahrseins-Momente haben. Sie werden als deutlich anders erlebt als die Aktivität vorher und nachher – als das Gespräch vorher und nachher, als das, was wir vorher und nachher tun – es sind deutlich andere Momente – als würde der Himmel aufreißen an einem ansonsten grauen Tag. So kann man das vielleicht vergleichen.

Wenn wir geschickt sind, kommt es immer häufiger dazu, dass wir diesen meditativen Blick, die in der Meditation gewonnene Erkenntnis, auch im Alltag nutzbar machen. Bisher hat noch kein richtiges Mischen, keine innige Verbindung von Aktivität und meditativer Erkenntnis, stattgefunden. Es ist ein Alternieren.

Deswegen hat Gampopa die zweite Frage mit „nein“ beantwortet, als er gefragt wurde: „Wenn ich momentan fixiere und mir dann bewusst werde, ist das dann nicht auch ein Mischen von Meditation und Aktion?“ Nein, es ist ein Alternieren, es ist kein richtiges Verbinden.

Das richtige Verbinden bedeutet, dass wir in der Aktivität – während wir irgendetwas tun, während wir sprechen, während wir jemandem zuhören – ohne aus der Aktivität auszusteigen, in derselben Erkenntnis sind, wie während der Meditation. Dann ist es verbunden. Dann ist die ›Erhellende Klarheit‹, dieses ›Klare Licht‹, die ›Erkenntnis der leeren Natur des Geistes‹ gleichzeitig präsent, innigst eins mit der Aktivität.

Das macht doch Sinn. Ihr habt diese Progression verstanden. Deswegen legen wir Lehrende so großen Wert darauf, dass viel meditiert wird. Dort entstehen die Erfahrungen von Geistesruhe und Einsicht, die es dann ermöglichen, im Alltag erst mal diese Inseln zu erleben, wo der Blick sich nach innen wendet in die Natur des Seins und dann wird diese Aktivität allmählich immer mehr durchdrungen von diesem Gewahrsein. Da kann es dann zu einem echten Verbinden kommen, weil sehr intensiv meditiert wurde und diese wachsende Einheit von Geistesruhe und Einsicht aus der Meditation jetzt in die Aktivität hinüber wirkt.

Als Rat für uns alle: Wer diese tiefe Integration erfahren möchte, die es uns ermöglicht, als Bodhisattvas in der Welt aktiv zu sein, ohne uns zu verstricken, der tut gut daran, auf intelligente Art ›weise‹ zu meditieren: die Meditationssitzung wirklich zu nutzen, um entschlossen Geistesruhe und Einsicht zu kultivieren. Dann haben wir gute Chancen auch etwas zu integrieren.

Vorher müssen wir ehrlich sagen, haben die Versuche, Meditation und Aktion zu integrieren, immer so ein bisschen etwas künstliches. Im besten Fall schaffen sie so kleine Unterbrüche: mit der Achtsamkeitsglocke oder irgendein Innehalten, mal ein paar Atemzüge nehmen – wir schaffen solche Inseln. Im besten Fall findet ein gutes Alternieren statt, wenn uns die kleine Gewahrseinsinsel, die da auftaucht, ermöglicht auszusteigen

und auf eine andere Art in die Aktivität wieder einzusteigen. Das ist super! Macht das auf jeden Fall, aber es ist noch nicht das Mischen, die innige Verbindung der beiden.

Das tibetische Wort für mischen ist *dre*. Das ist wie Wasser und Milch zusammenzugießen. Die lassen sich dann nicht mehr voneinander trennen. Es wurden nicht zwei Komponenten zusammengeklebt, die dann immer noch unterscheidbar sind, sondern es ist ein inniges Durchdringen dieser Aspekte von Einsicht und Aktivität.

Ich geh noch ein bisschen weiter. Der Ehrwürdige Gomtsul, der Neffe von Gampopa, der auch dann das Kloster weitergeleitet hat, fragte den Ehrwürdigen Gampopa – Seite 352:

Erste Frage: **„Wie können wir das Mischen von meditativem Gleichgewicht und nach-meditativer Verwirklichung einschätzen? Geht es darum, dass wir fähig sind, unsere täglichen Aktivitäten auszuführen, ohne dabei getrennt zu sein von einsgerichtetem meditativem Gleichgewicht?“**

Zweite Frage: **„Oder ist es so, dass die Verwirklichung in der Nacht-Meditation durch Gedanken – durch Geistesbewegungen unterstützt wird?“**

Dritte Frage: **„Ist es so, dass die Nach-Meditation - die Verwirklichung in der Nach-Meditation - so wie Träume und Illusionen ist?“**

Vierte Frage: **Oder ist es so, dass all das, was in der Nach-Meditation – in der Aktivität – als Geistesbewegung auftaucht, von der Meditation integriert wird?“**

Gampopa antwortet: **„Wenn es auf die erste Art passiert, dass wir unsere täglichen Aktivitäten so ausführen können, dass wir dabei nie von der einsgerichteten Meditation getrennt sind, dann ist das ausgezeichnet und das könnte genauso sein. Die beiden mittleren Möglichkeiten, dass Gedanken unserer Nach-Meditation helfen und dass uns die Erscheinungen der Nach-Meditation wie Träume und Illusionen vorkommen, gehen auch durch. So kann man es auch machen. Im letzten Fall, wenn es tatsächlich so ist, dass die Gedanken ganz gewöhnlich werden und das Gewahrsein, ihre wahre Natur, nicht entsteht, dann können wir auf keinen Fall davon sprechen, dass sich Meditation und Aktion vermischt hätten.“**

Ich gehe das noch mal langsam durch. Das war jetzt die Übersetzung des Kommentars.

Im besten Fall – das hat er auch vorher schon geantwortet – ist das Gewahrsein der wahren Natur der Erscheinungen kontinuierlich zu allen Zeiten, in allen Formen des Seins, der Aktivität oder der Meditation. Unabgelenkt bedeutet, dass kein Moment des Abrutschens in dualistische Fixierung stattfindet.

Zu den beiden mittleren Fragen: Wenn uns Gedanken – Geistesbewegungen, Eindrücke – helfen sollen, dann bedeutet das, dass wir vorher zwischenzeitlich ein bisschen abgedriftet waren. Durch die stärkere Geistesbewegung findet ein Erinnern, ein erneutes gewahr werden, statt und wir finden dann wieder zurück. Das geht durch, weil wir es tatsächlich schaffen, während der Aktivität immer wieder ins Gewahrsein zu finden.

Gampopa ist etwas großzügiger hier mit seiner Antwort und sagt das ist okay. Es ist auch okay, wenn wir damit arbeiten und es dann zu einer *echten* Erkenntnis führt, dass die Dinge traumgleich oder illusorisch sind. Das haben wir aber nicht nötig, wenn es tatsächlich schon vermischt wäre. Das sind Krücken.

Zum Beispiel schauen wir jetzt hier in den Saal und stellen uns vor, das würde alles in einem Traum stattfinden. Wir erinnern uns daran, wie sich das alles jetzt gerade in unserem eigenen Geist gestaltet! Das hilft, um aus einer gewissen Identifikation herauszufinden. Wir kleben nicht mehr so an den Erscheinungen. Es wird freier. Es ist jedoch ein zusätzliches Hilfsmittel und es ist noch nicht gesagt, dass wir mit dem Hilfsmittel tatsächlich in einem Erkennen der non-dualen Natur dieser Erfahrung landen. Es kann gut einfach immer noch eine leicht greifende, dualistische Wahrnehmung sein.

Wenn wir dann in der Nach-Meditation ständig in dualistischen Fixierungen landen – im Ich-und-Du-Gefühl, diesen Identifikationen, und denen nachlaufen, um sie im Nachhinein noch für Erkenntnis nutzbar zu machen, dann kann man das nicht mehr Mischen von Meditation und Aktion nennen. Das ist dann ein Nacharbeiten von all den Fehlern, von all den Momenten der Anhaftung, die im Alltag stattgefunden haben. Es muss schon schneller gehen – *on the spot* – in der Situation selbst passieren.

Das war jetzt für die Aspiranten, die große Bodhisattvas werden wollen und wie machen wir das jetzt? Ist doch ganz klar, wir setzen alles um was wir können. Wir bringen jedwede Geistesruhe, Entspannung in die Aktivität hinein. Wir fangen mit leichten Aktivitäten an und bauen das weiter aus. Jedes bisschen Geistesruhe ist in unserem sehr stimulierenden Alltag willkommen. Geistesruhe bedeutet nicht, dass wir uns langsam bewegen oder plötzlich ganz langsam sprechen. Nein, nein! Geistesruhe bedeutet der *Geist* ist ruhig, er bleibt entspannt und innerlich ruhig, auch wenn außen ein Sturm tobt. Auch wenn wir schnell handeln müssen. Das ist sowieso das Beste! Das nutzen wir auf jeden Fall.

Ihr unterschätzt vielleicht die Praxis der Geistesruhe. Geistesruhe tritt nur ein, wenn sich bereits eine gewisse Dis-Identifikation eingestellt hat. Bei voll identifizierten Praktizierenden tritt überhaupt keine Geistesruhe auf. Alles ist wieder Auslöser von neuem Greifen. Da wird es nie Geistesruhe geben. Geistesruhe ist bereits ein Riesenfortschritt. Geistesruhe ist der Anfang davon, dass wir uns nicht mehr so wichtig nehmen. Nur dadurch wird der Geist ruhig. Ich bin nicht mehr so wichtig und deswegen muss das, was im Geist auftaucht, nicht ständig in Bezug auf mich ergriffen und abgelehnt werden.

Geistesruhe ist ein unglaublicher Schatz für die Menschheit. Es ist ein ›Balsam für die Seele‹, ein Balsam für unseren aufgewühlten Geist. Jemand, der eine gute Geistesruhe entwickelt hat ist viel weniger identifiziert mit Sinneseindrücken, mit Schmerzen, mit dem, was im Geist auftauchen mag, als der Normalbürger. Geistesruhe ist Gelassenheit und Gelassenheit tut überall gut. Wichtig ist, dass wir beim Integrieren der in der Meditation erfahrenen Geistesruhe in die Aktivität natürlich bleiben.

Manchmal sind das krampfhafte Versuche eine gewisse Ruhe in der Aktivität zu wahren. Das ist nicht gemeint. Geistesruhe hat schon diese Durchlässigkeit, dieses Fließende. Deswegen die Beispiele von Wasser und Strom für die ersten beiden großen Stufen von Geistesruhe. Es ist etwas ganz fließendes, etwas durchlässiges. Wir bleiben klarer, entspannter in unserer Wahrnehmung, ohne so viel einzuhaken und zu greifen. Geistesruhe bedeutet der Geist ist sehr klar, scharf und präzise. Wenn ihr daran denkt, Geistesruhe in den Alltag zu integrieren, dann bleibt *natürlich* dabei. Werdet keine Last für eure Umgebung, weil ihr plötzlich alles verlangsamt.

Das können wir *mal* machen. Wenn es mir richtig zu viel wird, mache ich erst mal gar nichts mehr. Wenn ich dann eine klare Intuition hab, fange ich an, daraus wieder in die Aktivität zu gehen. Das braucht dann solche Unterbrüche. Die Aktivität braucht vor allen Dingen unsere Klarheit, unsere innere Ruhe. Dann kommt alles – zum Beispiel die Sätze im Computer oder im Gespräch – in der normalen Geschwindigkeit. Dann brauchen wir nicht noch extra zu verlangsamen. Das bringt nichts zusätzliches.

Da würde ich euch gerne dazu ermutigen, möglichst natürlich zu bleiben, während ihr innerlich auf größtmögliche Entspannung achtet. Vielleicht werdet ihr äußerlich ein bisschen langsamer, einfach weil alles Hektische wegfällt. Ihr macht die Dinge in ihrem Tempo und nicht noch einen Schritt schneller, sodass ihr ins Stolpern kommt.

Es wäre total hilfreich, wenn es an den Arbeitsplätzen und Orten, wo wir unterwegs sind, Gelegenheit gibt, solche Pausen zu machen, sich auch mal ausklinken zu können. Es sind wenige Berufe, die so privilegiert sind, dass es echte Pausen gibt, wo man so eine kleine Gewahrseins-Meditation einschieben kann. Begnadet sind die Psychotherapeuten, die vielleicht bei den zehn Minuten Pause zwischen dem 50 Minuten Termin und dem

nächsten, fünf Minuten für was anderes brauchen und noch mal zwei, drei, fünf Minuten haben, um sich sammeln zu können. Das ist super, aber welcher andere Beruf hat das schon? Wenn ihr dafür sorgen könnt, ist es gut.

Wir sollten lernen innerhalb der Gespräche, innerhalb der Aufgaben, für dieses erhöhte Gewahrsein, diese ›Inseln‹ zu sorgen. Da gehe ich konform mit berühmten Meistern wie Thich Nhat Hanh und anderen, dass wir uns vielleicht angewöhnen, nach jeder beantworteten E-Mail einmal tief durchzuatmen; nur einmal, ohne viel Zeit zu verlieren, das macht einen Unterschied. Bevor wir einen Anruf beantworten, lassen wir das Telefon noch einmal oder zweimal mehr klingeln, um ganz gesammelt in die neue Situation zu gehen.

Die tibetische Tradition empfiehlt, jedes Mal, wenn wir durch eine Tür gehen – Türen sind ja Übergänge von einer Situation in die nächste – werden wir uns in dem Moment gewahr: Es öffnet sich eine neue Situation für das Erwachen, fürs Gewahrsein aller Beteiligten. Es ist gut solche Dinge auch mit symbolischen Handlungen zu üben.

Mit der Einsicht ist es genauso: Wir nehmen sie rüber in die Aktivität so gut wir können. Obwohl es hier heißt, sich gewahr zu werden, dass alles wie ein Traum und illusorisch ist – das bringt es nicht so ganz. Wir machen es trotzdem! Wir machen uns nur keine Illusion, dass wir Meditation und Aktion schon verbinden könnten. Wir nutzen Hilfsmittel – zum Beispiel den Gedanken, dass jede Anwesende in einer Situation die Situation anders wahrnimmt als ich. Allein schon diese Grundtatsache des Zusammenlebens hilft, innerlich flexibler zu werden.

Wenn ich jetzt hier oben sitze und zu euch spreche, muss ich mir klar sein, dass ihr alle – von nah und fern – jeder jetzt gerade eine andere Situation erlebt. Jeder ist gerade in seiner eigenen Welt diese Sätze zu hören, diese Sinneseindrücke zu verarbeiten. Es ist gut sich dessen bewusst zu sein, weil das eine Tendenz in uns korrigiert, die wir ›Wirklichkeitsglauben‹ nennen. Die ganze Arbeit in der Aktivität in dieser Welt besteht darin, den Wirklichkeitsglauben aufzulösen und bewusst zu sein, dass alle denen wir begegnen, in irgendeiner Form von ›Wirklichkeitsglauben‹ stecken. Sie denken, die Dinge seien so, wie sie jetzt wahrnehmen, wie sie es jetzt sehen, wie ihre Meinungen sind. Das nennen wir ›Fixierung‹.

Ich, in meinem Erleben der Welt, halte die Welt, die ich erlebe, für wirklich. Das ist halt meine Wirklichkeit. Normalerweise ist mir nicht bewusst, dass die von den inneren Prozessen total anders gestaltet werden könnte. Wenn ich mir das so oft wie möglich bewusst mache, dann löst sich das Haften an *meiner* Weltsicht und ich brauche auf die Weltsicht der anderen – deren Glauben an ihre Wirklichkeit – nicht so vehement zu reagieren. Ich kann flexibler damit umgehen, es einbetten, ihnen helfen, es ein bisschen anders zu sehen, anders zu gestalten. Es macht das Ganze sehr viel flexibler.

Das sind bereits Einsichtsprozesse. Wenn die Erkenntnis der leeren Natur der Dinge in eine problematische Situation wirklich Eingang findet, bedeutet das, dass wir in der Gewissheit ruhen, dass nichts in dieser Situation definitiv ist. Alles kann sich ändern. Nichts hat Substanz.

Ich übersetze das mal in ein psychiatrisches Beispiel: wenn ich einem Menschen mit schwerster Depression oder blühender Psychose begegne, hat nichts darin irgendeine Substanz. Es kann im Nu vorbei sein. Auch eine Depression, die schon zehn Jahre andauert, zwanzig Jahre. Das ist potentiell möglich und genau die Gewissheit, die sich aus dem Erkennen der leeren Natur von allen Gestaltungen ergibt. Es ist sowieso so und wird auch sofort so sein, wenn nicht ähnliche Kräfte wieder ähnliche Wirkungen erzeugen. Darum geht es. Das nächste *Jetzt* ist auf jeden Fall schon mal ein anderes *Jetzt* als das vorherige. Wenn vom vorherigen *Jetzt* zum nächsten *Jetzt* ein Loslassen stattfindet, ist das nächste *Jetzt* ein total anderes.

Es ist jederzeit möglich in einer Psychose im nächsten *Jetzt* einen völlig klaren Geistesmoment zu haben, in einer Depression im nächsten Moment doch irgendwie zu lachen. Es ist möglich und es passiert. Nur kommen

dann danach die Muster und es entsteht wieder etwas ähnliches. Dieses Gewahrsein der leeren Natur aller Phänomene ist das, was in der Aktion, im Gestalten, dazu führt, dass große Bodhisattvas und Bodhisattvis im Prinzip alles für möglich halten, aber dennoch im Wissen darum, wie Ursache und Wirkung funktionieren, realistisch sind. Saṃsāra darf nie unterschätzt werden.

Die Muster, die wirken, sind unglaublich fest, intensiv, sie verfestigen immer die Probleme. Da reicht es nicht aus, ein einzelner, entspannter Bodhisattva oder eine Bodhisattvi zu sein, um eine verfahrenere Situation wieder in Gang zu bekommen und plötzlich etwas ganz anderes daraus machen – das geht nicht! Es müssen sich alle neu einschwingen. Im Prinzip möglich, aber angesichts der wirkenden Kräfte nicht unbedingt das Allerwahrscheinlichste. Das braucht sehr viel Geschick. Wie kriegen wir Menschen, Lebewesen, dazu, die fixen Vorstellungen, die zu festen Problemen führen, zu lockern und in eine andere Form des Gestaltens hineinzufinden?

Die Wege, die das ermöglichen, die nennt man ›geschickte Mittel‹. Das ist ein wesentlicher Ausdruck in der Aktivität von Bodhisattvas: die ›geschickten Mittel des Mitgefühls‹. Sich so in die Situation einzufühlen und wie es da verhakt ist, dass Arten und Weisen vorgeschlagen, vorgelebt werden können, die es anderen ermöglichen, auch in ein gelöstes Gewahrsein zu finden. Das setzen wir alles ein. Das ist auch schon Integration in die Aktivität.

3.9 Ausgeglichenes Verweilen und Verwirklichung in der Nach-Meditation verbinden Teil 2

Unterweisung Montag 16h40, Seite 352-354 – Audio 3-11

Hinweis von Lama Tilmann: Wenn wir diesen Belehrungen nicht zu sehr mit dem Kopf, dem Verstand zuhören, sondern mehr mit dem Herzen, dem Bauch, zurückgelehnt, mehr im Vertrauen, kommt das Wesentliche an, ohne das wir abschalten. Das ist eine wunderbare Gelegenheit das Gelernte gleich anzuwenden, das Jetzt zu verbinden und uns da ein bisschen auszugleichen. Wir gehen nicht ganz in eine Meditation, wo wir überhaupt nicht mehr auf Geräusch-Empfindungen achten, aber während wir hören, sind wir uns bewusst, wie dieser Prozess des Gestaltens jetzt gerade in uns abläuft und wie sich alles auch gleichzeitig wieder auflöst. Das könnt ihr also gerne machen. Ich bin immer sehr froh, wenn ihr auf die Art und Weise zuhört – nicht so sehr mit dem Intellekt, dem greifenden Geist, sondern mit einer erspürenden Geisteshaltung, sodass tatsächlich das ankommt, was hinter den Worten gemeint ist,

Wir sind am Ende des Zitates, auf Seite 352. Da geht es jetzt weiter.

Wenn wir die Aussagen der früheren Meister der Praxislinie bedenken, dann ist es klar, dass es keineswegs ein Fehler ist, den Ausdruck zu nutzen ›Meditation und Nachmeditation zu mischen‹ für das, was wir während der Phase der größeren Einfachheit erleben.

Der ›Yoga der Einfachheit‹ oder des ›Freiseins von Komplikationen‹ – von all dem Unnötigen – ist die Phase, in der es zu einer stabilen Einsicht in die Natur des Geistes gekommen ist und die unnötigen, ich-bezogenen Gedanken wegfallen.

Bei Praktizierenden auf dieser ersten Stufe der Einsicht – die dann stabil geworden ist – findet insofern ein Vermischen mit den Alltagsaktivitäten statt, weil es selbst im Alltag nicht mehr dazu kommt, sich als ein substantielles, stabiles Ich zu fühlen, jemand mit dem Glauben, mich gibt es wirklich, mit einem Wesenskern, mit einer Seele und so weiter. Diese Illusion taucht auf der fortgeschrittenen Stufe der Einfachheit nicht mehr auf, obwohl sonst noch alles mögliche andere auftauchen kann. Deswegen kann man sagen, da findet schon ein Mischen, ein Verbinden statt.

Um von solch einem Verbinden oder Durchmischen von Meditation und Nach-Meditation zu sprechen, ist es nicht notwendig, dass alle Erfahrungen der Nach-Meditation ausschließlich erhellende Klarheit ist.

Es gibt durchaus noch Greifen oder Verwirrung in dieser Phase.

Sich zu erinnern, dass Gedanken illusionsgleich sind, hilft, um immer wieder in die Erfahrung der Natur des Geistes zu finden. Auch wenn unser Gewahrsein in der Nach-Meditation zwischenzeitlich von der Natur des Seins abgelenkt ist, wenn es dann der Grundnatur des Seins gewahr wird und so wieder in diese völlige Offenheit findet, dann ist das auch passabel. Das heißt, dass all das auf dieser höheren Stufe der Einfachheit zu geschehen beginnt – von da an in der weiteren Entwicklung der Yogis und Yoginis.

Es gibt ein weiteres Zitat hier: **Es unterstreicht, dass es sich ab dieser Stufe tatsächlich um ein sich Durchmischen der meditativen Ausgeglichenheit und der nach meditativen Verwirklichung handelt, und zwar in den Fersen, die die Prajnaparamita Sūtras zusammenfassen:**

Dort heißt es: **Es gibt hier keine Behauptung, keine Annahme oder keine Einbildung, dass es meditative Ausgeglichenheit gibt oder das sich Erheben davon oder das Aussteigen aus dieser meditativen Ausgeglichenheit. Warum? Weil die Natur der Phänomene erkannt wird.**

Dieses Sūtra wird häufiger zitiert. Diese Stelle bedeutet, dass man nicht von einem Ende der Meditation der Natur des Geistes – von echter Mahamudra-Meditation – sprechen kann, wenn sie sich in der Nach-Meditation fortsetzt. Dann erhebt man sich nicht, um in die Aktion zu gehen, sondern die Meditation setzt sich einfach in der Aktivität fort.

Ein weiterer Grund auf dieser Stufe von einem Durchmischen von diesem meditativen Gewahrsein und Nach-Meditation zu sprechen ist, weil hier die Natur des Seins – Dharmatā, die Natur der Phänomene – verwirklicht wird und wir zum ersten Mal die Erfahrung machen, dass Meditation natürlicherweise da ist, ohne ein spezielles Gewahrsein entwickeln zu müssen und ohne abgelenkt zu sein – weil das Gewahrsein, der Natur der Phänomene durchgehend vorhanden ist.

So wie Śāvara [Saraha] sagt: **Wenn du dein eigenes So-Sein verwirklichst, dann ist sogar der abgelenkte Geist Mahāmudrā.**

Ein wunderschönes Zitat. Es macht Hoffnung und der Zugang dazu ist, dass wir im Grunde genommen zu diesem ›heißen Stein‹ finden, so wie das gestern, vorgestern in den Beispielen war. Natürlich ist da abgelenkter Geist, aber wenn die Natur dieses abgelenkten Geistes dann doch erkannt wird, dann ist Mahāmudrā sofort wieder da.

Das lässt uns entspannen, was die sogenannte Ablenkung oder Verstrickung angeht, weil es vor allem um den Blick in die wahre Natur geht von dem, was gerade stattfindet. Es ist wunderbar, wenn wir im Nachhinein – wenn es schon eine Weile gedauert hat – dann wenigstens noch gewahr werden, dass das, wo wir uns gerade dualistisch verstrickt haben, in seiner wahren Natur das ist, was wir immer schon als Freiheit erkannt haben – das freie, natürliche non-duale Sein.

Das reduziert die Abwehrspannung. Es geht also nicht darum Verwirrung zu vermeiden oder abzuwehren – ich darf nicht verwirrt sein, ich darf von der wahren Natur des Geistes nicht ablenkt sein – sondern alles zuzulassen und immer der wahren Natur dessen, was da auftaucht gewahr zu sein. Auch wenn zwischendurch dualistische Regungen, Emotionen sind, immer wieder diesen Blick in die wahre Natur dessen, was da stattfindet aktivieren.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt weiter:

Hier aber werde ich nun das Verbinden – das Durchmischen – von Meditation und Nach-Meditation für jede Stufe der „Vier Yogas“ beschreiben und dabei auch die Erfahrungen erwähnen, wie sie da auftauchen.

Das ist jetzt der Abschluss von diesem ganzen Kapitel ›Wie wir Mahāmudrā aufrecht erhalten‹. Wir kommen jetzt ans Ende dieses Kapitels und das nächste Kapitel morgen wird sein, wie wir Irrwege, Abwege vermeiden oder auflösen.

Jetzt sagt Dakpo Tashi Namgyal zum Ende dieses Kapitel nochmal:

Okay, Ich fasse noch mal alles zusammen. Wie ist es denn für die Praktizierenden auf den verschiedenen Stufen?

Er beginnt mit dem ›Yoga der Einsgerichtetheit‹ und ihr wisst, das beinhaltet die verschiedenen Stufen der Geistesruhe, die ja schon eine große Entspannung darstellen. Das ist dieser gelöste Geist des sich nicht mehr so identifizierenden Praktizierenden, der ruhig und unabgelenkt bleiben kann – relativ stabil. Da gibt es eine kleine, mittlere und große Stufe der Einsgerichtetheit, wo der Geist entsprechend gelöst oder weniger gelöst ist.

Da in dieser Phase der Einsgerichtetheit das Festhalten an Erfahrungen noch nicht wirklich gereinigt ist, gibt es hier – schreibt Dakpo Tashi Namgyal – noch keine authentische Meditation meditativer Ausgeglichenheit – weil immer noch ein wenig Anhaften stattfindet und deswegen gibt es auch keine nachmeditative Verwirklichung – **aber es gibt durchaus Fortschritte in Meditation und Nach-Meditation, die auf diesen Stufen beobachtet werden kann –** auch wenn es noch nicht das total authentisch, befreiende Non-duale ist.

Auf der mittleren Stufe der Einsgerichtetheit erleben wir, dass die groben Gedanken und Emotionen, die vorher da waren – die grob haftende Wahrnehmung – verschwunden ist, und dass es als Folge davon viel weniger zu einem Vergegenständlichen, einem Verfestigen der Wahrnehmung kommt als früher – also schon ein großer Unterschied und das ist eben in der Nach-Meditation der Fall.

Die meisten Gedanken und Sinneswahrnehmungen auf dieser mittleren Stufe der Einsgerichtetheit – also der Geistesruhe – befreien sich von selbst in ihrer natürlichen Klarheit – in ihrer natürlichen Strahlkraft.

Da sind wir schon sehr gelöst und wir könnten denken, es würde sich bereits um Verwirklichung handeln, weil das Erleben so gelöst und fließend wird.

Das können wir ein leichtes Vermischen von Meditation und Nach-Meditation nennen – spezifisch für diese Stufen.

Wenn jetzt die Geistesruhe zunimmt auf der größeren Stufe von Einsgerichtetheit – das ist da, wo die Dhyānas erlebt werden, dieser Ozean, dieser ruhige See, spiegelglatt, ohne dass Geistesbewegungen dies stören – dann heißt es, dass es zu einem kontinuierlichen Fließen der Erfahrung kommt und diese Kontinuität des nicht greifenden Seins – des nur ganz fein subtil beobachtenden Seins – trägt sich auch in die Nach-Meditation hinein. Da gibt es also schon ein weiter fortgeschrittenes Durchmischen von Meditation und Nach-Meditation.

Jetzt kommen wir auf den ›Pfad des Sehens‹, wenn echte Erkenntnis stattfindet. Das wird in der Mahāmudrā Sprache mit dem Eintreten in das ›Freisein von Ausschweifungen‹, ›Freisein von Projektionen‹, beschrieben.

Da gibt es authentische Mahāmudrā-Meditation und auch bereits erste Anzeichen von nach-meditativer Verwirklichung. Auf der mittleren Stufe von Einfachheit – das ist eine gute Übersetzung für Freisein von Projektionen, von all dem Unnötigen – ist es so, dass es sich meistens um eine Form des Gewähr- Werdens handelt mit einer gewissen Anstrengung – wir nennen das auf Englisch ›applied mindfulness‹.

Das ist diese Fähigkeit des sich Erinnern ans Wesentliche, die noch eine gewisse Unterstützung braucht. Auf dieser Stufe ist der Geist in der Nach-Meditation, in der Aktivität, immer mal wieder von der wahren Natur des Seins abgelenkt. Dann braucht es dieses Erinnern: „Hey, schau mal hin!“ und es kommt zu einem erneuten Erkennen der Natur der Geistesbewegungen und so weiter. Das ist damit gemeint, wenn wir sagen, es braucht hier eine gewisse *Anwendung* der bereits gemachten Erfahrung. Wir müssen uns dran erinnern und dadurch den Weg finden, es wieder zu erkennen.

Auf dieser Stufe fällt es leicht – ist sehr angenehm – die spirituelle Praxis aufrecht zu erhalten mit ausgezeichneten Erfahrungen leeren Gewährseins und leerer Erscheinungen. Das nennen wir ein gewisses oder ein geringes Vermischen von Meditation und Nach-Meditation. Auf der größeren Stufe von Einfachheit, wo die Erfahrungen weiter gereinigt sind, sprechen wir dann davon, dass Tag und Nacht dieses kontinuierliche Strömen von Erfahrungen das Vermischen von Meditationen und Nach-Meditation ist.

Das heißt, die Kontinuität des Erkennens der Natur der Erscheinungen findet auch in jedem Traum statt, findet immer statt, wenn Erfahrungen mit nur ganz geringen Unterbrüchen auftauchen. Das ist so die Kontinuität des Gewahrens der Natur unserer Erfahrungen, egal ob wir in Meditation oder in Nach-Meditation sind.

Jetzt kommt Dakpo Tashi Namgyal auf die mittlere Stufe des ›Ein-Geschmacks‹, wo es in der Nach-Meditation – in der Aktion – nur noch wenig Täuschungen gibt und die Praktizierenden die meisten Erfahrungen, die auftauchen, als Meditation erfahren – als Mahāmudrā erfahren. Das wird auch als ein gewisses Vermischen von Meditation und Nach-Meditation genannt. Wobei dann, wenn wir auf die größere Stufe von ›Ein-Geschmack‹ kommen, werden in der Nach-Meditation alle Erfahrungen als leere Klarheit erfahren – als Mahāmudrā ohne Anhaften – wirklich so wie Illusionen. Das ist dann das tatsächliche Vermischen von Mahāmudrā Meditation und Aktivität im fortgesetzten Erkennen der wahren Natur der Phänomene.

Aus diesen Gründen lehren der Ehrwürdige Gampopa, seine beiden Neffen Gomtsul und Gomchung, der Ehrwürdige Pakmo Drupa und der Ehrwürdige Tsangpa Gyare und ihre Schüler, dass Meditation und Nach-Meditation sich in der Phase des ›Einen-Geschmacks‹ verbinden. Es gibt viele weitere Beschreibungen, Unterscheidungen zwischen den Stufen der Praxis der Einfachheit und des Einen-Geschmacks und was besonders hervorstechend ist in den entsprechenden Meditationen und Erfahrungen in der Aktivität. Aber die können später noch mal genauer beschrieben werden.

Damit verweist Dakpo Tashi Namgyal auf das Schlusskapitel des Buchs, in dem er uns diese Vier Yogas noch mal ganz ausführlich schildert.

Das wäre das Ende von dem Kapitel ›Wie wir unsere Mahāmudrā-Praxis aufrecht erhalten können‹.

Ich werde jetzt noch ein bisschen frei unterrichten:

Was mich in diesen Unterweisungen anspricht und was vielleicht der wichtigste Punkt ist: Gewährseins-Praxis geht rund um die Uhr. Ich wünsche mir für jeden von uns, dass wir es irgendwie schaffen – jetzt gerade, nachher beim nächsten Gespräch, beim ins Bett gehen, im Traum, beim Aufwachen, in den verschiedenen Formen unserer Arbeit und unseres Seins –, all das zur Praxis machen zu können. Dafür haben wir ganz, ganz viele Möglichkeiten.

In diesen Unterweisungen dreht sich alles um den Weisheitsaspekt, um das Durchschauen der Natur der Erfahrungen. Aber wir haben noch viele andere Möglichkeiten, den ganzen Bereich des Mitgefühls, des relativen Bodhicittas, um unser ganzes Leben zur Praxis zu machen.

Wichtig ist, uns zu entschließen, keinen Bereich unseres Lebens von der Praxis auszuklammern. Wir gehen nicht zur Arbeit und lassen sozusagen den Praktizierenden zu Hause und wenn wir von der Arbeit kommen, schlüpfen wir wieder ins Kostüm des Praktizierenden und es geht mit der Praxis weiter. Das darf nicht sein! Die Praktizierende geht zur Arbeit und ist auch in der Arbeit in herausfordernden Situationen dieselbe Person, die dasselbe Gewahrsein entwickelt – ohne Unterschied.

Ich nenne nochmal die wohlvertrauten Bereiche der Praxis, die es gibt:

Wir hatten anlässlich Ostern die *Tonglen Praxis* erwähnt – die Praxis des Auf-Sich-Nehmens von Schwierigkeiten und von Leid und des Unterstützens aller Menschen, aller Lebewesen, auf ihrem Weg ins Erwachen. Dieser Weg fängt mit Selbstfürsorge an: wir nehmen uns selbst an und beginnen diesen Austausch – die Praxis des Tonglen – mit uns selbst. Es ist schon eine spirituelle Praxis, überall, wo wir uns selbst davor bewahren, völlig ausgebrannt zu werden, keine Pausen zu haben, uns unter Stress zu setzen. Jeden Stress in unserem Leben zu reduzieren ist weise, mitfühlende Selbstfürsorge. Oft fällt es uns leichter, das für andere zu tun. Aber bitte fangt bei euch selber auch an. Was wir bei uns selbst verwirklichen, da helfen wir dann auch anderen das zu tun. Es ist bereits Praxis, wenn wir uns selber und andere weniger stressen.

Der nächste Aspekt der mitfühlenden Praxis ist, die Emotionen bei mir zu behalten und nicht in alle Winde zu verstreuen. Sich respektvoll zu verhalten, Emotionen zur Praxis zu machen und zu sagen: „Wenn ich emotional werde, dann hat das was mit mir zu tun, auch wenn die Auslöser außerhalb liegen.“ Ich übernehme Verantwortung für meinen Geisteszustand. Menschen, die Verantwortung für ihren Geisteszustand übernehmen, sind ein Geschenk in dieser Welt. Viele machen andere dafür verantwortlich wie sie sich gerade fühlen. Wir übernehmen die Verantwortung und wissen, wenn ich mich jetzt ärgere, wenn ich jetzt verzweifelt bin, dann hat das was mit mir zu tun, nicht nur mit den äußeren Bedingungen.

Natürlich helfen wir auch anderen sehr verantwortlich mit ihren Emotionen umzugehen. Wir respektieren natürlich die Basis der Ethik, wirklich keinen Schaden anzurichten durch ungutes Sprechen, Lügen, schlechte Nachrede, reden über Dritte, die nicht anwesend sind und so weiter. Wir versuchen das alles herunterzufahren, so gut es geht zu vermeiden, dadurch Schaden anzurichten und wir richten ganz viel Gutes an, indem wir die positiven Aspekte in Situationen stärken.

Aufgrund unserer Erfahrung, wie wir mit Emotionen umgehen, helfen wir anderen mit ihren Emotionen umzugehen. Jeder von uns kann das. Jeder von uns hat diese Erfahrungen gesammelt und wir können das als unsere Aufgabe verstehen – egal was wir gerade machen – die Verwirrung, das Chaos in dieser Welt, das Greifen mitzuhelfen zu reduzieren.

Das ist Dharma-Praxis. Wir bringen Ruhe in unseren eigenen Geist, wir bringen Ruhe um uns herum, egal wo wir sind. Wenn es Schwierigkeiten gibt – das wäre dann der Geist des Tonglen – haben wir die Möglichkeit, sie einzukassieren: her mit dem Schwierigen, nicht weiter anderen zuschieben. Irgendeiner muss es ja machen, wenn es denn hilfreich für die Situation ist. Manchmal wissen wir, nein, es ist nicht der Zeitpunkt, dass ich das erledige. Andere haben jetzt was zu lernen. Dann ist es eine mitfühlende Haltung in dem Fall des Schwierigen nicht einzukassieren, sondern einfach mal noch ein bisschen köcheln zu lassen, bis andere aufwachen. Das ist auch in Ordnung. Aber die Haltung ist, wenn es dann hilfreich ist, okay, bin ich bereit, mich um das Schwierige zu kümmern. Das ist eine Selbstverständlichkeit, ohne viel Aufhebens.

Diese Haltung setzt sich fort und wir integrieren Meditation und Alltag, indem wir die Meditation immer mehr stärken. Da werdet ihr erstaunt sein, wie viel meditieren gut tut. Das merken wir erst, wenn wir gelernt haben,

entspannt zu meditieren, so, dass meditieren Freude macht. Es muss uns wirklich wieder hinziehen zum Meditationsplatz. Dann machen wir etwas richtig. Wir gestalten unseren Meditationsplatz so, dass er für uns eine Oase wird. Ein Ort, an den wir liebend gern zurückkehren. Der ganz inspirierend ist, wohltut für unseren Körper, für unser Sein. Ein Ort, an dem wir uns erholen können.

Dann weiten wir das aus. Auch andere Bereiche in unserem Leben werden zu solchen Oasen. Es kommen immer mehr dazu. Ihr könnt es sprichwörtlich nehmen, ihr könnt euren Balkon begrünen und für grüne Städte sorgen – äußerlich wohlfühlen. Es geht jedoch vor allen Dingen um das Verändern unseres Arbeitsklimas, so dass wir Freude haben, an die verschiedenen Orte zu gehen. Wo immer wir können, achten wir darauf, dass die Ursachen für Stress, die situationsbedingt sind, heruntergefahren werden und dass wir es in diesen Situationen immer leichter haben, unser meditatives Gewahrsein aufrecht zu erhalten. Dann machen wir das auch. Wir tun das.

Wir sind so seltsame Typen, die plötzlich einfach rumsitzen und nichts tun. Es ändert sich was. Wir sind nicht einfach immer aktiv. Wir steigen aus dieser Aktivitätssucht aus. Wir bringen Meditation hinein. Meditation bedeutet auch nichts tun zu können. Wir sitzen einfach mal nur so da und suchen uns Orte, wo das möglich ist, kultivieren das und kultivieren auch diese lockere Haltung des Nichtstuns, wenn wir dann etwas tun. Die entspannteste Art, etwas zu tun, ist immer es so zu tun, als ob es nichts zu tun gäbe. Als ob niemand das tun würde. Möglichst wenig Ich-Beteiligung im Tun.

Da kommen wir dann schon zu einer fortschreitenden Integration unserer meditativen Praxis, wo es auch darum geht, dieses ›ich meditiere‹, ›ich arbeite an meinen Listen‹ zu reduzieren. Wir steigen aus, wir gehen in den Segen, in die Dankbarkeit, wir üben Liebe und Mitgefühl. Diese Haltung setzt sich in den Alltag fort. Eine Haltung von Ich-bin-niemand-Besonderes, ich mach es einfach, ich tue was sinnvoll ist, ohne viel Aufhebens zu machen.

Es wie selbstverständlich zu machen hat unglaublich positive Auswirkungen auf unsere Interaktionen mit anderen. Dann auch einfach selbstverständlich dabei zu sein. Diese Haltungsänderung von wo ich ursprüngliche von der Welt etwas erwarte, zu einer Haltung, wo ich der Welt diene. Es ist eigentlich diametral entgegengesetzt. Diese Haltungsänderung ermöglicht es, auch die Meditation viel mehr zu integrieren. Wir werden uns viel weniger aufregen. Wir sind dienende Situation, ohne aus dem Überich heraus zu handeln – einfach, weil wir immer in Resonanz sind, spüren, was es gerade braucht, bereit sind, das zu geben.

Unsere Freude besteht darin, alle glücklich zu machen, mich selbst inklusive. Das ist die Bodhicitta Grundhaltung, diese Wir-Grundhaltung. Es geht nicht mehr um mich, es geht um uns alle. Diese Grundhaltung macht es möglich, dass sich die Meditation allmählich mit unseren Handlungen verbindet. Das ist unglaublich schön. In der Meditation sind wir in der Wir-Haltung: offen, verbunden, nicht in dem ›ich muss etwas erreichen‹, sondern im ›offen sein zum Wohl aller‹. Genau diese Haltung setzen wir in der Aktivität fort. Das macht es dann leicht, immer wieder ins Gewahrsein zu kommen. Es ist viel schwerer aus krasser Ich-Bezogenheit in dieses entspannte Gewahrsein zu kommen. Wenn wir ohnehin schon so entspannt unterwegs sind, ohne persönliche Ziele zu verfolgen, ist es viel viel leichter, in solch eine Offenheit zurückzufinden.

Das waren noch ein paar Anregungen mit einfachen Worten, wie es denn für uns gehen kann. Es braucht gar nichts außergewöhnliches, um das zu tun.

Jetzt meditieren nur noch ein bisschen...

3.10 Geleitete Meditation: ›*Light touch of mindfulness*‹

Audio 3-12

* Meditation *

Lasst uns als Stichwort für diese Meditation den Hinweis von Dakpo Tashi Namgyal nehmen, wo er von diesem ›*light touch of mindfulness*‹ spricht, die ›*leichte Berührung des Erinnerns oder Gewähr-Werdens*‹. — Die Grundhaltung ist das Nichts-Tun. Was wir Meditation nennen, ist eigentlich ein Nichts-Tun, ein Nichts-Verändern ... In diesem Nichts-Tun gibt es diese leichte Hand des Gewährseins, als ob der Guru uns gelegentlich mal sanft auf die Schulter tippt: „Hallo! Bist du noch gewahr?“ — Wir brauchen die Augen nicht zu schließen, wir brauchen sie aber auch nicht zu öffnen. Wichtig ist, dass wir natürlich sind — Das Gewährsein ist die wahre Natur des Erlebens. Jetzt gerade findet Erleben statt. Ein strömendes, fließendes Erleben ... Gewähr zu sein wie das jetzige Erleben nicht fassbar ist, das ist die Eintrittspforte in gelöstes Sein. — Mit leichter Hand gewahr — Wenn wir zwischendurch mal abgelenkt waren, jetzt sind wir wieder da Immer mit dem Gewährsein in die jetzige Erfahrung hineinfühlen und sie schmilzt wie eine Schneeflocke — Nehmt es mit in die Nach-Meditation hinein! Wir werden jetzt widmen. Ich hoffe, dass ihr die Gelegenheit nutzt, heute Abend noch, heute Nacht, morgen früh, genau so weiter zu machen, genau so weiter zu meditieren. Viel Freude in den Stunden, die jetzt kommen.

* Widmung *

Unterweisungen des vierten Tages

Unterweisung Dienstag Vormittag 10h00 – Audio 4-02

4.1 Kommentar zu den Zufluchtsgebeten

Lasst vielleicht zu den Gebeten eine Visualisation entstehen, als würde der Ur-Buddha (*Vajradhara, Dorje Chang*) direkt vor oder über euch sitzen. Vielleicht auch mit dem Gefühl, alle Lebewesen mitzunehmen, traditionell unsere Eltern, Freunde und Angehörigen hinter uns und vor uns die Personen, mit denen wir gerade vielleicht etwas Mühe haben. Sie schauen nicht uns an, sondern alle richten sich auf die Zuflucht aus.

Die Visualisation während dieser Gebete ist dynamisch. Licht fließt von dieser immensen Zuflucht, von all den Erwachten, zu uns, tritt in all unsere unsere Energiezentren (Chakren) ein und füllt unseren ganzen Körper. Wir lassen uns darauf ein, im offenen, frischen Gewährsein wie gebadet zu werden, als würden wir vom Gewährsein der Erwachten ganz erfüllt. Zum Schluss der Rezitationen verschmilzt die Zuflucht, die wir vor oder über uns visualisiert haben in Licht, und das Licht verschmilzt mit uns.

* Zufluchtsgebete *

Von dieser Zufluchtsvisualisation bleibt etwas bestehen. Wir stellen uns nach dem Moment der Verschmelzung vor, dass wir weiterhin in der Gegenwart aller Lebewesen sind, mit ihnen verbunden bleiben und den Dharma für sie alle erhalten. Alle, die gerade können, sind eingeladen, jetzt schon mitzuhören, und für die, die gerade nicht können, hören wir den Dharma. Wir werden ihnen den Dharma weitergeben, sobald sich eine Gelegenheit dazu bietet – ohne missionarisch zu werden, nur auf Einladung.

Wir hören die ganze Zeit mit einem Ohr für uns und mit dem anderen Ohr für alle anderen, denen wir begegnen, zu, mit der Haltung: „Was ist für meine eigene Praxis nützlich?“ ... und zugleich: „Wie kann das, was ich aufnehme, allen nutzen?“ Damit sind wir beim Zuhören im Bodhicitta. Wir aktivieren das Verbundensein mit allen, um den Dharma aufzunehmen.

Das ist auch der Beweggrund, warum ich euch diese Kapitel unterrichte. Ich könnte mir ja auch etwas Einfacheres aussuchen. Der Beweggrund ist, dass dieses Buch wenigstens einmal im Leben ganz unterrichtet wird und als Audio-Erklärung und Abschriften zur Verfügung steht. Irgendwann, irgendwo gibt es Menschen, so wie ihr jetzt, die das hören oder nachlesen wollen, und es steht zur Verfügung. Die Mondstrahlen des Mahāmudrā sind in Europa noch nicht unterrichtet worden. Es gibt viele wertvolle Information darin. Wenn wir es mit der Haltung aufnehmen für alle zu hören, dann ist sicher, dass es irgendwo Menschen brauchen können, es weitergeht und für andere Praktizierende zur Verfügung steht.

Kapitel

12

4.2 Irrwege, Sackgassen und Umwege vermeiden

Dienstag Vormittag 10h00, Seite 355-356 – Audio 4-02, 8:21

Wir kommen jetzt zum zwölften Kapitel auf Seite 355. Es ist eine klassische Form der Unterweisung im Mahāmudrā. Nachdem die letzten Jahre ausführlich erklärt wurde, wie Mahāmudrā-Praxis umzusetzen ist, gibt es ein spezielles Kapitel in allen Mahāmudrā-Texten, wie Irrwege, Sackgassen und Umwege zu vermeiden sind. Die verschiedenen Möglichkeiten, nicht schnurstracks zum Ziel zu gelangen und in der Erkenntnis zu verweilen, sondern irgendwo hängen zu bleiben.

Es sind immer nur Anhaftungen, die das bewirken. Es sind immer irgendwelche Fixierungen, die diese Irrwege ausmachen. Sie halten uns davon ab, in der Einsicht, im echten Vipāśyanā aufzugehen, dem völligen Einswerden mit der Einsicht, die in uns lebt und praktiziert. Das ist dann kein Ich mehr. Es ist das, was wir Mahāmudrā nennen.

Mahāmudrā ist fortgesetztes Vipāśyanā: immer in der intuitiven Schau der Natur der Dinge zu verweilen, egal, was kommt. Dieses Verweilen in der natürlichen Schau der Dinge kann durch alles Mögliche ausgebremst, behindert werden. Die wichtigsten der Hindernisse und Irrwege werden jetzt angesprochen.

Zuerst kommt eine Gliederung, wie wir solche Um- und Irrwege in der Meditation auflösen können. Es gibt die Passage, wie wir das während der Meditation in den Samādhis machen, und wie wir in der Nach-Meditation mit den normalen Hindernissen umgehen.

C) Auflösen von Um- und Irrwegen in der Meditation

Das hat zwei Teile:

- 1) Auflösen von Um- und Irrwegen im Samādhi**
- 2) Auflösen von Hindernissen**

zu 1) **Auflösen von Um- und Irrwegen im Samādhi** hat zwei Abschnitte:

- a) Auflösen der vier Umwege**
- b) Auflösen der drei Irrwege**

a) Auflösen der vier Umwege hat zwei Unterteilungen:

i) Identifizieren der vier Umwege

ii) Das irrige Anwenden des Verständnisses der leeren Natur als Siegel.

Erstmal werden wir uns dem Bereich der **Meditation, den Samādhis** zuwenden, und dort werden wir uns insgesamt um **7 Irrwege, 4 Umwege und 3 Irrwege kümmern**. Schauen wir uns die ersten an.

4.3 C) 1) a) i) Identifizieren der vier Umwege

Unterweisung Dienstag Vormittag, Seite 355-356 – Audio 4-02, 11:44

Was ist mit den vier Umwegen gemeint? Wir kommen vom Weg ab. Wenn wir Umwege hören, denken wir, wir kommen zwar vom Weg ab, aber wir finden doch wieder zurück – das ist nicht gesagt. Das Abkommen vom Weg kann lange dauern, wenn es nicht behoben wird.

Was diese Abwege angeht gibt es allgemein gesagt, die Unterscheidung, von fundamentalen Abwegen zu sprechen, wobei es jeweils darum geht, dass unser Verständnis der leeren Natur etwas Theoretisches – Abstraktes – bleibt und dadurch zu einer Blockade – einem Hindernis – wird. Im Unterschied zu den fundamentalen – grundlegenden – Abwegen gibt es vorübergehende Abwege, die damit zu tun haben, dass wir auf ungeschickte Art und Weise mit auftauchenden Meditationserfahrungen, aufkeimenden Einsichten in die leere Natur umgehen. Vom ersten Typ dieser grundlegenden, fundamentalen Abwege, die sich auf unser Verständnis der leeren Natur aller Phänomene beziehen, gibt es zwei Formen.

Da wird davon gesprochen – wie bereits in den Unterweisungen der letzten Tage und Kurse –, dass wir uns hinsetzen und über die leere Natur der auftauchenden Erfahrungen meditieren. Das ist eine Aufgabe, der wir uns tatsächlich stellen. Wir setzen uns hin, versuchen, diese Zeit intelligent zu nutzen. Das bedeutet, die Zeit nicht nur verstreichen zu lassen, sondern in die Natur der Erfahrung hineinzuschauen. Was wir dabei machen, nennt man:

Wir meditieren die ›Untrennbarkeit von Erscheinungen‹ – dem Erleben, den Erfahrungen, die auftauchen – und ihrer leeren Natur. Die Untrennbarkeit von leerer Natur und Erscheinungen ist Gegenstand der Meditation. Wenn wir nicht verstehen, wie das abhängige Entstehen und die leere Natur untrennbar sind – non-dual, nicht-zwei –, dann kann es sein, dass wir in dem Irrtum landen, Leerheit – die leere Natur – sei etwas uranfänglich Existentes. Das hängt damit zusammen, dass wir das Entstehen in Abhängigkeit noch nicht wirklich durchdrungen haben. Deswegen verpassen wir den Zugang zu dem Verständnis der Leerheit, die man ›Leerheit versehen mit dem subtilsten oder höchsten Aspekt aller Manifestationen‹ nennt.

Das ist ein technischer Ausdruck und mir wird es darum gehen, euch das alles ein bisschen näher zu bringen. Was wir hier den ›höchsten Aspekt des Verständnisses von Leerheit‹ nennen, ist das Verständnis, dass die leere Natur aller Manifestation innewohnt – schon lange, bevor wir darüber sprechen.

Erinnert euch zurück an die erste Unterweisung, die ich am Samstagnachmittag gegeben habe. Darin habe ich erwähnt, dass die Unbeständigkeit des Seins – Vergänglichkeit – identisch ist mit dem, was wir ›leere Natur‹ nennen. Da ist kein Unterschied. Ich habe erklärt, wie ein gutes Verständnis des Wandels, der prozesshaften Natur aller Phänomene dazu führt, dass wir erkennen, dass es in all den Gestaltungen – alles, woraus sich die Welt gestaltet – nichts Solides gibt, kein dauerhaftes Selbst.

Wir kommen zur Erkenntnis von *anicca* (Unbeständigkeit) zu *anatta* (Nicht-Selbst), sowohl der Person wie auch der Phänomene. Genau dieses dynamische Nicht-Selbst und das Nicht-Substanzhafte in allen Erscheinungen nennt man die ›leere Natur‹.

Jetzt komme ich nochmal zurück. Wir sitzen hier im Raum oder ihr sitzt in eurem Zimmer zuhause und schaut zu, und um uns herum lebt es. Die Welt gestaltet sich die ganze Zeit, Leute gehen rein und raus, Klänge entstehen, überall im Körper verändert es sich. All das Erleben, das jetzt entsteht, entsteht abhängig von Bedingungen – zum Beispiel scheint jetzt gerade wieder die Sonne. Es entsteht abhängig davon, ob wir gefrühstückt haben oder nicht ... abhängig von Kleidung, die wir finden oder nicht ... die jemand hergestellt hat oder nicht... die Wege, die wir zurücklegen ... die Menschen, denen wir begegnen. Eine Unsumme von Bedingungen trägt dazu bei, was die Erfahrung des Jetzt ist. Das nennt man ›abhängiges Entstehen‹. Manchmal nimmt man für diese Art des Entstehens auch den Ausdruck ›Interdependenz‹, ›wechselseitige Abhängigkeit‹.

Die leere Natur, die jetzt der Gegenstand unserer Meditation ist, dürfen wir *auf keinen Fall woanders suchen als in dem, was wir gerade erleben*. Wir finden sie nur dort. Die Leerheit gibt es nicht als ein abstraktes Etwas getrennt von der Manifestation.

Bei einigen von euch klingt es gerade: Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Empfindungen sind Leerheit, Leerheit sind Empfindungen... aus dem Herz-Sutra. Das ist die Essenz des Dharma.

Wenn wir also die leere Natur kontemplieren, meditieren, dann bitte *immer im gegenwärtigen Erleben*. Was erlebe ich jetzt gerade, was ist da? Hören, sehen, spüren, denkendes Verstehen dessen, was wir gerade hören, suchendes Anwenden dessen, was wir gerade hören. Das sind Prozesse, die bei uns allen ablaufen. Genau diese Prozesse sind unsere Meditation. Es ist etwas ganz Einfaches zu spüren, dass diese Prozesse, so klar ich sie auch erlebe, nicht für einen Moment stillstehen und überhaupt nicht fassbar sind.

Stellt euch vor, die Aufgabe wäre, jemandem zu beschreiben, was ich gerade erlebe und wie ich es erlebe. Ein Ding der Unmöglichkeit. Ich würde ein paar Begriffe zusammen stottern, die ungefähr etwas von dem andeuten, was und wie ich es erlebe – aber während ich es beschreibe, ist es schon anders.

Das kann einen zur Verzweiflung bringen, wenn wir so unterwegs sind, dass wir alles beschreiben wollen. Genau das gilt es, aufzugeben. Die Praxis der leeren Natur aller Erscheinungen besteht darin, wahrzunehmen, wie unbeschreibbar, nicht fassbar das jetzige Sein ist, und es gleichzeitig dabei in aller Lebendigkeit wahrzunehmen.

Also nicht raus aus dem Erleben, weil es unerträglich ist, dass es nicht fassbar, nicht greifbar ist, sondern rein ins Erleben, völlig eins werden mit dem Erleben, und genau zu diesem nicht greifbaren, nicht fassbaren Erleben werden. Keine Trennung mehr durch beobachtendes, benennendes, beschreibendes Verhalten, sondern all diese trennenden Aktivitäten des Geistes aufgeben.

Wir nennen das ›einfaches Sein‹, weil es nicht kompliziert ist. Das ganze Zusätzliche fällt weg, keine Impulse mehr, etwas zu beschreiben oder zu kontrollieren oder irgendetwas damit zu machen – einfach sein. Im einfachen Sein, was wir das ›Gewahrsein der leeren Natur‹ nennen, ist nicht etwas, was wir jetzt konstruieren müssten, sondern in diesem So-Sein ist vielleicht zu Anfang noch ein Gedanke, wie das alles nicht fassbar ist. Das ist *noch* ein trennender, beschreibender Gedanke. Es ist *noch nicht* das Erkennen der leeren Natur.

Wenn wir darin aufgehen, ohne über das Erleben nachzudenken, dann entsteht das intuitive Erleben. So wie es manche Dichter oder Philosophen beschreiben, entsteht das intuitive Erleben vom Mysterium des Seins. Dieses Mysterium enthüllt sich in dem Moment. Es ist kein Mysterium mehr.

Das heißt aber auch nicht, dass wir es beschreiben könnten. Es ist eine intime Kenntnis davon, wie das Leben ist, ohne es deswegen beschreiben zu können. Deswegen ist der Ausdruck ›Mysterium‹ schon sehr angebracht,

aber es ist kein Geheimnis. Es ist nur für diejenigen ein Geheimnis, die immer noch versuchen, etwas daraus zu machen, es immer noch beschreiben oder benennen wollen.

Jetzt gehen wir noch ein bisschen weiter in dieses Mysterium. Es ist nicht nur zu spüren, wie nicht-fassbar dieses Mysterium ist, sondern, wie sich im Nicht-Fassbaren alles, ganz eindeutig und nachvollziehbar, aufgrund von Ursachen und Bedingungen gestaltet. Das ›Entstehen in Abhängigkeit‹, die wechselseitige Abhängigkeit *ist* das Mysterium des Lebens – jeder Aspekt dessen, was in unserem Leben entsteht, jetzt gerade, immer jetzt. Jeder Aspekt dieses konkreten Erlebens ist in seiner wahren Natur nicht fassbar.

Das Mysterium ist, dass etwas Nicht-Fassbares so lebendig, so prägnant, so deutlich erfahrbar sein kann. Das ist erstmal für den normalen Geist, den normalen Verstand ein Wunder. Wenn intuitives Verständnis entsteht, dann ist es kein Wunder mehr, sondern ein *Wissen*, dass es *nur so* sein kann, es gar keinen anderen Weg gibt, als dass es so sein könnte. Es ist keine Überraschung mehr. Es ist ein Naturgesetz, als hätten wir die Welt verstanden. Entstehen ist tatsächlich nur möglich, weil alles von leerer Natur ist, weil nichts Substanz hat. Nur so ist Leben möglich.

Das ist jetzt mein nachgeordneter Intellekt, der dafür die Worte findet. Dank der ganzen Übertragungslinie, wo die Worte im Laufe der Zeit schon gefunden wurden, ist es möglich, so etwas zu formulieren. Aber das, was ich formuliere, sind nur Hinweise. Erfahren muss es jeder selber.

Was ich euch jetzt relativ ausführlich beschrieben habe, ist das Verständnis der leeren Natur, versehen mit den höchsten Aspekten der Manifestation, des Entstehens in Abhängigkeit. Wenn der Intellekt das verstanden hat, dann ist auch klar, dass sich die leere Natur nicht als eine abstrakte Idee irgendwo anders meditieren oder finden lässt, sondern im Leben selbst. Das Leben ist von dieser Qualität, wir sprechen nicht über etwas anderes.

Das ist so zentral, dass wir sagen können: ein korrektes Verständnis dessen, was ich jetzt gerade erklärt habe, ist die Basis der Mahāmudrā-Meditation. Darum geht es. Wer das von innen her versteht, versteht natürlich auch, warum Saṃsāra und Nirvāṇa eins sind, warum sie untrennbar sind. Das ist dieselbe Geschichte.

Das ist der erste Punkt, den Dakpo Tashi Namgyal hier anspricht – vermutlich der fundamentalste, der wichtigste.

Wenn wir das verstanden haben, dann wissen wir, dass mit leerer Natur keine totale Abwesenheit von etwas gemeint ist, die nie von negativen oder positiven Fehlern verdeckt wird. Aufgrund dieser falschen Vorstellungen könnte ein Praktizierender jeglichen Respekt für Ursache und Wirkung von sich weisen und würde damit einen riesigen Fehler begehen, denn die Praxis dieser Meditierenden würde sich dann im Grunde jenseits des Lebens in einer Blase der Leerheit etablieren wollen, wo alles andere als nicht-existent, als nihilistisch abgetan wird.

Jetzt kommt der zweite fundamentale Fehler:

Oder es kann auch sein, dass wir von der Grundnatur abweichen, die darin besteht, dass alle Phänomene - alles Erleben - uranfänglich rein, uranfänglich frei sind und so weiter, und wir fortgetragen werden in eine eindimensionale Leerheit, wobei wir keinerlei Meisterschaft entwickeln mit dem abhängigen Entstehen auf der konventionellen Ebene.

Der Fehler hier ist verbunden mit dem anderen fundamentalen Fehler. Der Aspekt ist hier aber anders. Wir missverstehen hier als Meditierende das, was grundlegende Reinheit aller Erscheinungen genannt wird. Wir denken, die Reinheit, um die es geht – was wir Nirvāṇa nennen – kann nicht in der Verwirrung zu finden sein. Es ist doch nicht möglich, dass der reine Geisteszustand des Erwachens gerade hier in meinem dualistischen Geist ist oder im dualistischen Geist derer, die ich treffe.

Wir suchen nach etwas ›Reinem‹, das unbefleckt ist, und merken nicht, dass diese reine, unbefleckte Natur die wahre Natur der unreinen, befleckten Erscheinungen ist, der dualistisch ergreifenden, von Emotionen geprägten Welt.

Es ist wieder ein fundamentales Missverständnis, dass wir das Erwachen korrekt als etwas Reines betrachten: ›rein‹ bedeutet ›non-dual‹. Aber wir verwechseln das mit einer emotionalen Reinheit. Auch das ist richtig, nur denken wir, wir müssten diesen emotional reinen – von emotionalen Schleiern freien Zustand – woanders finden als in der emotionalen Verschleierung.

Wir suchen im Grunde genommen nach unserem eigenen, reinen Geist, der – und das ist die fundamentale Fehleinschätzung – doch nicht dort sein kann, wo ich sonst in meinem dualistischen Greifen, mit Subjekt, Objekt und so weiter unterwegs bin. Ich suche *woanders* nach dieser versprochenen Reinheit.

Jetzt die Darstellung, wie es eigentlich ist. Unser normaler, auch verwirrter Geist – der jetzt zum Beispiel denkt, ich verstehe das nie oder aha, ich habe es verstanden – Verzweiflung und Stolz, was auch immer gerade los ist – dieser normale Geist, der sich bemüht und dann wieder sagt: „Entspann dich doch mal, das sind die dualistischen Impulse.“ – genau dieser Geist ist der Sitz des Erwachens. Genau dieser Geist, all diese Geistesbewegungen, sind in ihrer wahren Natur immer schon von dieser Reinheit, von der wir sprechen, wenn wir vom Erwachen sprechen.

Erkennen, spüren, können wir diese Reinheit nur, wenn das Greifen weg ist. Dann entpuppt sie sich uns als die grundlegende Natur dessen, was sich als Stürme und Wolkenberge aufgetürmt hat, als totale Verwirrung, ohne dass der Geist in seiner grundlegenden Natur zu etwas anderem wird.

Als Auswirkung für die Meditation heißt das für uns ganz konkret: wenn wir meditieren, suchen wir nach dem Erwachen nicht anderswo als in der gerade vorhandenen Verwirrung. Genau dort werden wir fündig. Wenn ich Angst habe, ist die Angst die Lehrerin, wenn ich Ärger habe, ist der Ärger der Lehrer. Dort werde ich diese reine Geistesnatur finden.

Jetzt möchte ich noch einen kleinen Ausflug machen und ein paar Sätze zum Vajrayāna sagen. Im tantrischen Buddhismus, auch Vajrayāna genannt, meditieren wir uns selbst zum Beispiel als Medizin-Buddha oder als Tārā, als Yidam, und wir entwickeln das, was wir ›Reine Sicht‹ nennen.

Dieser hier beschriebene Fehler zeigt sich im Tantra, im Vajrayāna, daran, dass wir die ›Reine Sicht‹ der Yidam-Praxis woanders suchen als in unserem verwirrten Selbst. Wir versuchen sozusagen eine reine Tārā-Existenz aufzubauen und zu kultivieren, eine reine Vajrayoginī-Existenz, ein reines Chenrezig-Sein in uns zu entdecken, und das jeweils *getrennt* von unserem normalen Sein.

Das ist ein ganz grundlegender Irrtum in der Vajrayāna-Praxis, in der es in der Tiefe darum geht, aus dem gerade vorhandenen Verstricktsein in das Gelöst-Sein zu *pendeln*, durch das Yidam-Gewahrsein das Verstricktsein wieder wahrzunehmen, bis wir merken, dass unsere Yidam-Natur die wahre Natur unserer emotionalen Aspekte ist. Alle Yidam-Praktiken arbeiten mit den fünf Haupt-Kleśas, mit den Fünf Buddhafamilien, wodurch sich unsere emotionalen Verstrickungen als die ›Fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins‹ zeigen.

Für diejenigen, die tantrisch unterwegs sind, bitte sucht nicht die ›Reine Sicht der Yidam-Praxis‹ woanders als in den Emotionen. Die Reine Sicht der Begierde ist Begierde – kein Thema. Wieso nicht? Wenn in der Begierde das Greifen nachlässt, entpuppt sich Begierde zum Beispiel als eine kommunikative, wertschätzende Energie, als etwas, was uns in Beziehung setzt mit der Welt. Es zeigt sich in seinen vielen reinen Aspekten, letzten Endes als das ›all-unterscheidende Gewahrsein‹. Was in seiner verwirrten Manifestation dazu führt, dass das, was wir als schön und angenehm unterscheiden, ein Greifen auslöst, und was wir als unangenehm und störend unterscheiden, ein Abwehren auslöst. Aber das ist die verwirrte Manifestation derselben Fähigkeit, die wir

immer brauchen, um fein wahrzunehmen und deswegen unterscheiden zu können. Das ist mittendrin in der Begierde, das ist ihre wahre Natur.

Das war ein kleiner Ausflug, um diese fundamentalen Irrtümer, die miteinander zusammenhängen, klar zu machen.

Der erste Irrtum war, Leerheit, die leere Natur, anderswo zu suchen als im abhängigen Entstehen.

Der zweite Irrtum war, die leere Natur als das Reine zu sehen, was natürlich nicht im Unreinen zu finden wäre.

Große Irrtümer, die wir hoffentlich intellektuell korrigiert haben, damit unsere Praxis dort fündig wird, wo es wirklich etwas zu finden gibt, und zwar in unserem jetzigen Erleben, egal, wie verwirrt es ist.

4.4 Geleitete Meditation

Audio 4-03

Der direkte Weg ist, mich einzulassen auf diese feine Seins-Qualität, wo alles erlebt wird, aber nichts fassbar ist — Ganz offene Sinne, völlig frei von Greifen — Eigentlich verlangt diese Art von Meditieren nur eines von uns: zu spüren, wie es ist, egal ob wir müde oder verwirrt sind. — Dieses Fühlen, Spüren beschäftigt sich nicht mit dem, *was* ist, *was* wir spüren, sondern *wie* es ist zu sein. — Wenn ich hineinfühle, wie genau ich das mit dem Spüren mache, würde ich sagen: weder mit dem Kopf, noch mit dem Herzen, noch mit dem Bauch. Es ist das ganze Sein, das fühlt. Das ganze Sein schwingt in diesem Erahnen, Erspüren. —

4.5 Fortsetzung der Identifizierung der vier Umwege

Unterweisung Dienstag Vormittag 11h10, Seite 356-357 – Audio 4-04

Eben haben wir die Möglichkeit besprochen, in die Irre zu gehen angesichts dessen, was wir die Basis nennen, das Fundament. Wir sprechen auch von Basis-Mahāmudrā. Da gibt es die fundamentalen Irrtümer, die leere Natur, Mahāmudrā, woanders zu suchen als im abhängigen Entstehen. Mahāmudrā woanders zu suchen als in dem verwirrten Sein, wie wir halt jetzt gerade sind. Der Text fährt fort und beschreibt uns diese zeitweiligen Irrwege.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt – S.356, *zweiter Abschnitt*:

Aufgrund unseres Studiums, unserer Reflexion und Kontemplation kann es sein, dass wir die leere Natur als Inhalt unserer Meditation korrekt verstehen, aber sie bleibt eine abstrakte Idee – wie ein intellektuelles Objekt. Wir mögen sogar in der Lage sein, die Leerheit, die leere Natur, anderen zu erklären. Aber das, worüber wir sprechen – die grundlegende, leere Natur – wird durch unsere Beschäftigung damit zu etwas, das anderswo existiert – weil es ein vom Subjekt getrenntes Objekt der Beschäftigung ist – des Verstehens, des Wahrnehmens, des Lernens.

Der vorübergehende Fehler hier besteht darin, dass wir die Grundnatur – Mahāmudrā-Natur – nicht direkt in unserem jetzigen Geisteszustand erkennen – wir erzeugen immer wieder eine Distanz und fühlen, schauen quasi doch woanders hin. Deswegen entsteht keine Gewissheit darüber, was die wahre Natur unserer eigenen Erfahrungen ist. Das trennt uns von der Verwirklichung.

Bis dahin eigentlich alles gut. Wir sind wie sehr gut ausgebildete Gelehrte, haben es relativ gut verstanden, können es einigermaßen fehlerfrei vortragen, können vielleicht auch sagen, uns ist die wahre Natur unseres

jetzigen Erlebens klar. Wir können auch solche Sätze sagen. Aber uns wirklich darauf einzulassen, es von innen her zu erspüren und nicht als ein Objekt zu betrachten, gelingt uns erstmal noch nicht.

Das ist ein vorübergehender Irrweg, der natürlich zu beheben ist. Die beste Art, das zu beheben, ist nicht, zu versuchen es beim Meditieren besser zu machen, sondern zu beten, Guru-Yoga zu praktizieren, Segen einzuladen – eine andere Kraft als das ich-gemachte Meditieren – und sich in diesem Segen wie aufzulösen. Dieses Suchen sein zu lassen und mit dem Segen immer wieder in ein möglichst direktes, unmittelbares Erleben einzutreten. Das viele Male machen, immer wieder:

Guru-Yoga, Verschmelzen, Verweilen. Beten, Verschmelzen, Verweilen....

So kommen wir heraus aus der selbst gemachten Meditation.

Jetzt kommen wir zu Irrwegen, was das Pfad-Mahāmudrā angeht, den Weg der Praxis.

Auch da gibt es zwei Möglichkeiten, vom Weg abzukommen – einen grundlegenden und zeitweiligen Irrtum. Da die leere Natur der Weg ist, das, was es zu entwickeln gibt, meditieren wir auf die Untrennbarkeit von Weg und Frucht. Da Basis, Pfad und Frucht untrennbar sind und vollständig sind als Eines in der Grundnatur unseres Geistes, ist der Dharmakāya, die Erfahrung des vollständigen Erwachens, spontan von selbst zu finden als die innewohnende Qualität unserer eigenen Geistesnatur.

Das ist die Beschreibung, wie es korrekt ist.

Wenn wir das nicht verstehen, sondern glauben, dass wir das Meditieren der leeren Natur als einen Weg nehmen, jetzt darüber meditieren, um dann irgendwann etwas anderes als Frucht zu erlangen, diese Buddhaschaft mit den drei Körpern – Wahrheitskörper, Freudenkörper, Ausstrahlungskörper – und den ›Fünf Aspekten zeitlosen Gewahrseins‹, dann ist das der grundlegende Irrweg.

Ich sage dasselbe nochmal mit einfacheren Worten: Wir sitzen hier zusammen in einer Mahāmudrā-Unterweisung und wir sind irgendwie inspiriert. Sonst hätten uns die Schritte nicht hierher geführt, irgendetwas zieht uns an. Wir möchten gerne Mahāmudrā praktizieren. Das heißt, wir sind entschlossen, Mahāmudrā als Weg zu nehmen. Der Irrtum ist, dass wir meinen, wir kommen über diesen Weg woanders an. Der Weg findet im Jetzt statt und führt immer ins Jetzt. Wir kommen nie woanders hin. Das Erwachen wird nicht irgendwann stattfinden, sondern jetzt, im Erleben dessen, wie es ist, gerade jetzt zu sein.

Der wunderbare Dharmakāya, den alle Buddhas, alle Erwachten, verwirklichen, entdecken wir als die wahre Natur des Seins, so wie es jetzt ist. Es wird uns nicht so ergehen, dass wir lange Zeit die leere Natur meditieren und kultivieren, um sie dann eines Tages in einem reinen Geisteszustand als Buddhaschaft zu entdecken. Sondern jetzt gerade ist das, was wir ›*bodhi*‹ nennen, schon da.

Die Frucht, das, was wir erlangen wollen, wo wir hinwollen durch unseren Weg der Mahāmudrā-Praxis, ist jetzt bereits da als die Grundnatur unseres Seins. Der Weg ist, uns dieser Grundnatur zu öffnen: nicht freilegen, wir müssen nichts wegschaufeln, sondern uns dieser grundlegenden Qualität des Seins *öffnen*. Dann enthüllt sich die Frucht als bereits da. Es entsteht nichts Neues, sondern wir sehen das, was immer schon da war. Das ist die Erfahrung des Dharmakāya. Es ist ein anderes Wort dafür, Mahāmudrā zu erfahren.

Obwohl wir so viele Instruktionen erhalten haben, besteht der fundamentale Irrtum immer noch darin, zu denken, es muss noch anders werden, ich werde irgendwo anders dann mein Ziel erreichen. So viel zum Irrtum, Mahāmudrā, das volle Erkennen der leeren Natur, immer noch woanders anzusiedeln zu einem Zeitpunkt, den wir den Zeitpunkt der Verwirklichung nennen, der in die Zukunft projiziert wird.

Das ist *eines der größten Hindernisse* auf dem Weg. Das ist fast unheilbar, wenn Praktizierende daran festhalten, dass ich doch wohl nicht jetzt erwachen kann. „Das ist ja wohl ausgeschlossen. So ein Dubel wie ich, jetzt

erwachen, nein. Irgendwann später schon, in drei großen Weltzeitaltern, dann kann ich es mir vorstellen zu erwachen.“ Das Problem ist: die drei Weltzeitalter gehen vorbei und der Dubel glaubt immer noch, er sei zu sehr Dubel, um zu erwachen. Dann hängen sich noch ein paar Weltzeitalter dran ... Jetzt habe ich es auf die Spitze getrieben. Irgendwann muss mal Schluss sein damit, die Frucht immer in die Zukunft zu verlagern.

Deswegen Guru-Yoga. Guru-Yoga ist die Bestätigung. Wir verschmelzen, wir werden zum Guru, wir *sind* Buddha. Es ist das Bejahen von dem ›Jetzt erwacht‹, nicht später, es öffnet uns immer mehr dafür.

Schauen wir mal, was dann jetzt die zeitweilige Verirrung ist.

Obwohl die Meditationspraxis der Grundnatur darin besteht, in dem zu verweilen, was jetzt gerade ist, so wie es ist, mangelt es uns an Vertrauen – dass es so einfach ist, wie es gerade erklärt wurde – und wir hoffen, dass noch etwas anderes, etwas Besseres auftaucht, und suchen danach.

Wir suchen nach einem besseren Geisteszustand als den, den wir jetzt gerade haben. Ich glaube, da erkennen wir uns alle wieder. „Bei aller Anmaßung, obwohl ich schon top bin, nein, jetzt schon Buddha, jetzt schon Mahāmudrā? Es muss etwas Besseres geben. Das Mahāmudrā, über das sie alle sprechen, muss besser sein als das, was ich gerade erlebe.“

Dann suchen wir nach etwas Besserem. Es ist nicht so ein fundamentaler Fehler wie vorher, aber wir suchen nach dem besseren Teil von uns selbst und sind nicht voll Vertrauen, dass es die wahre Natur von unserem jetzigen verwirrten Erleben *tatsächlich* sein könnte. Immer suchen wir noch ein bisschen nach etwas Anderem.

Genau das ist der Irrtum. Ich suche nach dem, das noch ein bisschen besser ist, um darin das Ergebnis zu finden. Statt einfach meinen suchenden Geist, genau dieses verwirrte Noch-etwas-Anderes-haben-wollen, einfach in seiner Grundnatur zu erleben. Wie ist denn das blöde Suchen nach dem Besseren? Darin ist die Erfahrung des Erwachens zu finden, nicht woanders.

Es gibt noch eine weitere Alternative, wie wir es vermessen können. Wir werden kreativ:

Wir erzeugen etwas ›Höheres‹ – Besseres – in unserem Geist, was wir die Grundnatur unseres Seins nennen. Wir erzeugen eine Kombination von Freude, Klarheit und Nicht-Denken.

Das ist jetzt richtig clever. Ich mache das jetzt mal: „Ich spüre Freude, Klarheit auch. Jetzt höre ich noch auf zu denken. Ist doch cool, oder? Die Grundnatur des Seins. Das muss es doch sein, da geht’s doch lang. Das haben sie doch immer gesagt, oder?“

Freude, Klarheit, Nicht-Denken ... und jetzt noch frei von Anhaften. Wir verhalten uns wie jemand, der einem Kochrezept folgt. Wir kochen unser Mahāmudrā Süppchen und das essen wir dann ... Lachen ... Es ist gut, sich bei einem so ernsten Thema ein bisschen auf die Schippe zu nehmen.

Aber natürlich habe ich das versucht. Es würde mich überraschen, wenn es irgendjemanden hier gibt, der es nicht schon versucht hat oder gerade dabei ist, es zu versuchen. Schließlich probieren wir alles, was in unseren Kräften steht, bevor wir aufgeben. Aufgeben ist eigentlich indiskutabel, denn dann habe ich ja keine Kontrolle mehr.

Diesen Geisteszustand zu erzeugen, ist das verzweifelte Aufbäumen unseres Kontrollbedürfnisses, das Erwachen zu erzeugen und mir dabei zuzuschauen. Es klappt selbstverständlich nicht, aber jeder macht es. Ich habe alles versucht, wirklich und ich habe schon viele betreut, die auch alles versuchten. Das Einzige, was uns übrig bleibt ist, diese irrtümlichen Versuche möglichst schnell so zu begleiten, dass es zum Aufgeben kommt, wir möglichst schnell realisieren, dass es so nicht geht.

Es geht eben nicht über den Weg, etwas Künstliches zu erzeugen. Deswegen heißt es in allen Mahāmudrā Unterweisungen: Erzeuge nichts! Keinerlei Künstlichkeit, ganz natürlich, ganz gelöst. Etwas in uns will das erstmal nicht glauben. Es mangelt an Vertrauen, dass es tatsächlich so ist. Wir versuchen es erstmal anders.

Das sind also die zeitweiligen Abweichungen oder Irrtümer: entweder woanders zu suchen, oder das Gesuchte selbst zu erzeugen.

Wir versuchen es alle, wir werden reinfallen, das ist ganz normal. Wir suchen sozusagen die Welt ab nach dem Erwachen, wir suchen irgendwo, wo kann es denn sein? Es gibt jede Menge Meditationsanweisungen, die die Illusion nähren, dass wir von A nach B gehen, wir irgendwo anders fündig werden. Zumindest gibt es missverstandene Meditationsunterweisungen dieser Art.

Zwei Möglichkeiten des Irrwegs bezüglich Leerheit als Heilmittel

Der nächste Abschnitt befasst sich mit den grundlegenden und zeitweiligen Irrwegen, die leere Natur als eine Art Heilmittel zu betrachten oder einzusetzen.

Der korrekte Ansatz wäre, die Untrennbarkeit dessen zu meditieren, was es aufzugeben gilt und seines Heilmittels. Die grundlegende Natur dessen, was es aufzugeben gilt, ist bereits das Heilmittel.

Anders ausgedrückt: unsere Kleśas, unsere Emotionen, sind das, was es aufzulösen gilt – all diese aus Ich-Bezogenheit geborenen Geisteszustände. Das werden wir hinter uns lassen. Was das bewirkt, ist die wahre Natur genau dieser Kleśas. Das ist das Heilmittel. Tatsächlich ist das Erkennen der leeren Natur von Angst, Wut, Begierde, Stolz, Eifersucht, Trauer, von alldem, das Heilmittel, um genau diesen Geisteszustand sich befreien zu lassen. Im Erkennen seiner nicht fassbaren Natur löst sich alles Greifen und dieser Geisteszustand enthüllt sich als machtlos und hört auf, den Geist zu verschleiern. Soweit korrekt.

Wenn wir nicht verstehen, dass, wenn wir der Grundnatur der Emotionen gewahr werden, sie sich als das zeitlose Gewahrsein offenbaren, dann nehmen wir die Kleśas und die leere Natur als zwei verschiedene Dinge. Wir weisen die Emotionen zurück und meditieren auf die leere Natur als ihr Heilmittel.

Das ist der *erste fundamentale Irrtum*.

Ich beschreibe es euch nochmal, damit ihr euch wieder erkennen könnt. Ich bin irritiert, genervt, mir geht es irgendwie nicht gut, sitze auf meinem Kissen und dann kommt mir der Gedanke: „Hey, meditiere jetzt einfach mal über die leere Natur und lass das mal mit diesem ganzen Genervt-Sein.“

Ich wende den Blick ab von dem genervten Zustand und widme mich der leeren Natur, der Leerheit. „Die leere Natur tut richtig gut. Dann brauche ich mich nicht mit meinem Ärger zu beschäftigen.“ Der Fehler hier besteht darin, dass wir die Aufmerksamkeit weg lenken von dem Kleśa, das gerade aktiv ist und hinlenken auf etwas, was wir die Leerheit nennen: eine Vorstellung, ein Gefühl in Körper und Geist, wie es sich anfühlt, frei zu sein und nicht mehr belastet von emotionaler Verstrickung.

Die wahre Natur von dem, was vorher war, haben wir nicht erkannt. Wir sind dem ausgewichen in etwas Künstliches, das wir, ähnlich wie vorher, als *Heilmittel* nehmen. Es ist unbestreitbar, dass es auf der emotionalen Ebene guttut. Wir haben unsere Aufmerksamkeit weggelenkt von dem, was so stark verstrickend wirkt, haben aber leider dafür eine Blase erzeugt von etwas, was wir uns verkaufen wollen als das Gewahrsein der leeren Natur.

Aber es ist eine leere Natur, wie vorhin schon beschrieben, *abseits* von dem sich gerade manifestierenden Erleben. Das ist eigentlich recht einfach zu verstehen, aber es ist wichtig, dass wir uns dabei durchschauen. Es ist eines von den Dingen, die wir versuchen werden.

Oder, wir überzeugen uns, dass die verstrickenden, belastenden Emotionen eigentlich gar nicht wirklich existieren, und verweilen darin.

Das ist auch clever. Der Intellekt versteht, zum Beispiel durch Unterweisungen wie jetzt, dass die Kleśas, die Emotionen, sich eigentlich immer von selbst auflösen und gar nicht wirklich existieren, sie alle nur Projektionen sind. Dann meditiere ich darauf, dass mein Ärger bloße Einbildung ist. Überhaupt, die Begierde auch, sie existiert gar nicht.

Die Bewegung im Geist ist ein bisschen anders als vorher. Ich platziere nicht meine Aufmerksamkeit auf eine Leerheit, eine leere Natur, die woanders ist, sondern ich überschreibe das emotionale Erleben mit einer Interpretation, die sagt: „Gibt's nicht! Ich habe kein Problem, es gibt gar kein Problem, hat es nie gegeben.“ Erkennen wir uns wieder? Haben wir schon gemacht. Ich mache das immer, wenn ich besonders in die Klemme komme.

Das sind zwei fundamentale Arten und Weisen, wie wir Zuflucht nehmen zu einem vermeintlichen Verständnis von Leerheit, ohne sie wirklich zu erkennen.

Man kann sich natürlich lange darin aufhalten. Es ist subtil und wenn es wirklich drauf ankommt, kann es ganz subtil stattfinden.

Bei mir war diese Art, fehlerhaft zu meditieren, zeitweilig recht aktiv. Vor allem die zweite, so dass ich mich zu meiner eigenen Heilung dazu entschlossen habe, überhaupt nicht mehr über die leere Natur zu meditieren. Das war der einzige Weg heraus. Lieber das Leiden knallhart erfahren, als irgendwie Zuflucht zu nehmen in eine leere Natur.

Was bei mir damals im Grunde genommen passierte war, dass ich endlich ganz und gar »Ja« gesagt habe zu schmerzhaften, verwirrten Erfahrungen. Das hat es ermöglicht, in den schmerzhaften, verwirrten Erfahrungen *echt* zu entdecken, dass sie nicht fassbar sind und keine Substanz haben. Das subtile Vermeiden-Wollen und die bereits vorhandene Erkenntnis einfach einzusetzen, um schnell aus dem Leid rauszukommen, das musste ich erstmal unterbinden.

Ich empfehle euch jetzt nicht, nicht mehr über die leere Natur zu meditieren. Das ist vielleicht nicht der beste Rat. Aber für mich war es doch gut, weil ich gemerkt habe: ich sterbe nicht an den Kleśas. Kleśas bringen mich nicht um. Lass sie doch ruhig zu, wovor läufst du eigentlich davon?

Stehenbleiben, erfahren, und dann, im vollen Erfahren, zeigt sich schon: da ist keine Substanz. Es ist nicht etwas, was ich mir einrede, es zeigt sich, ist schon da, wird nicht importiert.

Es gibt auch einen zeitweiligen Irrtum in diesem Bereich der Heilmittel.

Da gibt es auch wieder zwei leicht unterschiedliche Vorgehensweisen. Es geht um Situationen, in denen wir herausfordernden Geistesbewegungen begegnen. In diesem herausfordernden Erleben sind wir nicht in der Lage, das Gewahrsein aufrecht zu erhalten, welches die wahre Natur dieser Gedanken und Emotionen erkennt. Stattdessen zerstören wir den Gedanken, diese Geistesbewegungen.

Das ist das erste.

Anderswo nennt man das: die Gedanken an Leerheit – die auftauchenden Geistesbewegungen – sozusagen abschießen, wie beim Tontaubenschießen. Etwas taucht auf, Gedanken, eine Emotion, und peng – leer ... peng – leer ... Ich bringe ein vermeintlich scharfes Gewahrsein dazu, das, was gerade auftaucht, rauszuschmeißen, zu zerstören.

Es ist so ähnlich wie der fundamentale Fehler von vorhin, nur dass es momentan nur *zeitweilig* aktiviert wird. Ich bin wie ein geschulter Leerheits-Scharfschütze, der überall im Geistesraum schaut, wo sich etwas manifestiert und immer mit derselben Art antwortet: „leer!“

Vorhin habe ich das übertrieben. Es sind natürlich kleine, aber sehr eindeutige Bewegungen. Es ist wie vorhin das Überschreiben der Erfahrung. Nur wird hier nicht überschrieben, sondern die Idee ist: „Schluss damit, ich habe dich durchschaut – Stolz? Schluss damit!“

Das findet statt und es lässt sich relativ leicht beheben: wenn wir diesen Mechanismus durchschauen, hören wir auf damit. Deswegen spreche ich viel davon zu *erspüren*, was die wahre Natur der Erscheinungen ist. Nichts machen, sondern genau hineinfühlen, als würden wir es ganz frisch erleben. Unser Erkennen muss genauso frisch sein wie das Erleben. Ein abgestandenes Erleben, eine abgestandene Erkenntnis von gestern heute zu aktivieren, ist genau der Fehler. Es geht darum: *jetzt*. Ganz ehrlich mit sich zu sein und hinein zu spüren, wie ist es denn *genau jetzt*. Nichts als Heilmittel importieren für das, was jetzt gerade stattfindet, sondern *jetzt* erkennen von dem, wie es wirklich ist.

Beim zweiten auftauchenden Irrtum ziehen wir den auftauchenden Gedanken, die auftauchende Emotion, wie hinein in unsere Meditation und es kommt darin zur Auflösung.

Das ist ein bisschen anders als vorher: Die Meditierende setzt sich in ein Gewahrsein der leeren Natur. Gar nicht so konstruiert, nur ein bisschen: „Jetzt soll mal kommen, was will, ich bin bereit. Ich bin jetzt ein heißer Stein. Ich bin jetzt das alldurchdringende Gewahrsein der leeren Natur. Was immer als Sinneswahrnehmung oder Gedanke auftaucht, komm nur, komm rein. Schmelzen.“ Wir holen die auftauchenden Erscheinungen, die wie außerhalb unserer Leerheits-Meditation auftauchen, hinein ins Gewahrsein der Leerheit, wir sind wie Milarepa, wir sind der heiße Stein. – allgemeines Lachen –

Spürt ihr den subtilen Irrtum? Wieder haben wir nicht die wahre Natur dessen erkannt, was erscheint, sondern wir haben sozusagen die wahre Natur vorher etabliert und dann soll alles, was erscheint, sich bitte in dieser wahren Natur auflösen. Bitte durchschaut euch selbst! Wenn wir intensiv meditieren, kennen wir alle diese Irrtümer. Ich könnte sie euch nicht erklären, wenn ich sie nicht *alle* durchgemacht hätte. Das geht nicht, denn aus den wenigen Worten, die da stehen, kann man sonst gar nichts ableiten.

Da gehen wir durch, und es ist gut, das schnell zu erkennen. Sich dann der Verzweiflung zu öffnen, nicht zu wissen, wie es geht. Das ist ein guter Standpunkt. Dann spüren wir hin: „wie ist es, verzweifelt zu sein?“ Wir produzieren nicht das Ergebnis dieser Frage, wir spüren einfach nur. Dann wird sich das allmählich zeigen.

*** Widmung ***

4.6 Das irrige Anwenden des Verständnisses der leeren Natur als Siegel

Unterweisung Dienstag Nachmittag 15h30, Seite 357-358 – Audio 4-07

*** Zufluchtsgebete ***

All diese Irrtümer, diese Irrwege, die wir gesehen haben, haben mit einem Missverständnis zu tun: entweder was die grundlegende Natur des Seins ist – irrige Annahmen über die Wirklichkeit – oder ein Missverständnis dessen, was in den Unterweisungen gesagt wird und was dann zu einem unglücklichen Anwenden in der Praxis führt und nicht die erwünschte Einsicht bringt.

Wir sind jetzt auf *Seite 357 dritter Absatz* :

ii) Das irrige Anwenden des Verständnisses der leeren Natur als Siegel.

›Siegel‹ muss ich euch kurz erklären. Mahāmudrā heißt das ›Große Siegel‹. Hier bedeutet ›Mudrā‹ ein Symbol oder Siegel, und zwar das ›Siegel der leeren Natur aller Phänomene‹. Deswegen ist es *mahā*, groß, weil die leere Natur in allen Phänomenen ohne Ausnahme die Grundnatur ist. Deswegen ›Siegel‹, weil es sozusagen allen Erfahrungen seine Qualität aufstempelt. Diese Qualität des leeren, nicht fassbaren dynamischen Seins wohnt allen Erfahrungen inne.

Mahāmudrā-Praxis ist, sich dessen gewahr zu werden, dass alle Erfahrungen, alle Geistesbewegungen, auch das, was wir Geist selbst nennen, auch was wir den Erlebenden nennen, all das hat diese Qualität des nicht fassbaren dynamischen Seins.

Jetzt gehen wir in den Text.

Da gibt es auch wieder zwei Arten von Irrweg:

Den fundamentalen Irrtum und den zeitweiligen Irrtum.

Zu verstehen, was im Mahāmudrā mit leerer Natur gemeint ist, bedeutet, dass wir über die Untrennbarkeit von Methode und Weisheit – zeitlosem Gewahrsein – meditieren.

Dies sind wieder zwei andere Worte, mit denen dasselbe ausgedrückt wird, was wir schon hatten. ›Methode‹ bedeutet alles, was Form hat, alles, was erscheint, alles, was eine Struktur hat, wahrnehmbare Prozesse. Das ist ›Methode‹ und ein Synonym für Mitgefühl.

Alle Prozesse, entstehend in wechselseitiger Abhängigkeit, beruhen eigentlich auf Resonanz. Alles Erleben in unserem eigenen Geist beruht auf Resonanz – auf einem Mitschwingen im Feld der Kräfte, das wir unser ›Universum‹ nennen. Je offener, je weniger Ich-bezogen der Geist ist, desto mehr erleben wir dieses Feld des Gewahrseins, das wir selbst sind, als ein schwingendes Feld, das mit allen anderen Feldern in *ständigem* Austausch ist.

Es findet ständig statt und ist die grundlegende Kraft des Mitgefühls, des Mitschwingens und in Resonanz-Gehens, was auch dazu führt, dass Reaktionen, ein Handeln stattfindet, das adäquat ist – in Übereinstimmung mit der Situation, in der wir mitschwingen. Darum gibt es Aussagen wie: alle Erscheinungen im Universum beruhen auf Mitgefühl – weil das Erleben der Lebewesen ein Resonanzphänomen ist. Das ist der Aspekt von ›Methode‹, das, was durch diese Resonanz erlebbar wird, was Struktur hat, Form hat. Diese Prozesse, die man zum Teil beschreiben kann.

Deren wahre Natur – die leere, nicht-fassbare Natur – nennen wir auch ›Weisheit‹. Wenn wir ›Weisheit‹ oder ›zeitloses Gewahrsein‹ sagen, meinen wir, dass das Resonanzphänomen mit Bewusstheit einhergeht. Lebewesen in Resonanz erleben nicht nur abstrakt, sondern mit Bewusstheit. Es ist ein mit Gewahrsein gefüllter Prozess, in dem immer die ›Fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins‹ mitschwingen.

Die Einheit des Erlebens und des immer gleichzeitig vorhandenen Gewahrseins – da geschieht etwas und es wird bewusst erlebt – das wird als ›Einheit von Methode und Weisheit‹ beschrieben und ist eine andere Art und Weise zu beschreiben, was wir eigentlich mit der leeren Natur von Erscheinungen meinen. Es ist einfach nur ein anderer Zugang, das zu erklären.

Das war der erste Satz.

Wenn wir dessen nicht gewahr sind, dass Leerheit die eigentliche Natur der Phänomene ist – sowohl derer, die Bezugspunkte aufweisen und derer, die keine haben –, dann nehmen wir irrtümlicherweise eine heilsame Qualität (wie zum Beispiel Freigebigkeit) mit Bezugspunkten und einem Prozess, in dem sich Merkmale zeigen. Dann untersuchen, analysieren wir es mit dem Verstand und sagen: eigentlich ist das, was als solches erscheint, gar kein wirklich Existentes, sondern es ist leer in seiner Natur. Oder wir

fabrizieren mit dem Intellekt diesen Mangel an innewohnender Existenz, indem wir zum Beispiel das *Svabhāva* Mantra oder ähnliche Leerheits-Mantren rezitieren. Das sind fundamentale Irrwege, wie wir die leere Natur als Siegel missbrauchen.

Das war die Übersetzung. Ich erkläre euch das jetzt:

Im Grunde ist es egal, ob wir etwas nehmen, wo wir Bezugspunkte haben – also ob wir einen visuellen Eindruck, etwas Gehörtes, etwas Gefühltes nehmen, wo es klare Bezugspunkte gibt – oder ob wir etwas Abstraktes nehmen – wie das Erwachen oder Freigebigkeit oder Liebe – und das auf seine leere Natur hin untersuchen.

Der Fehler hier ist einfach. Durch das analytische Untersuchen all dieser Prozesse, die entweder ›Blumenstrauß‹ genannt werden oder ›Liebe‹ oder ›Erwachen‹, davon wie der Prozess des Sehens stattfindet von diesem Objekt, wie der Prozess des Hörens von Geräuschen stattfindet, wie der Prozess des Denkens und Erzeugens von Vorstellungen wie Freigebigkeit und Liebe... egal, wie wir den analytischen Prozess gestalten: wir kommen dadurch zu einem klaren Verstehen, dass es in all dem, was untersucht, analysiert wird, keinen festen Wesenskern gibt.

Es gibt nichts in der Blume, was bleibt, in dem *Wahrnehmen* der Blume gibt es nichts, in dem *Wahrnehmenden* der Blume nichts gibt, was irgendeine Substanz hätte – in dem Liebenden, in der Liebe, in dem Geliebten... überall, wo auch immer wir hinschauen. Die Analyse macht es ganz deutlich, es kommt zu einer kristallklaren Klarheit, dass es nirgendwo Substanz gibt. Zu dieser klaren Überzeugung sind auch die Physiker gelangt.

Das ist aber *keine* Erfahrung des Erwachens. Es kann eine Vorbereitung sein, es kann aber auch als Sackgasse enden, wenn wir diese *intellektuelle* Gewissheit für die befreiende Gewissheit der intuitiven Einsicht halten. Deswegen ist es ein Irrweg. Nicht, weil es per se schlecht wäre, sondern weil es verwechselt werden kann.

Intellektuelle Erkenntnis kann verwechselt werden mit einer Erkenntnis, die unser ganzes Sein transformiert. Die intellektuelle Erkenntnis führt auch schon dazu, dass wir anders mit der Welt interagieren, aber wenn es dick auf dick kommt, dann springen die emotionalen Muster genauso an wie zuvor. Im Sterben ist diese intellektuelle Erkenntnis keine Hilfe, weil der Intellekt im Sterben gar nicht aktiv ist.

Deswegen wird davor gewarnt, sich auf einen *nur* analytischen Prozess einzulassen und zu meinen, dass intellektuell allen Phänomenen, allem Erlebten so ein Siegel der analytisch verstandenen Leerheit aufgestempelt werden kann. Das ist ein etwas differenzierterer Prozess als der, den wir vorher mit Tontaubenschießen beschrieben haben.

Das Zweite, was hier angesprochen wird, ist eine Form, eine Erfahrung von leerer Natur zu produzieren, indem wir zum Beispiel das *Svabhāva* Mantra – Om Svabhāva Śuddhaḥ Sarva Dharmāḥ Svabhāva Śuddho 'Haṁ – oder das *Śūnyatā* Mantra rezitieren und uns dabei an die Leerheit erinnern, die leere Natur, und Kraft des Mantras sozusagen die Phänomene, das Erleben in seine leere Natur reinigen. Das ist ein irrtümliches Anwenden dieser Mantren.

Mit Mantren ändert sich nicht die Natur der Erfahrungen. Sie sind nur ein Stimulus, eine Unterstützung für uns Praktizierende, um gewahr zu werden, wie es tatsächlich ist. Aber die Mantren verändern nichts an den Phänomenen. Wenn es manchmal in Übersetzungen des *Svabhāva*-Mantras heißt: alle Phänomene werden rein, werden leer. Sie waren vorher schon leer, sie werden nicht erst leer.

Sie *enthüllen* sich in ihrer leeren Natur, wenn die Praktizierenden an dem Punkt, wo dieses Mantra kommt, oder an jedem anderen Punkt, innehalten, aus dem Fixieren aussteigen und hinein spüren, wie es wirklich ist. Das macht aber nicht das Mantra. Das Mantra ist nur ein Aufruf: schau mal hin, fühl mal hin, wie es wirklich ist. Dann offenbart sich das Sein, so wie es ist – sofern sich die Praktizierenden auf diesen Prozess einlassen.

Hier würde das Mantra wie ein Stempel benutzt werden: jetzt sage ich das Mantra und wenn ich das Mantra gesagt habe, dann sind alle Phänomene rein, dann sind alle Phänomene von leerer Natur. Das wäre ein Irrtum. Sie waren es schon vorher. Es geht darum, es *jetzt* zu erkennen.

Das ist in beiden Fällen ein fundamentaler Fehler, weil wir die leere Natur eigentlich gar nicht verstehen. Einmal denken wir, dass sie sich uns zeigen würde durch den Prozess der Analyse, das zweite Mal denken wir, dass wir wie durch einen magischen Prozess durch ein gesegnetes Mantra irgendeine Transformation der Phänomene erzeugen könnten. Beides sind irrige Anschauungen.

Jetzt schauen wir uns noch die *zeitweiligen* Abweichungen an.

Wenn wir unsere Mahāmudrā-Meditation kultivieren, dann kann es passieren, dass wir uns nicht an die richtige Reihenfolge halten und nicht genau das, was gerade erscheint, als den Weg nehmen, sondern stattdessen eine frühere Erfahrung der leeren Natur wieder erzeugen und uns diese frühere Erfahrung non-dualer Offenheit – oder vermeintlicher non-dualer Offenheit – wieder in der Erinnerung aktivieren und denken, in dieser Erinnerung an das Erlebnis zu verweilen, sei Meditation.

Das ist es nicht. Das ist einfach Fabrikation. Es ist kein direktes Erfahren dessen, was jetzt ist. Ich glaube, das brauche ich nicht weiter zu erklären, vielleicht nur noch der eine Satz:

Verwirklichungen von gestern sind Schnee von gestern.

Die interessieren heute niemanden mehr. Die Verwirklichung von vor drei Jahren interessiert heute niemanden mehr. Die einzige Frage ist: jetzt, wie ist es jetzt? Ist jetzt der Geist frei oder ist jetzt der Geist in Fixierung? Das ist alles, worauf es ankommt. Auch wenn ich vor einer halben Stunde einen offenen Moment hatte: das ist fein für da, wo es war. Aber wenn ich jetzt gerade kräftig festhalte und mich streite, wie ist es dann jetzt? Darauf kommt es an.

Ihr merkt, wir kehren immer wieder zu der *jetzigen* Erfahrung zurück. Schnee von gestern zählt nicht. Es gibt keine Lorbeeren bei Mahāmudrā-Praktizierenden, sozusagen die betagten Olympiasieger. Das war mal. Jetzt – wo bist du heute? Wo bist du jetzt gerade?

Die andere Abweichung ist, dass wir nicht die Erfahrungen der Nach-Meditation – zum Beispiel jetzt hier zu sitzen und einiges zu hören und ein bisschen was aufzuschreiben – als unsere Gewahrseinsübungen nehmen, sondern abgelenkt sind ohne Gewahrsein, es eigentlich gar nicht bemerken und dann den Fluss des Geschehens unterbrechen und sagen: „Schluss, jetzt meditiere ich.“

Wieder haben wir einfach nur einen anderen Geisteszustand importiert, haben gesagt: „Schluss jetzt mit Ablenkung, mit dualistischem Fixieren, jetzt meditiere ich!“ Aber wir schauen nicht in die Natur der Ablenkung, nicht in das Erleben, was gerade ist, sondern wir sagen einfach: stopp, jetzt mache ich was anderes. Dieses Etwas-Anderes-machen und das dann Meditation nennen, ist nicht Meditation.

Meditation ist das Gewahr-Werden von dem, was *jetzt* gerade ist, wie es wirklich ist.

Auch da erkennen wir uns vielleicht ein bisschen wieder, dass wir das gelegentlich so machen. Da war der Strom, dann waren wir unten am See und haben gequatscht und dann: oh, die ganze Zeit abgelenkt ... und dann kommen wir wieder in den Unterricht. Vielleicht mache ich noch einen kleinen Moment. Dann schiebe ich etwas ein, statt in die Natur der Erfahrung zu schauen, wie sie jetzt gerade ist.

Denkt immer daran: wenn ihr meditieren wollt im Sinne von Einsichtsmeditation, bitte nichts verändern, nichts künstlich erzeugen, sondern in die Erfahrung des Jetzt hineinfühlen. Das ist ein guter Rat. Bitte nichts künstlich erzeugen, nichts importieren, keine alte Erfahrung wachrufen, und jetzt gerade ... während der Blick weiter

offen ist, die Ohren weiter hören, aber innerlich sind etwas andere Sensoren aktiviert: es findet ein anderes Spüren statt von dem, was ist.

Dass ihr auf dem richtigen Weg seid, merkt ihr dadurch, dass ihr geschmeidiger werdet, fließender. Obwohl vorher die Ablenkung auch ganz gut war, das Gewahrsein war aber eingengter. Durch das Gewahr-Werden der Natur des Erlebens öffnet sich etwas und es wird wieder geschmeidiger. Größere Beweglichkeit entsteht im Geist.

Daran merkt ihr, dass ihr auf dem richtigen Weg seid. Das passiert bei allen. Es gibt auch schon Zeichen in der Geistesruhe und das verstärkt sich im Mahāmudrā. Es gibt noch andere Zeichen. Ein wichtiges ist: vorher in meiner Ablenkung, ohne dass ich es wirklich gemerkt habe, war *Ich* ganz wichtig, und wenn ich wieder hineinfühle, wie es ist zu sein, tritt die Ich-Wichtigkeit zurück – als ob einem Luftballon die Luft abgelassen würde.

Im besten Fall treten wir in dem Moment ein in ein mittelpunktloses Gewahrsein, ganz frei von Ich-Bezogenheit. Aber allein schon das gewöhnliche Gewahr-Werden nimmt dem ›Ich‹ an Gewicht, an Bedeutung, es ist nicht mehr so zentral. Es ordnet sich unter ins ›Wir‹ und da wird etwas Raumhaftes, Fließendes spürbar. Der analytische denkende Geist entspannt sich. Das sind alles Zeichen, die euch vertraut sind und wo ihr vermutlich merkt: ja genau, jetzt stellt sich wieder Meditation ein. Aber nicht eine Meditation, die ich importiert habe, sondern sie entsteht aus dem Gewahr-Werden im Jetzt.

Das waren die vier Abweichungen, um die es grundlegend geht.

4.7 Methoden, nicht auf diese Art vom Weg abzukommen

Unterweisung Seite 357 – Audio 4-07, 28:10

Jetzt, obwohl ich schon viel darüber erklärt habe, kommt nochmal folgende Erklärung:

Diese fundamentalen Abweichungen – speziell jetzt an erster Stelle die Basis, die Grundnatur der Phänomene – **nicht wirklich in ihrer leeren Natur zu verstehen ist eine mit Fehlern besetzte, verkehrte Sichtweise.**

Der Große Brahmane Saraha erklärt dazu:

Diejenigen, die danach greifen, was nicht existiert, sind noch dümmer ... als diejenigen, die an Existenz festhalten.

An Leerheit festzuhalten als etwas, was wir den Dingen aufdrücken könnten. Leerheit ist eigentlich nur ein Ausdruck dafür, dass es etwas gar nicht gibt, von dem wir vermutet haben, es ist da. Leerheit beschreibt eigentlich eine Abwesenheit. An einer Abwesenheit festzuhalten und daraus ein Ding zu machen, ist noch dümmer, als an etwas Anwesendem festzuhalten, denn das kann man wenigstens noch sehen und hören.

Ich erinnere euch nochmals, wie mit einem einfachen Beispiel Leerheit erklärt werden kann. Nehmen wir mal an, ich bin bei dir (einer Teilnehmerin) zuhause, ich suche dich, gehe durch das Haus und bin fest überzeugt, du bist in deinem Zimmer. Alle suchen dich und ich mache die Tür auf, schaue mich um und drehe mich um zu den anderen und sage: „Nein, das Zimmer ist leer“. Weil du nicht drin bist. Das, was ich gesucht habe, ist nicht im Zimmer, aber das Zimmer ist natürlich nicht leer. Das Zimmer ist voller Luft und Möbel und Gegenstände, Pflanzen und so weiter, Es ist viel drin im Zimmer, aber aus der Perspektive dessen, was ich gesucht habe, ist es leer.

So ist auch unser Geist leer. Nicht, dass er leer ist, da ist eine Fülle. Der Geist ist eine Fülle von Erfahrungen, aber er ist leer von dem, was ich immer gedacht habe, es wäre darin: nämlich das Ich. Wenn ich das Ich suche, dann komme ich zu der einfachen Formulierung: nein, da gibt es kein Ich zu finden. Der Geist ist *leer* von einem Ich, *leer* von einem Wesenskern.

Ich vermute, dass es irgendetwas Stabiles gibt. Ich vermute, es gibt in der Liebe etwas Stabiles, ich vermute, in meiner Partnerin gibt es etwas Stabiles ... und dann merke ich, dass es in all dem, wo ich Stabilität vermute, nichts gibt, was irgendeinen Gegenstand, irgendeine Erfahrung, irgendeine Qualität stabil macht. Das nennen wir ›leer‹. Die Abwesenheit von irgendetwas, das für immer und ewig diese Person, diesen Gegenstand, diese Erfahrung ausmacht und sie zu einer unveränderlichen Erfahrung macht – das ist mit leer gemeint.

Aus der Abwesenheit von etwas Greifbarem ein Ding zu machen, mit der Leerheit als Keule daher zu kommen und *die Leerheit* auf alle Phänomene zu projizieren, ist ziemlich absurd. Deswegen sagt Saraha, das ist noch schlimmer als an der Existenz von etwas festzuhalten, was man wenigstens sehen, hören, riechen und schmecken kann.

Nagarjuna lehrt das ebenfalls als eine wichtige nihilistische Sichtweise:

Wenn Leerheit nicht korrekt gesehen wird, dann ruiniert sie jene von geringer Intelligenz.

Dieser Ausdruck kann leicht missverstanden werden. Man braucht schon eine gewisse Intelligenz, um zu verstehen, auf was da hingewiesen wird. Sonst missversteht man diesen Ausdruck als ›nicht existent‹. Wenn ich sage, das Zimmer ist leer, dann heißt das nicht, das Zimmer existiert nicht. Es ist nur leer von dem, was ich da gesucht habe. Die Flasche ist auch nicht leer, wenn kein Wasser drin ist, sondern das Wasser, was drin sein könnte, ist nicht drin. Die Flasche ist voll – mit Luft.

Nagarjuna sagt ebenfalls, dass das dazu führt, in leidvollen Existenzen wiedergeboren zu werden:

Diejenigen, die an Nichtexistenz glauben, gehen in die schwierigen Daseinsformen weiter.

Der Ehrwürdige Gampopa sagt:

Auch wenn du vielleicht nicht an Leerheit haftest – an der grundlegenden Natur der erfahrbaren Phänomene –, kann es trotzdem sein, dass du die Wirklichkeit noch nicht erkannt hast.

Bloß frei davon zu sein, nicht an Nichtexistenz, Leerheit, Abwesenheit zu haften, heißt immer noch nicht, dass wir das Mysterium des Seins durchschaut haben, was tatsächlich Wirklichkeit ist. Was ist eigentlich wirklich?

Es geht darum, den Schlüssel des Erkennens zu finden. Wie ist es, dass Dinge so konkret sind, erscheinen können, wirken können, und trotzdem nie etwas Bleibendes, Substanzielles zu finden ist? Wie kommt es dazu, dass die Welt lebt? Was ist Leben, was ist Gestaltung, wie ist das alles möglich? Darum geht es. Das ist Erkenntnis der Wirklichkeit.

Die anderen Arten abzuschweifen vom Weg des Erwachens bringen nicht dieselbe irrige Anschauung hervor, führen aber nicht in eine Meditation, die zu einer echten Erkenntnis der Grundnatur des Seins führt. Deswegen sollten wir sie vermeiden.

Nicht abweichen von Leerheit als Grundnatur der erkennbaren Objekte – Phänomene

Seite 358, Mitte

Wir vermeiden diese Abweichung, indem wir die Bedeutung des Wortes ›Mahāmudrā‹ verstehen. Unsere Grundnatur ist ungeboren. Sie existiert nicht als Etwas, da sie leer ist von allen Phänomenen, von denen man sagen könnte, sie existieren, sie existieren nicht, sie sind dauerhaft, sie verlöschen, sie sind

wahr oder falsch. Dennoch manifestiert sich die unbehinderte Strahlkraft der Grundnatur als eine Vielzahl von abhängig entstehenden Erfahrungen auf der relativen Ebene, im konventionellen Erleben. Indem wir verstehen, dass die leere Natur das Herz des abhängigen Entstehens ist und dass abhängiges Entstehen die Natur von Leerheit hat, weichen wir nicht von der Leerheit ab als der Grundnatur alles Erfahrbaren.

Wenn die Sätze vielleicht auch lang waren, merkt ihr doch, dass wir alles schon durchgesprochen haben. Es ist eigentlich dasselbe, was ich euch vorhin schon erklärt habe. Aber es schadet nicht, das zu wiederholen. Ich versuche, es etwas anders zu sagen, sodass es ganz klar wird.

Da ist zuerst die Aussage in der Erklärung vom Mahāmudrā, dass unsere Grundnatur ungeboren ist. Wenn von ungeboren gesprochen wird, bedeutet das auch, das etwas, was nicht geboren ist, nicht sterben kann. Das schwingt immer mit. Es bedeutet, dass diese grundlegende Qualität des Seins keinen Anfang hat, aber auch kein Ende. Wir können nicht sagen, sie ist mal entstanden, besteht für eine Weile und vergeht dann wieder.

Sie ist also kein Ding wie andere Dinge, die entstehen und vergehen. Diese Grundnatur existiert nicht als ein Etwas, als etwas Beschreibbares, als etwas mit einem Ort, einer Farbe, einer Gestalt, feststehenden Merkmalen. Was wir die Grundnatur des Seins nennen, ist eine Eigenschaft, eine *Qualität* des Seins, die allem innewohnt und nie nicht sein kann. Sie ist nie abwesend.

Diese Grundnatur des Seins zu erkennen, davon wird behauptet, dass es aus dem Nichtwissen befreit, aus dem mangelnden Gewahrsein um die Natur des Seins. Was diese Grundnatur angeht, so ist sie auch leer davon: in unseren Erfahrungen ist nichts zu finden, dass etwas tatsächlich existiert. Aber von unseren Erfahrungen können wir auch nicht sagen, dass sie nicht existieren oder dass sie sowohl als auch oder keins von beiden sind – sowohl existent als auch nicht existent. All das beschreibt nicht, was mit leerer Natur gemeint ist. Alle unsere normalen Bezugspunkte können wir vergessen, wenn es um das Erkennen des So-Seins geht. Es ist kein Ding mit Merkmalen, kein Etwas aus dem wir einen Bezugspunkt machen können. Diese nicht fassbare Eigenschaft des Seins ist verantwortlich dafür, dass alles unbehindert entsteht.

Ich sage es euch mit leichter verständlichen Worten als vorhin. Weil nichts wirklich existiert mit einem Wesenskern, kann alles jederzeit im weitergehenden Prozess durch anderes abgelöst werden. Nichts hat etwas in sich, das dem Wandel widerstehen würde. Bis zum letzten subatomaren Partikel, bis zur letzten kleinen Geistesbewegung ist alles im Universum Prozess. Es gibt nichts, was nicht Prozess wäre.

Da alles Prozess ist, alles energetische Phänomene sind – Phänomene in Bewegung, in ständiger Transformation –, ist Leben möglich. Das ist die Vielfalt der Erfahrungen. Sie ist möglich, weil es in den vorangehenden Erfahrungen nie etwas gibt, was es unmöglich macht, dass die nächste Erfahrung oder das nächste Ding entsteht.

Alle Elemente können sich ineinander auflösen, alle Gedanken können sich in die nächsten Geistesbewegungen auflösen, alle Emotionen können sich in weiteres geistiges Erleben auflösen. Jede unserer Zellen, alles in unserem Körper, alles löst sich wieder auf. Es gibt wirklich nichts in dieser Welt, was sich nicht auflösen würde in die nächste Erfahrung. Ganze Planeten können sich auflösen und werden sich auflösen. Es gibt wirklich keine Ausnahme. Das ist das Geheimnis des Lebens. Weil alles ohne Wesenskern ist, deswegen ist die Vielfalt der Erscheinungen möglich.

So verstehen wir, was damit gemeint ist, dass die leere Natur das Herz des abhängigen Entstehens ist.

Was auch immer abhängig von Ursachen und Wirkung in diesem Universum entsteht: weil es abhängig von Ursachen und Bedingungen entsteht, wandelt es sich auch weiter, abhängig von Ursachen und Bedingungen.

Jeder von uns ist entstanden. Unser Körper, unsere Wahrnehmung ist bedingt entstanden. Klare Sache. Und verändert sich laufend unter dem Einfluss von Bedingungen. Irgendwann ist diese Art der Manifestation vorbei und auch der Geist geht weiter, verändert sich weiter. Keine Ausnahmen.

Wenn wir das integrieren, beherzigen, dann können wir in dieser Sicht, in dieser Erfahrung, in dieser Schau praktizieren und weichen nicht ab, sondern sind auf dem Weg des Erwachens. Die Wurzelverse zum Mittleren Weg fassen das zusammen:

Es gibt kein existierendes Phänomen, das nicht abhängig entstanden wäre. Deshalb gibt es kein existierendes Phänomen, das nicht leer wäre.

Der Bodhicitta Kommentar fügt noch hinzu:

Das Relative, die konventionelle Eben der Wirklichkeit, wird als Leerheit – von leerer Natur – gelehrt, und Leerheit ist selbst die konventionelle Ebene des Seins – die relative Natur des Seins.

Kurz zu den Begriffen: die sind verwirrender als sie hilfreich sind, wenn sie so knapp benutzt werden. Was wir das ›Konventionelle‹ oder ›Relative‹ nennen, ist das, worauf wir uns verständigen können: dass es da einen superleckeren Johannisbeerkuchen gibt... Wir verständigen uns. Wir wissen, was gemeint ist, wenn ich davon spreche, dass das ein Parkett ist und das Licht brennt und so weiter. Es ist die konventionelle Ebene der Wirklichkeit. Die Sprache, die wir nutzen, ist auch die relative Ebene der Wirklichkeit. Hierüber sind wir uns einig.

Genau das Relative, wo Ursache und Wirkung aktiv sind, wo die Auswirkungen von Bedingungen zu erleben sind, genau das ist es, wo die leere Natur zu beobachten ist. Genau darin. Es gibt keine leere Natur, keine Leerheit, getrennt vom Entstehen in Abhängigkeit. Es gibt nirgendwo eine Leerheit, eine leere Natur, wenn sie nicht die leere Natur von etwas abhängig Entstandenem ist. Es gibt sie nicht getrennt, die relative Wirklichkeit und die letztendliche Wirklichkeit.

Das mag für die meisten von euch überhaupt kein Problem sein, weil ihr noch nie auf die Idee gekommen seid, das relative und letztendliche Wirklichkeit getrennt sein können. Leider gibt es aber Gebildetere, die schon einiges gelesen und ein paar verkehrte Vorstellungen entwickelt haben: weil es den letztendlichen Aspekt der Wirklichkeit und den relativen Aspekt der Wirklichkeit gibt, machen manche daraus zwei Wirklichkeiten - und dann haben wir ein Problem.

Das hängt auch mit den Übersetzungen zusammen, wo wir zum Beispiel von *denpa nyi* sprechen, von zwei Wahrheiten oder Wirklichkeiten, relativ und konventionell. Dabei sind sie nur zwei Aspekte derselben Wirklichkeit.

Genauso ist Feuer zugleich leuchtend und warm. Es ist ein Feuer, hat aber diese Aspekte, außerdem ist es noch dynamisch und so weiter. Das macht unser greifender Intellekt. Weil zwei Worte benutzt werden, um etwas zu beschreiben, haben wir das Gefühl, es handelt sich um zwei verschiedene Dinge.

Ich gebe euch ein krasses Beispiel aus der Literatur. Es wird oft von Fünf Weisheiten gesprochen, den Fünf Buddha-Familien mit ihren Fünf Weisheiten. Das ist eine verkürzende Redeweise und manche denken, es gäbe fünf *separate* Weisheiten. Wenn man Begierde verwirklicht in ihrer wahren leeren Natur, dann landet man in der allunterscheidenden Weisheit. Dann muss man noch den Stolz in seiner leeren Natur verwirklichen, um in der Weisheit der Gleichwertigkeit zu sein. Völliger Unsinn.

Diese Fünf gibt es nur als *eine* Erfahrung. Es sind nur Aspekte desselben erwachten Gewahrseins. Ich weiß nicht, in wie vielen Hunderten von Büchern von Fünf Weisheiten die Rede ist. Dabei sind es nur Fünf Aspekte

desselben zeitlosen Gewahrseins. So entsteht leider durch ungeschickte Wortprägungen, auch durch Verkürzungen, die schon in der tibetischen oder einer anderen Sprache stattgefunden haben, die Idee, es handle sich um fünf getrennte Dinge.

Bitte denkt immer daran: es gibt nur *ein* Sein. Es gibt nicht zwei Wirklichkeiten. Es gibt nur *eine* Wirklichkeit und die hat die verschiedenen Aspekte: klar zu erscheinen, erlebbar zu sein, zugleich nicht fassbar und so weiter. Beschreibungen ein und desselben Seins. Es gibt nicht ein verwirrtes Sein und ein erwachtes Sein.

Es gibt also Samsāra und Nirvāṇa nicht als getrennt, sondern wenn wir im Greifen sind und Stress erfahren, dann ist Samsāra unsere Erfahrung, und wenn wir dasselbe völlig frei von Greifen erfahren, sind wir in Nirvāṇa. Kein anderer Körper, keine andere Welt. Nichts hat sich geändert außer unserer *Art*, es zu erleben.

Wendet dieses Prinzip auf alles an, was ihr lest. Denkt immer daran, es wird *eine* Erfahrung aus verschiedenen Blickwinkeln beschrieben, das ist alles. Es ist immer nur ein etwas anderer Winkel, aus dem auf etwas geschaut wird. Wie zum Beispiel die Erklärung zum fünffachen zeitlosen Gewahrsein beschrieben wird: wenn ich aus einem anderen Winkel auf ein geschliffenes Juwel schaue, dann sehe ich mal blaues Licht, mal rotes, mal gelbes, mal weißes, mal grünes Licht – je nachdem, einfach nur ein etwas anderer Blickwinkel, aber es bleibt immer derselbe Juwel. Das ist damit gemeint.

4.8 Fragen & Antworten

Audio 4-08 16h30

Teilnehmer/-in: *Herausforderungen in der Meditation*

Beispiel: mich zwickt irgendwas und das Zwicken lässt nicht nach. Ich mache nichts, ich beobachte einfach dieses Zwicken, ich werde geduldig. Da kommt dieses Wort Geduld ins Spiel. Ich habe gemerkt, dass Geduld etwas ganz Wichtiges ist in der Meditation, geduldig zu sein und im Grunde einfach nur zu beobachten, dem Geist im Grunde einfach nur zu sagen: beobachte einfach – jetzt ist seelischer oder körperlicher Schmerz da, oder ein Unwohlsein, irgendetwas wo der Geist natürlich versucht daran anzuhaften oder es abzulehnen, dieses klassische Spiel. Genau an der Stelle kommt als wichtige Qualität Geduld rein.

Ist Geduld in der Meditation eine allgemein gültige Eigenschaft?

Geduld ist das erste Zeichen, dass wir ein bisschen aufgeben, dass wir aufhören, mit der Erfahrung zu kämpfen. Dann stellt sich Geduld ein und wir können darauf vertrauen, dass die Unbeständigkeit schon ihr Werk tun wird. Geduld wird sich dann weiterentwickeln. Wenn Einsicht dazu kommt, gibt es keine Geduld mehr. Wenn Mitgefühl wirklich da ist, braucht es keine Geduld. Geduld ist der Wegbereiter. Geduld macht es dir möglich zu sehen, wie sich tatsächlich die Dinge auflösen. Immer wieder Geduld zu haben, ist wunderbar für die Praxis und wirklich allen zu empfehlen. Das ist eine wunderbare Qualität und öffnet das Tor zu tiefer Seinserkenntnis.

Teilnehmer/-in: *Frage zu verschiedenen Methoden in der Meditation*

Manchmal entstehen durch mehr Meditation mehr Fragen. Diejenigen, die nicht viel praktizieren, haben eigentlich keine Fragen oder kaum Fragen, weil sie es nicht testen.

Hier in diesem Buch – vor allen Dingen am Ende des Buches – geht es darum, wie wir die Erfahrung des non-dualen Seins vertiefen können und was uns davon abhält. Deswegen sind Methoden, die nicht wirklich da hineinführen, obwohl sie schon eine Erleichterung bringen, hier als nicht wirklich förderlich benannt. Unter anderen Umständen, zum Beispiel, um uns aus dem Ärger herauszuholen, funktionieren sie, um jedoch in die Einsicht zu finden, da sind sie nicht hilfreich.

Diese Erklärungen sind nicht dafür gedacht, *Verwirrung* zu erzeugen, sondern *Verirrung* aufzudecken – kleines Wortspiel. Beim Aufdecken der Verirrung wird uns ein bisschen der Teppich unter dem Boden weggezogen, weil wir einzelne dieser Herangehensweisen sehr gemocht haben und dachten, die wären auch letztendlich zielführend. Dann wird uns klar gemacht, so nicht. Dann sind wir erstmal wieder ein bisschen verloren. Dann findet eine Neuorientierung statt. Wir hören nochmal sorgfältig hin, korrigieren ein bisschen die Art, wie wir mit dem Heißen-Stein-Bild umgehen, korrigieren ein bisschen die Art, wie wir mit den Begriffen Offenheit, raumgleiches Gewahrsein, leere Natur und so weiter umgehen. Es finden kleine Justierungen statt und darum geht es eigentlich.

Außerdem möchte ich euch allen etwas erklären: wir sind hier in einer Übertragung von diesem Kapitel des Buches und es häuft sich eine Beschreibung auf der Nächsten. Eigentlich ist das alles ein bisschen viel. Deswegen nehme ich jetzt lieber mal eure Fragen dran.

Teilnehmer/-in: *Frage zum Thema Segen: Was ist dabei Einbildung? Im Zusammenhang mit der Chenrezig Praxis Mahākaruṇika & Mahāmudrā musste ich weinen.*

Da hat dich wohl der Segen erreicht. Wir sprechen von Segen, wenn sich etwas löst, öffnet und sich eine neue Form des Verstehens der weiteren Sicht einstellt und eine tiefe Inspiration spürbar ist. Wir wissen, dass es sich um wirklichen Segen handelt, wenn uns diese Erfahrungen über mehrere Stunden oder sogar mehrere Tage verändern und begleiten. Da sprechen wir von einem authentischen Segen – etwas, was dann sogar noch Nachwirkungen hat, weil es die Sicht auf die Dinge verändert hat.

Die Worte im Mahākaruṇika-Sādhana – wo es heißt, dass sie von Amitābha stammen – sind sehr segensreiche, hilfreiche Worte, die tatsächlich den Geist öffnen und die von erwachten Meistern weitergegeben wurden, weil sie schon bei vielen Menschen solche öffnende, klärende Wirkung gehabt haben. Jetzt frag mich nicht, woher sie kommen. Ich bin bereit zu sagen, dass Amitābha der Dharmakāya ist – der Wahrheitskörper, die Natur des Geistes aller Buddhas.

Ob die sich jetzt rot, gelb oder grün manifestiert, ist völlig egal. Es ist diese Strahlkraft des unbehinderten Gewahrseins, soviel wäre ich bereit zu vermuten. Ich weiß, dass jedes dieser Worte unzutreffend ist. Also lassen wir das Geheimnis, was Amitābha ist, ruhig ein wenig offen.

Teilnehmer/-in: *Ich wurde neulich gefragt, ob Bodhisattva-Verhalten nicht arrogant ist, weil es ja vielleicht Wesen gibt, die überhaupt nicht befreit werden wollen.*

Da kannst du ganz beruhigt sein. Die Befreiung wird niemandem übergestülpt. Bodhisattvas sind ganz einführend. Die Frage ist im Grunde genommen völlig aus der ich-bezogenen Perspektive gestellt und deswegen antworte ich auf dieser sehr simplen Ebene: ein Bodhisattva, der sagen würde, ich rette alle Lebewesen, ist gar kein Bodhisattva. Das ist voller Ich-bezogenheit zu meinen, ich rette real existierende Lebewesen. Nach allem, was du gehört hast, weißt du, von Bodhisattvas spricht man erst, wenn sie dieses Verständnis der leeren Natur allen Seins tief integriert haben, wenn sich das in die Aktivität integriert. Sie würden nie so Vergegenständlichen, sie würden nie von einer Rettung sprechen, sondern davon, wie sich Geistesströme befreien zu dem, was ihr innewohnendes Potenzial ist. So könnte man es schon mal andeutungsweise formulieren. Du kannst der Person vermitteln, dass diese Form der mitfühlenden Weisheit nichts mit Arroganz zu tun hat.

Teilnehmer/-in: *Frage zur Anwendung von geschickten Mitteln um anderen zu helfen.*

Erstmal braucht es die Geduld, die schon erwähnt wurde. Die Geduld, im Nichtwissen zu sitzen und abzuwarten, nicht aktiv zu werden, bevor klar ist, was hier hilfreich sein könnte. Ich nutze diese Phasen, wenn ich nicht weiß, wie zu helfen ist, dafür, um innerlich zu beten.

Als junger Lama waren das Stoßgebete wie: „Gendün Rinpoche, ihr Erwachten, wo geht es hier lang, was könnte hier überhaupt jetzt hilfreich sein. Wie bei Amitabha wissen wir nicht, wer da antwortet und wer da spricht, aber irgendwie wecken diese Gebete unsere Bereitschaft, intuitiv wahrzunehmen. Irgendwie wurde ich nie allein gelassen, wenn ich wirklich angefangen habe zu beten. Es war und ist immer auch heute noch irgendwie ein Gespür da, wo die nächste Bewegung weitergeht und was helfen könnte. Geduld plus beten, hinspüren und dann ausprobieren, ganz fein ausprobieren. Das sind dann wie so kleine Sonden, die wir mit Worten und Bewegung machen und schauen ob das auf eine Resonanz trifft.,

Teilnehmer/-in: *Frage betreffend Hilfe bei Herausforderungen durch Schmerzen.*

Wenn wir zum Beispiel über den körperlichen Schmerz sprechen. Worum es geht ist, nicht zu greifen, nicht zu fixieren, sondern wirklich Raum zu geben, weit zu werden, entspannt zu werden um den Schmerz herum. Dadurch löst man all die zusätzliche Verkrampfung, die dieser Schmerz auslösen könnte und normalerweise auslöst, weil wir Sorgen haben, weil wir uns schützen wollen und so weiter. Die zusätzlichen Verspannungen im Körper und Geist, die normalerweise von Schmerzen ausgelöst werden, die kannst man so entspannen, indem man Raum gibt und sich für die Natur dieser Reaktionen interessiert.

Es wäre ein Irrtum zu glauben, wir könnten den Schmerz selbst einfach so dadurch auflösen. Der wird sich weiter entwickeln und hat ideale Bedingungen, um sich etwas zu lösen. Liegt eine Entzündung oder etwas Organisches vor, dann wird sich dieser Schmerz nicht lösen. Dann wird er sich einfach verändern, kann auch schlimmer werden, er wird sich weiterentwickeln. Natürlich ist diese entspannte Geisteshaltung die ideale Bedingung, um auch Heilung zu erfahren. Das gilt auch für psychische Schmerzen und Probleme, die einen Auslöser haben, Stichwort reaktive Depressionen – es gibt einen Auslöser wie zum Beispiel den Verlust eines geliebten Menschen und dann gibt es die sich daran anknüpfende Verzweiflung, Trauer und den Verlust des Lebenssinnes.

Wir können diese ganzen Reaktionen, diese zusätzlichen Leiden, die da entstehen, entspannen, Raum geben und sie können sich auflösen. Das löst aber nicht den ursprünglichen Schmerz auf, jemanden verloren zu haben. Diese Person, die ist gegangen, die ist nicht mehr da und das ist traurig. Es ist traurig, aber nicht mehr. Die ganze Kette von dem, was hinten dran ist, das entsteht nicht mehr. Bitte versucht nicht, eure ganz normale Trauer und psychischen Schmerzen über eine Trennung, über den Verlust weg zu meditieren. Es geht, wenn sich die Ich-Bezogenheit wirklich auflöst, in dem Moment ist auch die Trauer vorbei, aber sobald wir wieder dran denken, wie wichtig uns dieser Mensch war, dann ist für einen Moment der Schmerz wieder spürbar. Wir sind traurig, aber das ist kein Drama. Das Leben geht weiter.

Ich habe erwachte Meister gesehen, die auch traurig waren über das Verhalten von Schülern, den Verlust von Menschen und wie es Menschen geht, aber es ist nie ein Drama, es ist nie etwas, was den Geist wirklich verschleiert.

Unterweisungen des fünften Tages

5.1 Anmerkungen zu Bodhicitta

Unterweisungen Mittwoch Vormittag 10h00 – Audio 5-03

Lasst uns wieder die Unterweisungen mit der Einstellung hören, sie zum Wohle aller Lebewesen aufzunehmen, zu praktizieren, weiterzugeben – ohne Stress. Sich um alle Lebewesen zu kümmern, ist kein neues Stressprogramm. Es ist eine Freude! Es ist einfach eine Freude, immer für die ein offenes Ohr zu haben, die gerade vor

uns sind, die gerade bei uns sind. Es ist die Bereitschaft, dort, wo auf der Gegenseite Offenheit ist, wirklich unterstützend zu wirken.

Aber es ist kein Programm, dass es arbeitslose Bodhisattvas und Bodhisattvis gibt, die Lebewesen brauchen, um glücklich zu sein, damit sie sich gut fühlen, helfen zu können. Das brauchen wir nicht. Wenn es keine Lebewesen mehr gibt, denen geholfen werden muss, machen wir eine Party. Da wir uns nicht verspannen wollen, machen wir vorher auch schon Party, um nicht in das Über-Ich-Programm zu kommen, als die Retter der Welt unterwegs zu sein. Das braucht die Welt nicht.

Wir brauchen wirklich ganz viel Freude. Wir brauchen dort, wo Menschen verzweifelt sind, Wege in die Freude, Wege ins Glück, Wege ins einfache, natürliche, gelöste Sein. Da brauchen wir keine angespannten Möchtegern-Bodhisattvas, die alles besser wissen und es anderen unbedingt unter die Nase reiben wollen.

Wenn wir zu Anfang diese Gebete machen ist das so, als würden wir eine Schüssel, ein Gefäß bereiten. Diese Zufluchtsgebete, Bodhicitta-Gebete, die Vier Unermesslichen, die wir da jeweils singen, stellen unseren Geist auf eine Schwingung, auf eine große Aufnahmebereitschaft ein. Durch diese Aufnahmebereitschaft (Englisch: *receptivity*) werden wir zu einem Gefäß, das diese Unterweisungen aufnehmen und halten kann.

Da gibt es eine Reihe traditioneller Unterweisungen dazu. Wir sollten darauf achten, dass dieses Gefäß sauber ist, damit das, was hinein kommt, sich nicht mit emotionalen Anteilen vermischt. Wir sollten es möglichst klar aufnehmen können, dass das Gefäß keine Löcher hat, damit wir den Inhalt nicht verlieren. Wir sollten aufmerksam, offen und hinter den Worten zuhören, so dass wir den Inhalt wirklich empfangen können und in der Praxis umsetzen, so dass wir es halten können. Das ist das Beispiel, das Gefäß für den Dharma zu bilden.

Wenn ich jetzt wieder Dinge erklären werde, die ich zum Teil schon gesagt habe, sie jetzt aber in dem Buch nochmal ein bisschen feiner ausgeführt werden, dann nehmen wir das auf mit dem Wunsch, Gefäß zu sein für etwas, das in der Zukunft mal nützlich sein kann für mich oder andere. Es ist gar nicht unbedingt gesagt, dass das jetzt alles schon in den nächsten Monaten meiner Praxis seine Früchte tragen muss.

Das sind wirklich viele Dinge, die ich zu einem Zeitpunkt erhalten, erklärt bekommen habe, als ich noch überhaupt nicht in der Lage war, das in meiner Praxis umzusetzen. Jetzt bin ich froh, das alles schonmal gehört zu haben und auch, dass das im Laufe der Jahre nutzbringend eingesetzt werden konnte. Das ist sowas Typisches in der tibetisch-buddhistischen Tradition, ich weiß gar nicht, ob es so etwas in den anderen Traditionen in der gleichen Art gibt. Relativ oft wird erklärt, wie Samen, die im Geist gepflanzt, hinterlassen werden, in dieser ›Bodhicitta-Schüssel‹ aufgenommen werden. Für viele von diesen Samen sind die Bedingungen noch gar nicht reif, dass sie jetzt aufgehen würden. Aber wenn die Bedingungen dann reif sind, dann gehen sie auf und führen dazu, dass wir relativ schnell erkennen, was jetzt hilfreich ist, was es jetzt in der Praxis braucht.

Ich denke dann immer: „Das ist genial, dass dir das jetzt klar geworden ist. Wow, was für eine Einsicht. Dann lese ich irgendeinen von den Kommentaren, die ich von Gendün Rinpoche erhalten habe, und dann steht das da drin. Dann weiß ich, das waren Samen, die wurden gepflanzt, das wurde erklärt und wenn es dann im eigenen Geist als Erkenntnis auftaucht, dann hat man zwar das Gefühl, es wäre im eigenen Geist so ganz frisch aufgetaucht, und dann denkt man: „Ach ja, darüber hat er gesprochen, das ist ja gar nicht so unbekannt und neu, da hast du wieder mal etwas erlebt und erkannt, was eigentlich zum ganz normalen Werdegang dazu gehört.“

Irgendwann kommen wir an dem Punkt in dem Gelände an, wo es genau diese Hilfestellung braucht. Die Lehrenden nehmen oft auch das Beispiel von unbekanntem Gelände, durch das man geht, und wenn die Bedingungen irgendwann mal zusammenkommen, kriegen wir Unterweisungen wie: „Wenn ihr da mal an diese Klippe kommt oder an diesen Felsabhang oder durch diesen dunklen Wald, dann müsst ihr darauf achten, dann haltet euch mehr rechts, haltet euch mehr links, dann braucht ihr ein inneres Licht,...“ Da wird uns schon im

Vorhinein gesagt, wenn das und das auftritt, achtet auf diese Punkte, und dann braucht ihr das und das. Wenn es dann so weit ist, denken wir, wir hätten eine Intuition und merken gar nicht, dass das eigentlich das zur Reife kommen ist von sehr weisen Hinweisen, die unsere Intuition schon sehr gestärkt haben.

Diese *persönlich* gestärkte Intuition nehmen wir dann erst in der Situation wahr, wenn wir sie brauchen. Vorher erscheint uns das sowas wie gehört und abgelegt. Aber dann wissen wir nicht so genau, wann das hilfreich sein wird. Mit solchen Instruktionen haben wir es hier zu tun. Es ist gang und gäbe in der tibetischen Tradition, dass die im Grunde genommen zu früh gegeben werden, einfach, weil die Bedingungen gerade so sind, dass Lehrer und Schüler zusammen sind, und es kann einfach mal über all das gesprochen werden. Später braucht es dann nur noch kurze Erinnerungen über das, was schon ausführlich miteinander geteilt wurde.

5.2 Nicht von der leeren Natur als Pfad (Weg) abweichen

Unterweisungen Seite 359 – Audio 5-03 12:45

Es geht um das Weg-Mahāmudrā und wie wir dieses Erkenntnis der leeren Natur des Seins auf dem Weg unserer Praxis entwickeln.

Es geht darum zu verstehen, dass Mahāmudrā das Wesen des so belassenen Geistes ist.

Das Wesen des ›gewöhnlichen Geistes‹ (›Ordinary mind‹) – bedeutet hier: der von dualistischem Greifen unbeeinflusste Geist – ist Mahāmudrā und bedeutet, dass dieser natürlich belassene Geist gewahr ist, dass alles Prozess ist. Das gilt für Mahāmudrā, ob wir über Basis-Mahāmudrā, Weg-Mahāmudrā oder Frucht-Mahāmudrā sprechen. Es ist das Erkennen der Dynamik, in der es nicht für einen Moment etwas Stabiles gibt. Von diesem Erkenntnis gilt es auf dem ganzen Weg der Praxis nie abzuweichen.

Es ist so einfach. Ich wiederhole es in allen möglichen Formen, sich immer wieder bewusst zu werden, wie Leben halt gerade Leben ist. Leben ist sehr lebendig. Eigentlich geht es nur darum. Die ganzen Probleme haben wir nur, weil wir Leben verfestigen. Lebendiges wird verfestigt. Auch die Erde lebt, Holz lebt, Metall lebt, alles verändert sich. Alles ist in Bewegung.

Die Essenz von dem, was wir Mahāmudrā, – diesen ›gewöhnlichen Geist‹ – nennen, ist, dass wir stets diese dynamische, nicht fassbare, leere Natur des Seins als unseren Weg nehmen.

Der große Brahmane Saraha erklärte dazu:

Mit dem Geist untersuche den Geist. ...

Schau, spüre – was ich manchmal auch ›geisteln‹ nenne – dieses Gewahren. Geist ist ein Substantiv, aber Geist ist immer *nur* dynamisch, deshalb kann man Geist eigentlich nur mit Verben beschreiben. Es ist Gewahren, nicht Gewahrsein. ›Gewahren‹, ›geisteln‹, ›bewussteln‹, was auch immer.

... Schau hinein und werde dir gewahr, was dieses innewohnende zeitlose Gewahrsein ist.

Wie ist das, diese Dimension zu gewahren, die immer schon war und immer sein wird, die alles Erleben begleitet. Das traurige Erleben, das freudige Erleben, da ist immer dieser Geschmack des Gewahrseins, der alles begleitet. Das wird auch weitergehen, wenn wir diesen Körper verlassen. Das Gewahren, dieses prozesshafte Bewusstsein, geht weiter und kann viele neue Erfahrungen machen, die nicht unbedingt identisch sind mit dem Sein im Menschenkörper, aber das Phänomen des Erlebens geht weiter.

Wir nennen das auch den ›Einen-Geschmack‹ aller Stufen, aller Pfade des Erwachens inklusive der Budhaschaft. Das zeitlose Gewahrsein, wo wir nicht mehr vergleichen zwischen vorher und nachher, wo ein zeitloses, mittelpunktsloses, nicht vergleichendes Erleben stattfindet, ist die Natur von allem Erleben in

Samsāra und Nirvāṇa – ob wir verwirrt sind oder in einem freien Gewahrsein, immer ist das die eine Essenz. Der Weg ist *das* zu kultivieren.

Saraha fährt fort:

Wenn du das zeitlose Gewahrsein meditierst, das von selbst erscheint und jenseits aller Vorstellungen ist – wenn du dich darauf einlässt, ganz im Erleben aufzugehen –, dann meditierst du alle Früchte der Praxis.

Was wir auf später hin projizieren, wo wir meinen, es könne erst später auftauchen, ist jetzt gerade unsere Meditation, wenn wir alles Trennende loslassen und ganz im Sein aufgehen. Wenn wir keine Trennung mehr erzeugen, dann meditieren wir in dem Moment die Früchte der Praxis. Die sind dann sofort da. Denn das zeitlose Gewahrsein ist sowohl Grundlage wie auch Weg und Frucht. Es ist dann alles da, da gibt es nicht noch mehr.

Als ich diese Unterweisung zum ersten Mal bekommen habe – ich glaube, ich war als 24-Jähriger mit Irene im Allgäu bei Tenga Rinpoche und Chime Rinpoche auf dem Sommerkurs – hörte ich wohl zum ersten Mal, wenn man einmal die Natur des Seins, den Dharmakāya – Wahrheitskörper – erfährt, dann wird sich das non-duale Sein bis zur Buddhaschaft nicht mehr verändern. Die Buddhas erleben kein anderes oder besseres non-duales Sein als die Anfänger, die es zum ersten Mal erfahren.

Der Weg besteht dann nur noch darin, wie oft und wie kontinuierlich es sich zeigt. Umgekehrt ausgedrückt: wie oft und wie kontinuierlich wir noch Trennung erzeugen. Wenn wir aufhören, soviel Trennung zu erzeugen, soviel Mittelpunktgefühl, dann zeigt es sich immer mehr, immer selbstverständlicher. Das ist der Weg. Der Weg ist nicht, dass sich in der Erfahrung des Seins noch irgendetwas ändert oder verbessert.

Als ich das gehört habe, war ich ziemlich erstaunt und begeistert gleichzeitig. Kann das sein? Es ist tatsächlich so. Es ändert sich nicht. Wir kommen uns allmählich mehr auf die Schliche und merken, was für unnötige Komplikationen wir in unserem Leben erzeugen und es diesem Geist schwer machen, in seiner wahren Natur zu sein. Diese Komplikationen kann man weglassen und einfacher werden. Das ist genau der Weg.

Ein paar Jahre später habe ich unseren Retreatlehrer Henrik – Henrik und Walli waren in unserem ersten Retreat unsere Begleiter – gefragt: „Was macht den Unterschied aus zwischen einem erfahrenen Meditierenden und einem Anfänger?“ Seine Antwort ist heute so wahr wie damals: „Man macht einfach weniger Fehler! Man erzeugt einfach weniger Komplikationen, das ist alles.“

Wenn ihr in die Kommentare und die Erklärungen schaut, dann wird Buddhaschaft, vollständiges Erwachen, als das ›Ende aller Täuschung‹ beschrieben. Das bedeutet das Ende aller Komplikationen, alles Unnötigen, alles Eingebildeten und alles Erzeugten. Es ist das Wegfallen von dem, was uns jetzt das Leben schwer macht.

Es wäre schade, wenn das Wissen um diesen Weg verloren ginge. Das spornt mich umso mehr an: Je schwieriger die Welt wird, desto energischer werden wir uns darum kümmern, dass dieses Wissen nicht verloren geht.

Man könnte umgekehrt denken, jetzt, wo es in der Ukraine so schlimm hergeht, furchtbare Dinge passieren, alle wieder über Aufrüstung sprechen und Inflation schon da ist und eine Rezession droht, dass es vielleicht nicht mehr der richtige Moment ist, um tief zu meditieren. Nein, jetzt mehr denn je. Das ist es, was wir durch die schweren Zeiten, egal wie schwer sie noch werden – ich bin nicht hellsichtig, es kann sein, dass sie leicht werden, dass wir uns nur einbilden, dass sie ganz schwer werden, keine Ahnung – genau das bewahren und kultivieren, damit für unsere Kinder und Kindeskinde, für die nachfolgenden Generationen, wirklich das Kostbarste, das die Menschheit hat, bewahrt wird: das Wissen um das total einfache Sein, dass es Menschen gibt, die das leben. Das ist unsere Aufgabe für die, die jetzt gerade geboren werden.

Saraha beschließt:

Die Frucht des Weges ist unbehindert, unverstellt – ein unbehindertes, unbegrenztes fließendes Sein. Das ist schon von Anfang an immer schon in uns...

Also jetzt, während wir einander zuhören, und schon, als wir geboren wurden: das, was wir die Frucht des Weges nennen, ist immer schon in uns.

Ihr denkt daran, wir gehen von A nach A, erst ist es als Potential in uns, wir spüren es noch nicht so ganz. Das sind die Fragezeichen, die ihr jetzt gerade erlebt: „Kann das sein? Kann doch nicht sein: ›Buddha schon in mir‹, nein, das kann nicht sein.“ Das ist der Zweifel, das ist genau der Schleier, das Nicht-Kennen des absolut Gesunden in mir. Das nennen wir ›Unwissenheit‹, ›Nicht-Kennen‹, ›mangelndes Gewahrsein‹ dessen, wie es wirklich ist.

Das löst sich, und damit landen wir in immer offeneren, freieren Geisteszuständen und wir haben sie nicht erzeugt, sie sind von keinen Bedingungen abhängig, sie enthüllen sich immer, wenn wir aufhören, Chaos zu erzeugen. Das ist damit gemeint, dass es immer schon in uns drin ist.

...Deswegen macht es keinen Sinn, im Anwenden von Heilmitteln gefangen zu sein mit allen möglichen Hoffnungen, etwas zu erreichen, und Befürchtungen, nichts zu erreichen.

Um es salopper auszudrücken: Hören wir auf, an uns herumzudoktern. Es reicht, in diesem Vertrauen einfach zu sein. Dann kommt alles zum Vorschein. Wir wissen, wenn wir so entspannen, kommen als erstes unsere Ängste, unsere Bedürfnisse, unsere Traumata zum Vorschein. Da wir noch nicht komplett entspannen können – das gilt auch für mich –, braucht es in solchen Momenten Zuwendung, Heilmittel auf der relativen, dualistischen Ebene.

Aber das ist nicht der eigentliche Weg. Es ist nur, um dieses Loslassen zu ermöglichen. Der Mensch mit frühkindlicher Prägung und schwierigen Erfahrungen im Leben hat es nicht ganz so leicht, vertrauensvoll loszulassen. Das ist das Hindernis. Da helfen uns die vielen zwischenmenschlichen Unterstützungen inklusive Therapien und so weiter, in die Öffnung zu finden und zu verstehen, was eigentlich los ist, um es dann nicht weiter zu bedienen.

Die Enge oder die Verkrampfung in den Schultern, die wir gelegentlich spüren, das überhaupt nicht Loslassen können, uns auch vielleicht nicht wohl zu fühlen im Körper und in dieser Existenz – das alles ist mit dem Unnötigen gemeint, das wir erzeugen: unsere Muster, die aufrecht erhalten werden und unglaublich viel Kräfte binden. Diese Kräfte lassen wir wieder fließen, sie stehen uns zur Verfügung im freien Sein.

Den Prozess, von der angestregten Schutzhaltung ins vertrauensvolle fließende Sein zu finden, nennen wir den ›Weg der Praxis‹. Alles, was als Unterstützung aus dem Weg kommt, nehmen wir an: Körpertherapie, Psychotherapie, Ferien, Partnerschaften, was auch immer. Alle Möglichkeiten der Unterstützung nehmen wir mit, damit es schneller geht.

Aryadeva – einer dieser ganz frühen Mahāmudrā-Meister – erklärt :

Ein Ding – ein Phänomen – hat die wahre Natur aller Dinge. Alle Dinge haben die wahre Natur eines Dings.

Wahrscheinlich ist im Hintergrund das tibetische Wort *ngö po*, ein vielschichtiger Begriff. Wir könnten es auch als ›Phänomen‹ übersetzen: etwas, das sich wie dinghaft anfühlt, sich aber beim genauen Hinfühlen, Hinschauen, als von leerer Natur entpuppt.

Jedes Erleben und auch jedes äußere Ding scheint wirklich existent zu sein. Die leere Natur von Wut, Begierde, Stolz, Angst, Freude, Liebe, Dankbarkeit – einmal erkannt – ist dieselbe leere Natur für alle anderen Phänomene. Es gibt keine verschiedene Form von Leerheit für verschiedene Dinge. *Eine* leere Natur gilt es zu verwirklichen.

Der Ehrwürdige Gampopa sagt:

Verstehe jetzt gerade, dass diese leere Klarheit, die du erfährst – das lebendige, aber nicht fassbare Erleben, das jetzt gerade da ist –, die wahre Natur des aus sich selbst heraus gewahren Gewahrseins, das ist der Dharmakāya. Erkenne jetzt, dass dein Geist – rein und anfangslos – die Frucht ist.

Das ist nochmal schön auf den Punkt gebracht. Das wird zum Beispiel im Zen zusammengefasst: „Dein Geist ist der Buddha“. Das ist dieselbe Aussage auf den Punkt gebracht.

Dieser Geist, der jetzt gerade zuhört, ist es schon. Wir brauchen keinen anderen. Ist das nicht schon genial als ermutigende Aussage? Das Großartige ist: obendrein stimmt es auch noch. Es ist nicht nur wunderbare Poesie und inspirierend, sondern es ist belastbar. Alle, die erwachen, bestätigen genau das. Egal, ob sie in einer buddhistischen Tradition erwachen, in irgendeiner anderen Tradition oder es einfach so finden, alle bestätigen das. Nie hat irgendeine erwachte Person behauptet, ihr Geist sei anders als der Geist anderer Menschen. Das gibt es nirgendwo in der Welt. Alle sagen, egal welche Erläuterungen zum Erwachen ihr nehmt: "Du bist genauso wie ich, kein Unterschied." Darauf könnt ihr euch verlassen.

Dann sitzen wir ein bisschen da wie bedröppelte Pudel. Wenn das so ist, dann bin ich ziemlich doof, oder? Jetzt sitze ich da mit einem ›*beautiful Buddha mind*‹ und schnalle es immer noch nicht. Bitte – das ist Selbstabwertung. Lasst das sein. Freut euch an eurem Geist, der jetzt lachen, schmunzeln kann und sagen: so schlimm ist es doch nicht. Der Geist freut sich an der Sonne, er freut sich auch mal, wenn's regnet, er freut sich an einem Lächeln, er freut sich, jemandem was zu schenken... Da sind schon ganz viele Anzeichen, dass eigentlich alles okay ist. Dieser Geistesstrom freut sich zu entspannen, freut sich auch mal, eine konstruktive Anstrengung zu machen, der freut sich, sich in Gemeinschaftsprojekten einzusetzen...

Wendet den Blick auf all das, wo das schon durchschimmert, was wir ›Buddhanatur‹ nennen. Es ist doch genial, es ist alles schon da! Wir sind ein bisschen kompliziert, weil wir den Blick immer auf das richten, was noch nicht geht. Das brauchen wir nicht, das bedienen wir gar nicht mehr. Das bedienen wir auch nicht mehr auf die Art und Weise, dass wir dagegen ankämpfen.

Das ist genau die Botschaft von Mahāmudrā: Hör auf, mit den Schattengespenstern zu kämpfen. Geh in das Vertrauen, in das, was du spürst, wenn so ein offenes Sein da ist. Geh da hinein. Lass es zu. Gib ihm Raum. Hör auf mit der Selbstkritik.

Gampopa spricht weiter:

E Ma! – Ausruf des Erstaunens: Wie wunderbar! – Die Weite dieses kostbaren Geistes: Zur Zeit der Ursache – zur Zeit, wo wir beginnen, zu praktizieren – ist bereits die Frucht.

Die grundlegende Geistesdimension, die dynamische Dimension des Seins, mit der alle Lebewesen ausgestattet sind, zeigt sich unverhüllt zur Zeit der Frucht. Das waren also Ermutigungen zum Weg.

Wir nehmen das nächste Kapitel – Seite 360 – dazu:

Nicht von der leeren Natur als Heilmittel abzuweichen – denn natürlich ist das Gewahrsein der leeren Natur sehr heilsam.

Es geht darum zu erkennen, dass alle Phänomene – alles, was wir erleben – dieselbe Natur haben als das natürliche Fortschreiten des innewohnenden Mahāmudrā .

Hier steht auf englisch ›*natural expression*‹. Auf Tibetisch ist das *rang dro* und bedeutet ›wie die natürliche Art des Gehens‹, wie es natürlicherweise geht. Das innewohnende Mahāmudrā fließt, geht von selbst immer mit dem Geschmack der einen Natur des Seins. Die nicht fassbare, offen-dynamische Qualität des Seins setzt sich ständig fort.

Dadurch verstehen wir das wahre Wesen dessen, was wir das Zugleich-Entstandene nennen.

Wir verstehen, dass alle Erfahrungen, auch die schwierigen, immer schon die Befreiung in sich tragen. Auch wenn das Leben gerade extrem schwer ist: Die Dimension der Befreiung setzt sich darin fort, ist auch darin zu finden, auch, wenn uns noch mehr körperliche Schmerzen drohen und wir vielleicht nicht mehr in diesem Körper bleiben können: die dynamische, nicht fassbare Natur des Erlebens setzt sich durch alles hindurch fort.

Wenn es so schwierig wird im Leben, ist das Beste, was wir machen können, dass wir uns genau auf diese Dimension des Seins einlassen und den Blick nicht mehr auf die Schmerzen, das Schwierige, das Leid fokussieren, sondern uns auf die eigentliche Natur des Erlebens einlassen, auf das, was immer da ist, uns damit verbinden.

Das ist das Heilmittel für das unglaublich Schwierige und Herausfordernde, was wir erleben. Wir nennen das auch den ›Gleichen-Geschmack‹, den ›Einen-Geschmack‹ der Kleśas, der emotionalen Belastungen. Das möchten wir normalerweise auflösen, hinter uns lassen, und es ist gleichzeitig auch der Eine-Geschmack von diesem erkennenden Gewahrsein.

Das Heilmittel, dieses erkennende Gewahrsein, hat dieselbe Grundnatur wie das, was wir Leid nennen, was wir auflösen, hinter uns lassen wollen.

Das Heilmittel und das, wodurch in die Verstrickung, die Enge, Erleichterung kommen soll: das Heilmittel und die Verstrickung finden sich im selben Erleben. Das Heilmittel wird nicht von außen als leere Natur in die Verstrickung hineingebracht, sondern während wir gerade emotionale, körperliche Schmerzen haben, entdecken wir in diesem Erleben, dass es total heilsam ist, sich auf die eigentliche Natur des Erlebens einzulassen. Wir entdecken das Heilmittel als bereits gegenwärtig.

So sind wir sicher, dass wir nicht in eine irreführende Art abweichen, mit der leeren Natur als Heilmittel umzugehen.

Wir importieren sie nicht von außen, wir fixieren nicht darauf, sondern wir entdecken die leere Natur immer wieder neu in dem, was wir gerade erleben.

Da sagt das Hevajra-Tantra:

Es gibt nicht den kleinsten Unterschied zwischen dem wahren Wesen des reinen zeitlosen Gewahrseins und samsarischen Gedanken.

Nicht den geringsten Unterschied. Wir denken: „Das ist doch krass anders! Der Hass, der zu Krieg führt, die Verzweiflung, die zu den Alpträumen dieser Welt führt und das freie, gelöste Gewahrsein eines Buddhas, die sind doch verschieden.“ Nur, was die Ausprägungen, die Inhalte angeht! Sie sind in keiner Weise verschieden, was die wahre Natur angeht. Das ist mit dieser Aussage gemeint.

Deswegen ist es möglich, dass wir in der größten Verzweiflung, im größten Hass, im Nu, im selben Moment, in eine Erfahrung des Erwachens finden, weil es nicht verschieden ist. Nur deswegen ist das möglich, dass wir mitten in der Angst Momente des Erwachens haben, mitten im Ärger Momente des Erwachens. Weil sie gar nicht getrennt sind, weil sie gar nicht verschieden sind.

Das Hevajra-Tantra sagt auch:

Samsāra ist Wut und Hass und der ganze Rest. Die wahre Natur davon ist Nirvāṇa.

Das ist doch wunderbar auf den Punkt gebracht, dazu brauche ich nichts mehr zu sagen.

Nagarjuna sagt:

Samsāra ist nicht mal ein kleines bisschen verschieden von Nirvāṇa.

Wenn das schon Nagarjuna sagt...

Maitrīpa, der Mahāmudrā-Lehrer von Naropa und von Marpa, sagt:

Emotionale Belastungen – Kleśas – sind das große zeitlose Gewahrsein.

Alles Zitate, die dasselbe sagen. Deswegen kein weiterer Kommentar.

5.3 Wie wir die leere Natur als Siegel nutzen können, ohne uns auf einen Irrweg zu begeben.

Unterweisung 11h10, Seite 360-362 – Audio 5-04

Wir haben bereits verstanden, dass das, was wir das innewohnende Mahāmudrā nennen, ein anderer Ausdruck dafür ist, dass die leere Natur – das nicht-Fassbare, nicht-Greifbare – die Grundnatur des Seins ist – das sind eigentlich Synonyme –, und dass diese dynamische Natur wirklich allen Phänomenen innewohnt.

Das haben wir jetzt rauf und runter dekliniert.

Wir weiten das Verständnis aus und sagen: Wenn das so ist, dann ist auch alles Heilsame von leerer Natur – alle Pāramitās anfangen von der Wurzel des Mitgefühls und der Liebe, alle befreienden Qualitäten, alles Heilsame wie Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, tiefe Meditation, Weisheit, Freude und so weiter.

In dem Erkennen, dass auch das Heilsame leer ist – auch wenn wir glücklich sind, wenn es uns gut geht – bedeutet, dass auch das Wandel ist – vergänglich ist, dass es darin niemanden gibt, der es besitzt.

Da ist kein Wesenskern, wir können das Glück nicht besitzen, wir können es nur leben. Wir können Freude nicht *haben*, sondern *teilen, erleben*. All das Heilsame – zum Beispiel wahre Freundschaft – nach dem wir uns so sehr sehnen, können wir nicht haben. Wir können nur freundschaftlich unterwegs sein, freundschaftliche Regungen im Herzen haben. Auch das Erwachen: Wir können das Erwachen nicht erlangen und dann haben, wir können es nur leben.

Wir wenden hier unser Verständnis, dass alle Phänomene von leerer Natur sind, auf das an, was wir uns am meisten wünschen, was der Welt am meisten guttun würde. Und wir wissen: das sind alles dynamische Prozesse. Es wird sich umso mehr vom Heilsamen zeigen, je weniger wir es behindern – je mehr wir es zulassen, desto weniger behindern wir es.

Wir wollen Heilsames in der Welt – dann wissen wir, wir können Heilsames nicht installieren! Man kann nicht Freude irgendwo hinbringen. Die Freude muss an dem Ort gelebt werden und immer wieder die Bedingungen finden, sich zu zeigen und nicht verdeckt zu werden von Sorgen.

Wir wollen Heilung bringen, erleben: dynamischer Prozess! Es gibt keinen Endpunkt der Heilung! Es gibt nur immer wieder dieses ins runde, heile, ausgeglichene Hineinfinden. Immer wieder neu!

All das Heilsame ist nichts anderes als von leerer Natur, die von Natur aus rein ist. Damit sind alle Phänomene besiegelt.

Das ist das gemeinsame Merkmal, das sie alle tragen.

Deswegen würden wir nie auf die Idee kommen, von außen den Phänomenen die leere Natur aufzudrücken, sondern wir entdecken sie.

Es ist ein bisschen wie DNA, DNS, der genetische Code. Den sehen wir ja nicht. Wir sehen nicht unsere genetische Doppelhelix mit den ganzen Informationen. Doch ist es das, was diesen Körper und dieses Leben durch und durch prägt. Wir wissen heute: es ist dynamisch: ständiger Prozess der Transkription, und alles, was wir DNA nennen, sind Moleküle, vor allem Aminosäuren, die aus weiteren Unterstrukturen bestehen und dynamisch sind.

Dieses nicht Sichtbare, das unser ganzes Leben bestimmt, sind die dynamischen Muster, Karma. DNA ist Karma, und was sich da gestaltet, prägt, auf typische Weise formt, ist zugleich von leerer Natur. Nicht direkt zu sehen, aber keiner kommt daran vorbei. Das ist abhängiges Entstehen und leere Natur als Einheit. Allen wohnen diese Muster inne, die uns prägen, und deren grundlegende Natur ist, dass sie dynamisch sind und nichts Fixes haben.

Die Wissenschaftler haben inzwischen herausgefunden, dass genetische Information dynamisch ist und sich im Laufe eines Lebens weiter verändert. Auch da sind endlich die Bastionen von etwas Unveränderlichem gebröckelt. Auch da wird es offenkundig. Auch die Neuronen sind plastisch und das Gehirn formt sich die ganze Zeit neu. Es gibt nichts Stabiles und Bleibendes in der Welt.

Virupa sagt:

Alle dualistischen Erscheinungen und Merkmale – Glück, Trauer und der ganze Rest – sind das Schauspiel des innewohnenden Mahāmudrā – der Natur des Seins – *dharmatā*. Da dieses Schauspiel weder tatsächlich existiert noch dauerhaft ist, verlässt es nie das Siegel der leeren Natur, der Grundnatur unseres Seins.

Das dürfte alles klar sein.

Das ganze Schauspiel von Glück und Leid ist nie etwas anderes als abhängig entstehendes Erleben von leerer Natur. Das braucht ihr nicht zu glauben, ihr könnt es untersuchen. Die beste Untersuchung ist, mal zu versuchen, etwas richtig festzuhalten. Schaut mal, ob ihr es schafft, ohne Veränderung richtig traurig zu sein. Oder versucht, einen Moment des Glücks festzuhalten. Schon vorher sagt uns unsere Lebenserfahrung: „Das ist nicht möglich!“ Es gibt trotzdem verändernde Elemente im Erleben.

Das Glück geht durchs Festhalten-Wollen sogar noch schneller weg. Wenn wir die Trauer nicht geschickt neu erzeugen, sondern nur festhalten, dann geht sie auch viel schneller weg als vorher, weil wir dann vergessen, sie neu zu erzeugen.

Schaut mal, ob ihr irgendetwas durch Greifen im Wandel verzögern könnt. Untersucht es wirklich, denn wir würden nicht greifen, nicht versuchen festzuhalten, wenn wir nicht subtil die Illusion hätten, das würde etwas zu unserem Vorteil bewirken. Schaut euch nur an, wenn wir an Beziehungen festhalten. Wir denken echt, dass das Festhalten den Wandel verlangsamt, irgendetwas Gutes bringt. Damit müssen wir geschickter umgehen.

Das sind alles so einleuchtende Unterweisungen, die ich hier gebe, und alle nicken den Wandel ab und die dynamische Natur des Seins ... und dass alles nicht fassbar ist und nicht greifbar – und *trotzdem* greifen sie alle, weil sie gar nicht *wirklich* überzeugt sind.

Wenn ich doch hundertmal, tausendmal, zehntausendmal erfahren habe, dass sich Wandel genauso schnell vollzieht mit Greifen wie ohne Greifen. Warum strenge ich mich noch so an festzuhalten? Warum widme ich mich nicht ausschließlich dem konstruktiven Gestalten? Die Antwort ist: wenn ich etwas nicht festhalten kann, weil es dynamischer Prozess ist, dann schaue ich, dass ich diesen Prozess mitgestalte, dass er in eine konstruktive Richtung geht. Warum klammern? Warum taucht eine Emotion wie Eifersucht auf? Es gilt hineinzuschauen in die Angst vor dem Neuen, vor dem Verlust, vor dem, was ist, wenn jemand nicht mehr da ist. Das ist Praxis.

Warum Trauer, wenn jemand stirbt? Was ist es denn genau? Was ist das für ein Festhalten an dem, was ohnehin schon gegangen ist – wenn es nach dem Tod ist? Festhalten vor dem Sterben, Festhalten danach. Wir denken, das sei alles selbstverständlich: es ist ja natürlich, dass man trauert... Ich gehe mit euch, aber was bedeutet das für unsere Haltung dem Leben gegenüber, wenn wir trauern, wenn etwas nicht mehr ist?

Irgendetwas haben wir nicht ganz verstanden. Vorher haben wir nicht verstanden, dass das, was wir gerade erleben, ein Ende haben wird. Mittendrin haben wir nicht verstanden, dass es jetzt gerade seinen natürlichen Weg geht. Und nachher wollen wir es immer noch nicht verstehen, dass wir wirklich in einer neuen Situation angekommen sind, in der es gilt, konstruktiv weiter zu gestalten – also weiterzuleben auf eine möglichst befreiende Art und Weise.

Das ist die Ursache für so viel Leid. Das beschreibt der Buddha in den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens: angefangen mit mangelndem Gewahrsein identifizieren wir uns mit den Skandha-Prozessen mit den fünf Aspekten unseres Erlebens als Ich und Mein. Aus dieser Perspektive heraus treten wir in Kontakt mit der Welt, vergegenständlichen auch das, mit dem wir in Kontakt sind. Dann entstehen Bewertungen, ein Greifen nach dem, was wir für angenehm halten, ein Ablehnen von dem, was wir für unangenehm halten, und die ganze Kette von Stress, Kummer und Leid zeigt sich. Das haben wir ein Leben lang kultiviert – und dann verabschieden wir uns mit einem Geist, der hervorragend trainiert ist im Festhalten und unglücklich und machen das direkt weiter.

Die Alternative ist, sich irgendwo in der Kette zu entspannen. Jetzt arbeiten wir gerade an dem mangelnden Gewahrsein, wir durchschauen diese Prozesse – und dadurch kommt es zu einer geringeren Identifikation mit den Prozessen des Erlebens, die wir die ›Fünf Skandhas‹ nennen. Wir identifizieren uns nicht mehr mit dem Wahrnehmen von Formen, dem Empfinden, dem Unterscheiden, dem Gestalten und den verschiedenen Bewusstseinsinhalten als Ich und Mein.

Es ist einfach Erleben, es vollzieht sich ohne mein Zutun, ich brauche gar nichts zu tun, dass Erleben stattfindet. Ich brauche nicht mal etwas zu tun, dass der Geist bewusst ist, das ist er von selbst – selbst, wenn ich länger schlafen möchte: keine Chance. Er ist von selbst bewusst.

Es hat sich alles seit meiner frühesten Kindheit ohne mein Zutun aufgelöst, seitdem ich ein Baby war. Da habe ich den Erscheinungen auch nicht gesagt, sie sollen sich auflösen. Das haben sie damals schon getan, das brauche ich ihnen heute als Erwachsener auch nicht zu sagen.

Wir identifizieren uns nicht mehr mit den Prozessen. Während die Dinge auftauchen, während es zum sogenannten Kontakt kommt, also während es zu einem Erleben kommt, sind wir in diesem Gewahrsein, dass dieses Erleben von leerer Natur, nicht fassbarer Natur ist. Darum kommt es nicht mehr zu einem Ergreifen und Ergreifen-Wollen. Es kommt auch nicht zu all den Folgezuständen von Kummer und Leid. Der ganze Stress ist weg.

So geht es das ganze Leben von einer Situation zur anderen. Wenn wir aus diesem Leben ausscheiden, diesen Körper verlassen, haben wir einen Geist, der wunderbar geübt ist darin, die Dinge in ihrer wahren Natur zu sehen und auch im Nachtod-Zustand nicht an den Erscheinungen zu haften und in Freiheit weiterzugehen,

weiter zu fließen in der Kontinuität des Erlebens. Wo auch immer das dann sein mag. Diese grundlegenden Optionen haben wir.

Die erste Sequenz ist abhängiges Entstehen *ohne* Erkennen der leeren Natur. Das zweite ist abhängiges Entstehen *mit* Verständnis der wahren, der leeren Natur.

Saraha sagt:

Alle karmischen Gestaltungen sind seit anfangsloser Zeit der Dharmadhātu – der Raum der Phänomene, der Raum, in dem sich alles gestaltet, der Raum aller Möglichkeiten. Darüber habe ich gerade gesprochen.

Maitrīpa erklärt:

Wenn das einmal verstanden wurde, dann ist alles, was auch nur irgendwie entstehen kann, Mahāmudrā: der große, alldurchdringende, unendliche Dharmakāya – ohne Mittelpunkt und Grenzen.

Alles, was sich in diesem Dharmadhātu, dieser Gewährseinsdimension auch nur zeigen kann, ist dann Mahāmudrā, ist Dharmakāya.

Gampopa fügt hinzu: **Erfahrungen können abschweifen** – in die Irre führen – **in das Abweichen von Erkenntnis** – Verwirklichung – **und Verwirklichung kann in Erfahrungen, in das Haften, Fixieren auf Erfahrungen abgleiten.**

Das erste passiert, wenn wir besondere Atemtechniken anwenden – zum Beispiel Pranayama-Techniken – **und für meditative Erfahrungen zu nutzen. Es kann auch passieren, während wir vermeintlich die Natur des Geistes meditieren und dabei die guten Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken auftauchen.**

Gemeint ist: Wir benutzen irgendeine Meditation, die Meditation bewirkt etwas: wir fühlen uns wohl in Körper und Geist, der Geist beginnt ganz klar und präzise wahrzunehmen, das begriffliche Denken hört auf und wir kommen im nichtbegrifflichen Sein an. Wenn das passiert und wir nicht noch ein bisschen weitergehen, dann ist es tatsächlich so, dass uns diese wunderbaren Erfahrungen des gelösten, klaren, nichtdenkenden Seins zu einer Sackgasse werden, dass wir uns darin aufhalten und vom Weg der Verwirklichung abweichen.

Wenn solche Erfahrungen auftauchen, ist es wichtig, ihrer wahren Natur gewahr zu sein, nicht zu greifen, ihre leere Natur zu sehen, zu sehen, dass sie niemandem gehören, dass es einfach weitere Formen des Erlebens sind und weiter zu fließen.

Die Erklärung geht noch weiter:

Das heißt, wir entwickeln Vertrauen in diese subtilen Erfahrungen der Meditation, halten sie für das Höchste und denken, dass es nichts Höheres geben kann. Diese Erfahrungen werden von manchen als Erwachen verkauft, weil sie denken, dass es nichts Höheres geben könne. Wir setzen unsere Praxis dann fort, indem wir auf diese ganz feinen, dualistischen Samādhis immer wieder hinarbeiten.

Das sind die Dhyānas, meditative Versenkungen der Form und der Formlosigkeit. Aber das ist noch keine Befreiung, denn wenn wir aus den Samādhis – den Vertiefungen – heraus sind, findet doch wieder subtiles Greifen, subtile Ich-Bezogenheit statt. Das passiert, wenn uns Erfahrungen von der Verwirklichung ablenken.

Es kann auch sein, dass Verwirklichung in Erfahrungen abgeleitet: Wenn es zum Beispiel durch den Segen des Gurus dazu kommt, dass wir die Natur des Geistes verwirklichen und erkennen, dass es den Geist nicht als ein Solches gibt, das er nicht identifiziert werden kann. Dann, in einer solchen Verwirklichung, tauchen die Erfahrungen von Freude, Klarheit, Nicht-Denken auf.

Das tun sie. Es gehört zur Natur des Geistes, klar und glücklich zu sein, und natürlich hört alles unnötige Denken auf, das ist einfach so. Das passiert auch durch das Erkennen der wahren Natur des Geistes.

Dann kann es passieren, dass wir diese sekundären Wirkungen der Erkenntnis so sehr mögen, dass wir trotz der Verwirklichung in ein subtiles Greifen kommen. So gleitet Verwirklichung in dualistische Erfahrung ab.

Was dann noch passieren kann: zuerst ist da die Verwirklichung – dann ist der Stein sozusagen nicht mehr so heiß –, und dann ist das Gewahrsein ein bisschen abgelenkt, und wir werden wieder unglücklich.

Etwas Schwieriges passiert in unserem Leben und statt auf die wahre Natur des Erlebens zu schauen, bemüht sich der ›etwas verschleierte Verwirklichte‹ anstatt die Verwirklichung wiederzufinden, die Erfahrung von Freude und Klarheit wieder zu *erzeugen*. Das ist auch ein Verlieren der Verwirklichung und man schlägt nochmal einen Umweg ein.

Um es einfacher zu sagen: Verwirklichung der Natur des Geistes bedeutet nur, dass eine klare Erfahrung davon stattgefunden hat, wie es tatsächlich ist. Diese Erfahrung ist nicht stabil! Stabil ist sie erst in der Buddhaschaft, stabil im Sinne von ›fortgesetztes Erleben rund um die Uhr‹.

Zu Anfang sind es lichte Momente, wo wir wirklich wissen, klar sind, wie es ist. Dann verschleiert es sich wieder. Während die Verschleierung stattfindet, können andere Muster anspringen. Wenn dann etwas Schwieriges im Leben geschieht, kann es sein, dass die Praktizierenden sich sagen: ich muss jetzt wieder glücklich sein! Statt: ich täte gut daran, wieder die Natur der Dinge zu erkennen. Das ist ganz legitim. Dann richtet sich das Streben darauf aus, glücklich zu sein – was zeigt, dass für eine Weile die bereits gemachte Erkenntnis nicht mehr aktiv ist und auch nicht mehr angestrebt wird.

Es geht gar nicht darum, glücklich zu sein! Das Glück ist sozusagen die Nebenwirkung des Erkennens der wahren Natur von allen Seins-Zuständen und ist nicht abhängig von Bedingungen, nicht abhängig davon, ob uns Menschen mögen oder nicht, wie das emotionale Wetter ist, ob wir es leicht oder schwer haben, im Körper zu sein... All das ist nicht entscheidend.

Wer abweicht, würde die sekundären Wirkungen in den Vordergrund schieben und das eigentlich befreiende, glücklich Machende gerade nicht im Fokus haben.

Der Ehrwürdige Drikungpa (Jigten Sumgön) sagt:

In der meditativen Versenkung sind Freude und Klarheit manchmal präsent und manchmal nicht. Wenn wir mit der Hoffnung meditieren, dass sie sich einstellen mögen, sind wir wie Kinder, die einen Regenbogen anstauen, der immer schwächer wird und schließlich vergeht.

Das war Gendün Rinpoche ein großes Anliegen. Er ist so weit gegangen zu sagen: Wenn ihr meditiert und werdet dabei unglücklich oder Verzweiflung tritt auf: das sind *Meditationserfahrungen*! Nehmt sie genauso als den Weg wie die angenehmen Erfahrungen beim Meditieren.

Das habe ich schon mehrfach erklärt, vielleicht hilft es, sich nochmal daran zu erinnern: Bitte lasst uns nicht meditieren, damit es uns gut geht! Das ist die Nachwirkung des Erkennens der wahren Natur *allen* Seins. Dann sind wir auch bei Leid glücklich.

Wir können dann glücklich sterben. Wenn wir altersbedingt sterben, ist es nicht unbedingt ein toller Prozess. Der Körper macht nicht mehr mit, es wird einfach schwierig, irgendwann wird man vielleicht bettlägerig. Wir können ganz glücklich sein in Situationen, wo andere vielleicht unglücklich wären. Das ist der eigentliche Weg.

In diesem Zusammenhang behauptet eine gewisse Person, dass der Gedanke: „Ich werde die vier Abweichungen aufgeben“ nicht Mahāmudrā ist. Wenn wir diese Gedanken nicht haben, können wir sie nicht aufgeben. Wenn wir sie aufgeben könnten, ohne so einen Gedanken zu haben, warum würde Mahāmudrā nicht anstrengungslos in allen Lebewesen auftauchen? Deswegen gibt es im eigentlichen Mahāmudrā gar keine Abweichungen und Irrwege.

Wenn es die gibt, dann ist es kein Mahāmudrā. Jetzt hat sich Dakpo Tashi Namgyal wieder einen dieser Kritiker geschnappt und sagt extra nicht seinen Namen. Alle Gebildeten wissen sowieso, um wen es sich handelt, und widerlegt das:

Diese Bemerkung zeigt nichts anderes als den Wunsch, irgendwas Kritisches zu sagen. Wir mögen uns fragen, warum.

Die vorangestellten Zitate von Maitrīpa und seiner Aussage ›Gedanken aus sich selbst heraus frei und sich selbst befreiend sind das große zeitlose Gewahrsein‹ erklären, in welchem Zusammenhang Gedanken Mahāmudrā sind. Und zwar sind Gedanken Mahāmudrā und werden als Mahāmudrā erfahren, wenn das So-Sein der Gedanken erkannt wird.

Unser dualistisches, ganz normales Denken, mit dem wir unterwegs sind – ich muss noch den und den anrufen, ich nehme gleich den Zug, was gibt es zum Mittagessen... – ist nur *potenziell* Mahāmudrā. Echtes Mahāmudrā ist es erst, wenn beim Denken ein Gewahrsein der nicht fassbaren illusorischen Natur des Denkens vorhanden ist. Dann ist es wirklich Mahāmudrā.

Wenn diese geistigen Gestalten, diese Geistesprozesse stattfinden, ohne das geringste Greifen, dann sind sie Mahāmudrā. Das ist die Bedingung: die Selbstbefreiung der Gedanken, der Geistesbewegung findet unbehindert statt, während gedacht wird. Vorher ist die Möglichkeit gegeben, dass es so ist, aber diese Möglichkeit ist noch nicht umgesetzt, sie wird noch nicht genutzt. Wenn Zweifel, Irrwege und solche anhaftende dualistische Gedanken auftauchen, werden sie erst mal noch nicht als Mahāmudrā erkannt, können es aber jederzeit werden.

Allgemein gesagt, behaupten wir nicht, dass der Gedanke – „Ich werde diese Irrwege vermeiden“ – all die Irrwege, über die wir seit anderthalb Tagen sprechen –, sie vermeiden zu wollen, wäre bereits Mahāmudrā.

Da kann man noch so viel darauf herumreiten, es wird deswegen nicht stimmiger. Nicht diese Absicht ist Mahāmudrā, sondern das *Umsetzen* dieser Absicht führt dann in das Erkennen von dem, wie es wirklich ist. Das ist dann Mahāmudrā.

Wenn die bloße Abwesenheit von solchem begrifflichen Denken das auflösen könnte, was aufzulösen ist, dann würden eine ganze Menge von Aussagen nicht zutreffend sein, so wie der berühmte ›Schmuck der Mahāyāna Sūtren‹ – ein Text von Asaṅga.

In Antwort auf diesen Kritiker zitiert jetzt Dakpo Tashi Namgyal eine Quelle, wo dieser Kritiker auf jeden Fall einverstanden ist. Eine Quelle aus dem ständigen Schatz der Unterweisungen genau dieser Person.

Im ›Schmuck der Mahāyāna Sūtren‹ heißt es:

Die Kraft des nichtbegrifflichen, zeitlosen Gewahrseins der Erwachten, der Weisen, erstreckt sich kontinuierlich, unaufhörlich, zu allem gleichermaßen und beseitigt die verstrickte Menge all der Irrtümer, all der Fehler. Genauso wie ein starkes Antidot, ein starkes Gegenmittel, Gift neutralisiert.

Um es anders zu sagen, das nichtbegriffliche Gewahrsein entsteht, indem wir uns einen kleinen Impuls geben, wieder in die Einheit mit dem Erleben zu finden. Das nichtbegriffliche, zeitlose Sein, was da erfahren wird, ist genau das, was alle Fehler auflöst. Jeder Moment des Verweilens im non-dualen Sein löst die Schleier auf.

Shantideva sagt im ›Eintritt in den Bodhisattva Weg‹:

Die leere Natur ist das Heilmittel für die Dunkelheit der emotionalen Schleier und der Gewahrseinschleier. Diejenigen, die schnell Allbewusstheit erlangen wollen, sollten auf die Leerheit meditieren, auf die leere Natur.

Wenn wir so viel Input bekommen haben, so viel gehört haben über die Natur des Seins, brauchen wir wirklich nicht mehr darüber nachzudenken. Denn es wirkt in uns weiter, ohne dass wir dem noch extra Aufmerksamkeit schenken müssen.

*** Stille Meditation ***

*** Widmung ***

5.4 Widerlegen von Kritikern durch Dakpo Tashi Namgyal

Unterweisung Mittwoch Nachmittag 15h30, Seite 362 – Audio 5-08

*** Zufluchsgebete ***

Fahren wir fort mit unserem Text, wo Dakpo Tashi Namgyal gerade dabei ist ein paar Punkte zu erklären, die einen dieser Kritiker widerlegen. Wir sind auf Seite 362. Ich werde die Passage eher so übersetzen, dass wir noch einmal an das Wesentliche erinnert werden.

Nicht im Denken verwickelt zu sein – nicht begriffliche Präsenz – ist tatsächlich das, was uns hilft, in die Erfahrung des Jetzt ganz und gar einzutauchen. Alles Denken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft trennt uns vom Jetzt.

Dieses So-Sein, dieses einfache Sein, enthüllt sich uns zunächst mal dadurch, dass wir lernen zu sein, ohne es zu kommentieren, ohne über irgendetwas nachzudenken. Das verbindet uns mit dem wie wir eigentlich wirklich sind und dann können wir beginnen, zu denken, ohne dass es die Erfahrung des So-Seins stört. Wir können dann auch handeln. Während Aktivität stattfindet ist es schwer in dieses So-Sein zu finden. Mahāmudrā enthüllt sich uns zunächst mal im nicht-begrifflichen Sein.

Für die meisten Menschen ist es genau so und entwickelt sich dann weiter, dass Mahāmudrā präsent bleibt, während wir in größere, in weiter zunehmende Formen von Aktivität gehen.

Deswegen macht es so viel Sinn, dass wir beim Meditieren dieses nicht begriffliche Verweilen kultivieren und dadurch lösen sich auch unsere emotionalen Verstrickungen auf. All das, was es aufzulösen gilt, die Schleier lösen sich genau dadurch auf, dass wir sie nicht weiter bedienen. Deswegen ist dieses wache, gewahre, nicht begriffliche Sein eigentlich die Hauptmethode, um Schleier aufzulösen. Nicht so sehr das analytische Vorgehen, nicht so sehr das Anwenden von Heilmitteln, sondern in der Grundnatur des Seins Einkehr halten. Darin erfahren wir unmittelbar, dass alles andere unnötige Konstrukte sind und hören auf sie weiter zu kultivieren.

Natürlich haben alle Lebewesen Gedanken. Überall gibt es Geistesbewegungen. Sich vorzustellen, dass irgendjemand frei von Denken sein Leben führen würde – nein, nein. Es gibt Geistesbewegungen und selbst wenn ein Vogel durch Äste fliegt, dann orientiert er sich natürlich an der visuellen Wahrnehmung und wo die Lücke groß genug erscheint, um durchzufliegen. Das sind alles Geistesbewegungen: ob eine Ameise, wenn sie die erste Berührung mit einer Pfütze hat, weiter geht oder nicht, ist eine Geistesbewegung und ob sie dann nach rechts oder nach links geht, ist eine Entscheidung. Das sind alles Geistesbewegungen, die gehören natürlich zum Leben dazu. Die können in aller Einfachheit stattfinden.

So können wir auch in aller Einfachheit wahrnehmen, dass wir uns gerade verrannt haben, dass wir gerade nicht im Mahāmudrā sind, dass wir gerade in einer Form des Anhaftens sind. Wir schlagen beim meditieren eine andere Richtung ein, um anders präsent zu sein. Ich bemerke zum Beispiel, dass ich beim Meditieren gerade etwas künstlich erzeugt habe – zum Beispiel habe ich den visuellen Raum zum Geistesraum erklärt und dann klebe ich an diesem visuellen Raum. Dann merke ich: Oh, hier stimmt etwas nicht. Dann entspanne ich das, schließe vielleicht kurz die Augen und denke: “Der Gewahrseinsraum ist ja nicht der visuelle Raum. Ich kann in den weiten Gewahrseinsraum sogar eintreten, wenn ich auf der Toilette sitze oder in dem engsten Raum meiner Wohnung. Es braucht keinen großen äußeren Raum um mich herum, um in dem unendlichen Gewahrseinsraum zu sein.“

Das sind alles Geistesbewegungen, die das machen, die hilfreich sind und die wir so einfach ablaufen lassen, dass sie aufhören, wenn sie ihren Zweck erfüllt haben und erstmal wahrnehmende Weite sind. Natürlich gehen dann in diesen Wahrnehmungen die subtilen Geistesbewegungen weiter. Die stören nicht. Aber viele von unseren normalen Geistesbewegungen sind überflüssig.

Das könnt ihr sehr gut erleben, wenn ihr hier durch die Fußgängerzone in Titisee lauft. Wieviel überflüssige Einschätzungen von Menschen stattfinden: wie sie herumlaufen, ob sie gut drauf sind oder nicht so gut und ob sie mich nerven oder mich nicht nerven, was sie eigentlich hier zu suchen haben... Das kann man auch einfacher haben. Das können wir entspannen.

Dakpo Tashi Namgyal zitiert noch mal den besagten Kritiker, um zu zeigen, dass selbst der sagt, dass es Abweichungen im Mahāmudrā gibt, weil er behauptet, **dass die Mahāmudrā-Meditation der weniger Gescheiten für gewöhnlich eine Ursache für eine Wiedergeburt als Tier ist.**

Womit derjenige selber auch sagt, dass Mahāmudrā nicht per se eine erleuchtende Praxis ist, sondern dass es sehr wohl Abweichungen gibt, auch wenn wir uns etwas als Mahāmudrā verkaufen, ist es trotzdem nicht unbedingt das Mahāmudrā, das befreit. Deswegen werden die Unterweisungen gegeben.

Wenn es so wäre, dass man nicht abweichen könnte, dann würden, kaum dass man mit Mahāmudrā beginnt, alle Stufen und Pfade sich in absoluter Regelmäßigkeit vollziehen und man würde völlig geradlinig in der Buddhaschaft landen.

Aber das ist nicht der Fall. Es gibt jede Menge Exkursionen. Man kann sich auf diesen Bhūmis und Pfaden ganz schön aufhalten. Es gibt da jede Menge Möglichkeiten subtile Anhaftungen noch eine ganze Weile aufrecht zu erhalten und zu kultivieren und mit seiner Praxis nicht ganz so intelligent und effektiv vorgehen.

5.5 C) 1) b) Auflösen der drei Irrwege

Unterweisungen Seite 363 – Audio 5-08 12:22

Jetzt kommen wir bereits bei den drei Irrwegen an, die es auch aufzulösen gilt. Hier hat Dakpo Tashi Namgyal die Erklärung in drei Punkte aufgeteilt.

- i) Was sind überhaupt diese drei Irrwege?
- ii) Welche Erfahrungen führen dazu und wie werden sie zu echten Irrwegen?
- iii) Methoden, um nicht in diesen Irrwegen zu landen

Das ist ein recht langes Kapitel, was jetzt kommt, da ist viel reingepackt, auch wenn es offiziell nur über drei Irrwege geht. Da sind die kostbaren Erfahrungen der Praktizierenden der Vergangenheit enthalten. Ihre Motivation, uns das mitzuteilen ist, uns Zeit und Energie zu sparen, um auf eine gute Art und Weise zu meditieren, so dass unser Leben möglichst gut genutzt wird.

Wenn wir das im Überblick beschreiben, kultivieren wir Meditation, indem wir darauf achten, dass unsere Meditation schön frisch bleibt, nicht zur Routine wird und wir tatsächlich zwischen Geisteszuständen unterscheiden, wo die natürliche Strahlkraft des Geistes hervortritt und anderen Geisteszuständen, wo der Geist getrübt ist.

Wenn wir herausfinden, was in Frische und in die natürliche Strahlkraft führt, wir aber eher in einem trüberen Festhalten sind, dann werden – Dank dieser weisen Unterscheidung und dank dessen, dass wir unsere Aufmerksamkeit so ausrichten, dass wir frisch und präsent bleiben – sehr viele wunderbare Erfahrungen auftauchen.

Da gibt es Beispiele für Praktizierende, die mit *Tsa*, *Lung* und *Thigle* arbeiten – mit den *nāḍīs*, *prāṇas* und *bindus*, den subtilen Energien –, **sie lernen die Einheit von Körper und Geist in der energetischen Arbeit zu spüren, zu vertiefen und auch zu nutzen** – da treten ganz, ganz viele Erfahrungen auf.

Dann gibt es zusätzlich dazu noch sehr viele Erfahrungen, die mit Pranayama – der subtilen Energiekontrolle, Atemkontrolle – **auftauchen. Dann gibt es sehr viele Erfahrungen für die, die in ihrer Praxis der Stillen Meditation ganz unabgelenkt dabei bleiben, ohne sich von Faulheit ablenken zu lassen. Es gibt sehr viele Erfahrungen in den Sinnesbereichen: im visuellen Bereich** – Lichter, Helligkeit, selbst strahlende Helligkeit im Tiefschlaf, Erfahrungen im vermeintlich visuellen Bereich. **Dann gibt es ganz viele akustische Phänomene** – Hören von Klängen, die in der Außenwelt nicht zu finden sind. Das sind alles Phänomene von subtilen Energien. **Es gibt Erfahrungen von Stille und von feiner akustischer Wahrnehmung** – weit über das normale hinaus. **Es gibt dasselbe auch im Geruchsbereich, im Geschmacksbereich.**

Wir spüren viel mehr als jetzt gerade vorhanden ist. Zum Teil ist das aktivieren von alten Erfahrungen, aber zum Teil stimmt sich unsere energetische Präsenz ganz neu ein. Am stärksten ist das im Körper zu erleben. Wir machen Erfahrungen, dass unser Körper keine Schwere mehr hat, wir fühlen uns wie eine Feder oder wir erfahren große Veränderungen, was Hitze und Kälte angeht; eine stabile innere Wärme, die selbst im Winter bewirkt, dass wir keine Kleidung brauchen oder dass wir unempfindlich werden gegenüber feuchten und kalten Orten, an denen es normalerweise schwierig ist, es auszuhalten. Es gibt große Beweglichkeit, ähnlich wie Leichtigkeit. Dann gibt es Erfahrungen, dass man unbegrenzt lang sitzen kann, ohne dass der Körper überhaupt müde wird.

Es gibt Erfahrungen im Schlafrhythmus. Es gibt **Erfahrungen im geistigen Bereich**: eine unerklärliche, feine innere Schau, Erfahrungen, bei egal was, unbegrenzt lange verweilen zu können, der Geist da, wo man ihn hin ausrichtet, stundenlang verweilt, ohne dass es Anstrengung braucht. Wir können Dinge in absolut innerer Klarheit kontemplieren, unabgelenkt, absolute Logik und können an jedem Punkt innehalten, um alle Implikationen zu spüren. Das sind Klarheitserfahrungen. Es gibt visionäre Erfahrungen, es gibt Erfahrungen als würden wir in der Gegenwart von Buddhas sitzen. Es gibt alles mögliche, was da so auftauchen kann.

All das sind erst mal dualistische Erfahrungen. Jetzt kann es sein, dass wir diese Erfahrungen für die Essenz halten und dann wird es natürlich zu einem Irrweg. Dann werden diese eigentlich ganz normalen Erfahrungen – Gendün Rinpoche und die anderen Mahāmudrā Kommentare sagen: Das sind wie die Blumen in einer Sommerwiese. Die tauchen auf, verblühen, die nächsten Blumen kommen und verblühen. Es ist ein ständiges Wechseln der Erfahrungen. Man ist nie ohne Meditationserfahrung. Es gibt eigentlich gar keine Zeiträume, wo mal nichts blüht.

Es ist wichtig, sich daran zu gewöhnen und das alles durchrauschen zu lassen. Das sind wunderbare Erfahrungen, die uns auch zeigen, was eigentlich möglich ist. Wir hätten das vorher vielleicht gar nicht für möglich gehalten, dass unser Geist so erleben kann. Das wird auftauchen und wir denken, das wäre das Wichtige.

Aber der nächste Satz bringt das, worum es eigentlich geht:

Es tauchen verschiedene latente karmische Muster auf und Emotionen werden aktiviert, derer wir noch gar nicht gewahr waren – das sind diese karmischen Samen, die Samen früherer Eindrücke in unserem Unbewussten, noch nicht Bewussten, die jetzt im Bewusstsein auftauchen und die eigentliche Arbeit findet da statt. Was wir Meditation nennen, ist ein aufdeckender Prozess.

Ihr kennt das aus der Psychotherapie. Es gibt die aufdeckende Form der Psychotherapie und das stabilisierende Vorgehen in der Psychotherapie. Meditation, speziell Meditation, wo wir nicht auf eine Stütze, einen Fokus konzentriert sind, ist extrem aufdeckend – unangenehm aufdeckend. Das ist die eigentliche Arbeit. Das Auftauchen von oft unangenehmen, schmerzhaften, manchmal sehr schmerzhaften geistigen Eindrücken ist die eigentliche Arbeit beim Meditieren.

Das andere sind nur Zeichen davon, dass sich das Energiesystem neu justiert und dann kommt es zu solchen Erfahrungen, aber das sind diese vorübergehenden Blüten, die auch wegbleiben können. Es fehlt nichts, wenn sie wegbleiben. Wir haben sie dann zwar nicht kennengelernt, aber es ist nicht wichtig fürs Erwachen. Unumgänglich für das Erwachen ist, dass all unsere emotionalen Muster aufgedeckt werden und mit dem Gewährseinsatzen durchatmet werden, mit der gewahren Präsenz durchlebt werden und sich in diesem liebevollen, nicht wertenden Gewahrsein lösen können. Das ist unumgänglich. Das ist das Auflösen der emotionalen Schleier.

Es ist auch unumgänglich, dass wir uns bewusst werden, wo die subtilen Gewährseinsschleier aktiv sind. Das subtile Festhalten am Beobachten, Kontrollieren, dem Glauben an die Dinglichkeit des Wahrgenommenen, die Dinglichkeit der Welt, die vermeintliche Festigkeit unserer Emotionen. Das sind eigentlich die Meditationserfahrungen, die dann unumgänglich sind und die auch in allem sechs Sinnesbereichen auftauchen.

Ihr kennt das: wenn eine Kindheitserfahrung auftaucht, dann riechen wir es, wir schmecken es, wir fühlen es im Körper, wir fühlen es emotional. Es erfasst all unsere sechs Sinne. Das hat damit zu tun, dass damals, als wir es erlebt haben und ein Abbild dieser Situation gespeichert haben, *auch* alle Sinne beteiligt waren. Wir riechen plötzlich den Schweiß unseres Vaters. Wir riechen plötzlich das Heu, wo wir mal gespielt haben. Es ist plötzlich so stark und unvermittelt da, obwohl wir vielleicht Jahrzehnte nicht mehr daran gedacht haben. Wir fühlen es im Körper, wir spüren Emotionen, die jetzt eigentlich gar nicht da sind. Wir spüren sie mit einer Intensität als wären wir noch mal dort – damals! Das gilt es zuzulassen, dafür gilt es Raum zu machen.

Denselben Raum, den wir den scheinbar verführerischen Meditationserfahrungen geben, genau denselben Raum geben wir auch den unangenehmen Meditationserfahrungen, wohlwissend dass sie die wichtigeren sind. Da befreien wir uns aus *Dukkha*, aus Identifikation. Die anderen sind Anlass neue Identifikationen zu erzeugen, wenn wir daran festhalten so einen klaren, visionären Geist zu haben, so sehen und riechen und wahrnehmen zu können. Wir können Aura sehen und dergleichen Dinge. Da kann man sich dann wieder neu identifizieren. Aber das kreieren wir dann neu. Damit waren wir vorher gar nicht identifiziert. Das Wichtige ist, dass die alten Identifizierungen aufgelöst werden und keine neuen erzeugt werden. Das ist es, worum es geht.

Was ich da gerade erklärt habe, das geht auch schon 2500 Jahre zurück. Der Buddha wurde gefragt, wie sich Karma manifestiert. Er antwortete: als *Vedanās*, Empfindungen. Das können wir bestätigen, das manifestiert sich nicht so sehr im begrifflichen Denken, das ist *nicht* das Karma. Es tauchen *Empfindungen* in den verschiedenen Sinnesbereichen auf, die angenehm oder unangenehm sind. Wir lernen sie durchrauschen zu lassen,

ohne zu reagieren. Das nennt man das ›Reinigen von Karma‹. Wir brauchen sie nicht zu analysieren. Das intuitive Verstehen von dem, was durchrauscht, das entsteht wie von selbst.

Wenn die verschiedenen latenten karmischen Muster und Kleśas aktiviert werden, erscheinen Objekte – etwas wird wahrgenommen – in den sechs Bewusstseinsfeldern, wo geistige Objekte auftauchen.

Wenn Karma reif wird und ich das Gefühl habe, etwas von damals zu riechen oder zu schmecken, dann taucht das als *geistiges* Objekt auf, nicht als tatsächlicher Geruch in der Außenwelt oder tatsächlicher Geschmack in der Außenwelt. Das ist eine *innere* Erfahrung, als ob ich das jetzt gerade im Mund hätte, als ob ich das jetzt gerade in der Nase hätte, als ob ich das jetzt gerade hören würde. Das ist mit ›mentalen Objekten‹ gemeint. So reift Karma heran.

Viele verschiedene Arten von solchen Wahrnehmungen können in den fünf körperlichen Sinnen auftauchen, so wie visuelle Erfahrungen, von Formen, Klängen für das Hörwahrnehmen, Gerüche und so weiter. Zusätzlich können endlose Kombinationen von Gedanken erscheinen, so wie Wellen im Wasser.

Mit Gedanken sind alle Geistesbewegungen gemeint. Es gibt Phasen in der Therapie oder auch im Retreat in der Meditation, wo ihr plötzlich nachts ungeheuer viel träumt. Da wird ganz viel wach und die Träume spiegeln eben auch unsere karmischen Muster wider. Es ist wichtig, auch da nicht anzuhängen, wenn wir dann bewusst werden, dass wir da geträumt haben, auch das genauso durchrauschen lassen.

Bei einer offenen nicht kontrollierten Meditation taucht sowas auch tagsüber auf: seltsame Eindrücke, seltsame Gedankengänge, Bilder, die plötzlich auftauchen, aggressive Bilder, Bilder von Sexualität, plötzliche Stimmungen von Trauer. Alles mögliche kann durch den Geist durchrauschen und wir machen Platz dafür. Wir gehen aus dem Weg. Wir greifen nicht ein. Ich lasse den Geist ganz weit werden und dann löst es sich auf.

Der Fehler ist, dass dem was da auftaucht solch eine Bedeutung beigemessen wird – es war ja schwer und von großer Bedeutung in irgendeiner Vergangenheit –, dass wir dann darauf einsteigen, doch wieder reagieren und dann ins analytische Verarbeiten gehen. Das dauert etwas länger. Das ist auch möglich, hilft natürlich dann auch.

Es ist auch immer gut, einen gewissen Teil davon mit anderen zu teilen. Da spielt Saṅgha, Freundschaften eine große Rolle. Wir brauchen das nicht alles bei uns zu behalten, aber wir brauchen es nicht unbedingt zu bearbeiten. Es reicht, wenn es im Bewusstsein auftaucht und wenn dieses Jetzt-Gewahrsein klar genug ist, um zu wissen, das ist *jetzt* gerade gar nicht das, was in meinem Leben aktuell stattfindet. Es taucht auf, es geht durch, aber es ist nicht etwas, was jetzt gerade im aktuellen Leben wirklich ein Thema wäre.

In den Bereichen, wo uns das möglich ist, geht das karmische Reinigen sehr schnell und in den Bereichen, wo wir dann leider nicht vermeiden können, uns doch zu identifizieren, da nehmen wir dann zusätzliche Hilfen in Anspruch. Das sind dann die Gespräche mit dem Lama oder einem Therapeuten oder mit einer guten Freundin. Da nehmen wir dann zusätzliche Hilfe in Anspruch, weil wir gar nicht anders können als zum Beispiel in Panik zu geraten und entsetzt zu sein über uns selbst. Was da auftaucht wühlt uns dann derart auf, dass man es unbedingt mit irgend jemandem besprechen muss und tiefer schauen möchte.

Jetzt kommt der nächste Satz:

Jene, die zwischen meditieren und festhalten an Erfahrungen oszillieren – hin- und her schwanken – werden nur ein bisschen Erfahrungen haben.

Dieser Prozess der karmischen Reinigung wird jedes Mal unterbrochen, wenn ein Haften an dem gerade eben Erlebten stattfindet. Wir sind nicht mehr durchlässig, sondern mit dem beschäftigt, was gerade läuft. Dann kann eine weitere Befreiung der unbewussten karmischen Inhalte nicht stattfinden, weil wir beschäftigt sind.

Wir sind gerade mit den Themen beschäftigt, die in uns aktiv sind. Das braucht dann Zeit bis wieder genug Raum da ist, um Neues zu erfahren, bis wieder eine gewisse innere Weite entsteht. Zum Glück, denn während wir beschäftigt sind, haben wir auch keine Lust, dass was Neues auftaucht. Denn da ist durch das Fokussieren eine subtile Kontrolle aktiv, von dem was uns gerade beschäftigt. Es ist klar, dass das nicht für alle Leute dasselbe ist.

Die spezifischen Erfahrungen, die die eine Person oder die andere hat, sind nie dieselben.

Es gibt keine einzige Person unter uns, die dieselben Erfahrungen wie eine andere Person in der Meditation haben wird. Weder, was diese zusätzlichen Erfahrungen des allmählichen Umstrukturierens des energetischen Systems angeht, noch was die emotionalen Erfahrungen angeht. Gesetzmäßigkeiten sind zu beobachten, es folgt ähnlichen Gesetzmäßigkeiten. Man kann diese Erfahrungen gruppieren, aber die einzelne Erfahrung ist immer *einzigartig*, außergewöhnlich und ist typisch für mich mit den Mustern, die dieser Geistesstrom entwickelt hat.

Obwohl das so individuell ist, schreibt Dakpo Tashi Namgyal, werde ich jetzt von den verschiedenen Unterweisungen, die ich erhalten habe, die Erfahrungen in drei Gruppen zusammenfassen.

Erste Gruppe – **Gruppe der freudvollen Erfahrungen**

Da gibt es die Erfahrung von Freude, Wohlbefinden und Glückseligkeit – wir nennen das die ›Gruppe der freudvollen Erfahrungen‹. Unser Körper mag von Glücksgefühlen durchströmt werden. Allein schon das Berühren von Objekten kann ein intensives Wohlgefühl auslösen.

Das sind vorübergehende Phasen in der Meditation, wo wir das Gefühl haben, als wäre unser taktiles Organ, ein reines Freudenorgan. Jede Berührung ist unglaublich lebendig, fast lustvoll, ein reiner Genuss.

Du kannst dich dabei so wohlfühlen, dass du nicht einmal mehr sagen kannst, ob du einen Körper hast oder nicht. Deine geistige Freude kann so weit führen, dass du völlig ohne Grund lachen musst. Du kannst völlig sorglos sein im Geist und alles, was erscheint, kann reiner Genuss sein. So etwas einfaches wie das Glücksgefühl, nicht zu wissen, ob es Tag oder Nacht ist, kann deinen Körper und Geist mit Freude füllen.

Es ist tatsächlich so, dass man im Samādhi nicht weiß, ob es Tag oder Nacht ist. Es spielt auch gar keine Rolle. Manchmal sind die Lichterfahrungen nachts im Tiefschlaf auch so stark, dass man nicht weiß, ob es schon Tag ist. Das spielt alles überhaupt keine Rolle. Es durchströmt einen eine immense innere Freude. Das wären so Beispiele für freudvolle Erfahrungen im Körper und Geist.

Zweite Gruppe: **Erfahrungen der Klarheit**

Es kann sein, dass unser Geist so sprühend ist, so funkelnd wie ein Kristall und du kannst verschiedene Formen von klaren Visionen haben – innerlich klar etwas sehen. Du kannst das Gefühl haben, dass du Objekte, die nah bei dir sind, extrem gut wahrnehmen kannst, so als würdest du sie zum ersten Mal ganz scharf sehen und Dinge, die ganz weit weg sind, die außerhalb des visuellen Bereiches sind, auch die kann das innere Auge sehen. Du kannst das Gefühl haben, dass in der Meditation visuelle Eindrücke auftauchen, die so lebendig und klar sind, dass du sie wie anfassen kannst.

Wenn ein Lehrer, ein Buddha im Geist auftaucht auf und zu uns spricht, hat man das Gefühl, als ob er direkt im Raum sitzen würde und wir ihn anfassen könnten. Wir sehen eine Blume und sie ist so stark präsent, dass wir sie wie riechen können. Diese Erfahrungen von Klarheit können so sein, dass wir uns nicht mehr sicher sind, ob es wirklich so war – im Sinne von, ob mich dieser Buddha wirklich besucht hat – oder ob es nur ein

geistiges Objekt war, also eine Art Einbildung im meinem Geist. Es ist als würde man sich im Raum gegenüber sitzen.

Es mag sein, dass Erfahrungen von wie einer Erleuchtung, einer Klarheit auftauchen, so als würde alles in strahlendes Licht getaucht.

Wir kommen dann wirklich zum Lehrer gelaufen und haben das Gefühl: das muss doch Erleuchtung sein, erleuchteter als das geht's nicht, weil die *Lichterfahrung* so stark ist.

Es kann auch sein, dass du die Fähigkeit bemerkst oder denkst, dass es so wäre, dass du die Gedanken, die Gefühle anderer Menschen präzise wahrnimmst und wie ihre Gedanken lesen kannst, hören kannst.

Dakpo Tashi Namgyal würde die Erfahrungen einer luziden Offenheit – also dem Erfahren eines leeren strahlenden Raumes – unter die Klarheitserfahrungen einordnen, während andere Lehrer das unter die nächste Gruppe der nicht begrifflichen Erfahrung einordnen.

Für die jetzt folgende dritte Gruppe der nicht begrifflichen Erfahrungen möchte ich vorausschicken, dass für das Mahāmudrā des Nicht-Denkens Geistesbewegungen durchaus willkommen sind, sie führen aber nicht zu Gedankenketten. Denken findet in diesem Sinne nicht statt, nur einzelne Impulse tauchen auf, verpuffen ohne ein Greifen und führen nicht zu Ketten. Das ist das Zeichen für Freiheit und das bedeutet, dass sich karmische Eindrücke weiterhin befreien können.

Es gibt eine Form des Nicht-Denkens, wo gar nichts auftaucht, da befreien sich auch keine karmischen Eindrücke. Das ist eine subtile Form von Kontrolle, wenn nur noch das vibrierende Grundbewusstsein mit ganz feinem Beobachten da ist, aber nichts anderes auftaucht. Das ist leider kein Prozess der karmischen Reinigung. Damit sich etwas reinigt, muss es auch auftauchen, es muss bewusst werden.

Dritte Gruppe: **Erfahrungen der Nicht-Begrifflichkeit.**

Das erste ist etwas recht übliches. **Es ist eine Wahrnehmung, es taucht ein Gefühl auf, dass alles, was immer erscheint, die belebte und die unbelebte Welt, leer ist. Es kann auch sein, dass die auftauchenden Formen, Klänge und anderen Sinneswahrnehmungen irgendwie durchscheinend, vage, unpräzise wären.**

Das hängt damit zusammen, dass unser Bewusstsein überhaupt nicht mehr im Benennen ist – erster Schritt – und nicht mehr damit beschäftigt ist – zum Beispiel beim Visuellen – Umrisse festzulegen und dadurch Gestalten wahrzunehmen. Da der Geist sich nicht einmal mehr damit beschäftigt das Visuelle zu identifizieren, gibt es Momente, wo die visuellen Eindrücke einfach nur als Farben erscheinen, ohne dass noch die Anstrengung gemacht wird, dreidimensional wahrzunehmen und in Gestalten zu unterscheiden.

Das Gleiche geschieht beim Hören. Es findet nicht unbedingt mehr ein Hören statt, wo Klänge und Geräusche nach ihren Quellen unterschieden werden, wo sie herkommen, wie weit sie entfernt sind und so weiter. Das alles hat damit zu tun, dass die identifizierenden Geistesprozesse in dem Moment nicht mehr aktiviert sind. Das sind Erfahrungen der Nicht-Begrifflichkeit.

Du kannst auch auf die Idee kommen oder das Gefühl haben, dass du nicht mehr existierst.

Das ist auch sehr lustig, wenn das passiert. Der Mensch, der einem diese Frage stellt – ob er denn noch existiert, – stellt ja gerade eine Frage und existiert ja sowas von offensichtlich. Aber das Gefühl in der Meditation ist, dass sich alles aufgelöst hat, was mir vorher das Gefühl gegeben hat, ich existiere. Das hat damit zu tun, und deswegen lag Descartes (*Cogito ergo sum* – *Ich denke also bin*) nicht ganz so daneben, weil wir uns vorwiegend, über Geistesbewegungen identifizieren, übers Denken.

An erster Stelle das begriffliche Denken, aber vor allem auch die vielen nicht begrifflichen Geistesbewegungen erzeugen das Gefühl, zu sein. Ich bin ›im Unterschied zur Umwelt‹. Diesen Unterschied zur Umwelt erzeugen wir durch emotionale Geistesbewegungen wie Anhaften und Abneigung, durch das Fokussieren auf mich als Mittelpunkt der Sinneswahrnehmungen, durch das Benennen, durch das Einordnen, durch das Spekulieren... Wenn in diesem nicht-begrifflichen Sein all das wegfällt, entspannt ist, ist es klar, dass dann eine Geistesbewegung auftaucht – eine Unsicherheit, ein Gefühl... vielleicht gar nicht mehr zu sein. Das ist vollkommen verständlich und taucht regelmäßig auf, wenn dieses Ausmaß an Entspannung erreicht wird.

Es taucht das Gefühl auf, dass man selbst und alle Erfahrungen, Ausdruck der leeren Natur sind. Es mag sein, dass die innere Weite – das Gefühl von innerer Leerheit – so weit geht, dass sich selbst die letzten Geistesbewegungen aufgelöst haben, so wie ein weit offener Himmel – wir beschreiben jetzt die Erfahrungen in den fortgeschrittenen Dhyānas.

Soweit die Beschreibungen dieser drei Gruppen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken.

Tatsächlich ist es so, dass alle Praktizierenden, die tief in Geistesruhe eintreten, einige dieser Erfahrungen machen. Es gibt es normalerweise nicht oder kaum, dass jemand *alle* diese Erfahrungen macht. Aus jeder Gruppe tauchen welche auf und je nach Praktizierenden ist die eine Gruppe ein bisschen stärker vertreten als die andere.

Jetzt wollen wir mal schauen, wo Dakpo Tashi Namgyal mit diesen ganzen Beschreibungen hin möchte. Er fährt fort mit dem allgemeinen Einordnen dieser Erfahrungen und spricht zunächst mal über die *Wirkung von Segen*.

Einige behaupten, dass wir sobald wir den Segen der drei Vajras von erleuchtetem Körper, Rede und Geist erfahren haben, werden in unseren drei Toren (Körper, Rede und Geist) Erfahrungen und Zeichen auftauchen, die das Realisieren des Grund-Gewahrseins vorankündigen – als Vorboten der sich einstellenden Verwirklichung.

Da heißt es im folgenden Zitat von einer nicht identifizierten Quelle:

Sobald das innewohnende Grund-Gewahrsein, sich auch nur ein bisschen manifestiert – innerhalb einer Praxis von Geistesruhe tauchen so die ersten Ahnungen von dem natürlichen Sein auf – dann treten entsprechende Erfahrungen in den Träumen auf, da dieser tiefgründige natürliche Zustand des Geistes mit der Natur der vier Vajras das Wesen aller Manifestation ist.

Das bedeutet, da wir jetzt durch unsere Meditation tagsüber in eine Öffnung finden, wo die Kontrolle schon extrem nachgelassen hat und sich Ahnungen vom non-dualem Gewahrsein zeigen, führt das dazu, dass wir auch in den Träumen durchlässiger werden, weil dieses Grund-Gewahrsein, die Quelle aller Kreativität ist. Dann kommt es in den Träumen dazu, dass sich anderes und mehr zeigt als früher.

Wenn der Vajra-Körper – der Körper der Erwachten – unseren gewöhnlichen Körper gesegnet hat, werden verschiedene körperliche Erfahrungen natürlicherweise auftauchen. Zum Beispiel: zittern, schütteln, *floating* – das ist so ein schwebendes, schwimmendes Gefühl –, Bewegungen, springen und laufen.

Spannend, das hätten wir jetzt erst mal nicht gedacht. Alles Zeichen dafür, dass Energien frei werden. Wie sie genau in unserem Körper frei werden, lässt sich vorher nicht genau sagen. Das hängt damit zusammen, wie sehr wir diese Energien blockieren. Es kann tatsächlich sein, dass wir zeitweilig für einen großen Bewegungsdrang sehr viel Raum geben müssen. Da befreit sich etwas, wodurch sich dieses Bedürfnis zeigt zu springen, dass Zuckungen auftreten. Sie müssen aber von Zuckungen unterschieden werden, die zum Beispiel durch die Angst loszulassen auftreten. Das ist wieder eine völlig andere Geschichte. Aber es können befreiende energetische Phänomene in uns stattfinden.

Was die Rede angeht: **Wenn der Segen der Vajra-Rede unsere Rede, unsere Sprach-, unsere Kommunikationsfähigkeit durchdringt, dann können verschiedenste sprachliche Ausdrücke von selbst erscheinen – zum Beispiel ein Redefluss oder Lachen, Weinen, Schluchzen oder Schreien.**

Das hätten wir auch nicht gedacht. Das ist eine etwas ungewöhnliche Aufzählung, weist aber darauf hin, dass vorübergehend diese Reinigungsphänomene in dem Kommunikativen – in dem Ausdrucksorgan, mit dem wir sprachlich in der Welt sind – einiges passieren kann, was nicht unbedingt ein schlechtes Zeichen ist. Es ist ein ›Reinigungszeichen‹. Wir kennen das auch aus der Psychotherapie, dass das Reinigen sein kann und dann kommt es sehr darauf an, ob dabei eine innere Haltung der Freiheit, des Durchrauschen Lassens vorhanden ist, dann mündet es in Reinigung oder ob eine Identifikation mit all dem stattfindet und neue Muster kultiviert werden. Das ist dann sehr entscheidend.

Mein erstes Retreatjahr war von Tränen geprägt. Ich habe jeden Tag geweint und wusste nicht warum. Wenn man es aufgesammelt hätte, wäre wahrscheinlich ein Eimer Tränen zusammengekommen. Ich weiß bis heute nicht, was los war. Ich weiß nur, dass einer dieser Punkte, nämlich das Weinen, auf mich damals zutraf. Lachen war nicht so mein Ding. Es war eher das. Ich denke, die einfachste Erklärung ist: es löst sich etwas.

Ich habe mir das so mit dem alten Bild aus der Bibel hergeleitet, die Frau Lot, die zur Salzsäule erstarrt, weil sie sich umgeschaut hat. Ich glaube die Geschichte war, dass sie das Land verlassen sollten und die Auflage war, sich nicht umzudrehen. Sie hat es nicht geschafft, sich nicht umzudrehen und ist deswegen zur Salzsäule erstarrt. Ich hatte das Gefühl, dieses Festhalten an der Vergangenheit ist ein bisschen so, wie wenn ich ein Salzkristall bin. Diese kristallinen Strukturen, alles was ich in der Vergangenheit in mir angesammelt habe, mussten irgendwie in Lösung kommen – also viele salzige Tränen. Keine unglücklichen Tränen, einfach nur Lösung, ohne Inhalte, ohne dass im Geist Inhalte spürbar waren. Scheinbar grundloses Loslassen. Das passiert häufiger bei Menschen, die ich betreue, deswegen erwähne ich es mal. Es ist eines der häufigeren Zeichen. Damit ihr nicht denkt, irgendetwas wäre falsch.

Wenn der Vajra-Geist unseren gewöhnlichen Geist segnet, dann können sich tiefe Samādhis – tiefe meditative Versenkungen – und die übernatürlichen Wahrnehmungen entwickeln – Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Gedankenlesen, Aura Sehen und so weiter. Verschiedene Fähigkeiten, die eigentlich Ausdruck dieser Klarheit sind, die sich einstellt – eine viel feinere Wahrnehmung als wir das normalerweise zur Verfügung haben.

Unterweisungen des sechsten Tages

6.1 Wie wir unsere Mahāmudrā-Praxis stärken können

Unterweisungen Donnerstag Vormittag 10h00, Seite 365-366 – Audio 6-03

* Zufluchtsgebete *

Herzlich willkommen zu einer weiteren Unterweisung darin, wie wir unsere Mahāmudrā-Praxis stärken können. Wir sind oben auf Seite 365. Wir hatten gerade diese Passage, was passiert, wenn sich Segen bemerkbar macht. Da kommt es in Körper, Rede und Geist durchaus zu ungewöhnlichen Erfahrungen. Die beste Haltung besteht dann darin, sich noch weiter zu machen und es durchrauschen zu lassen, bis sich diese energetischen

Umstellungen ausgeglichen haben und an nichts, was auch immer da auftaucht, zu haften. Das ist immer die beste Voraussetzung. Es kann uns gar nichts passieren, wenn wir nicht greifen, wenn wir uns nicht identifizieren. Nichts kann uns in den Schleudergang versetzen, weil kein Greifen stattfindet.

Dakpo Tashi Namgyal beschreibt:

Ja, es gibt viele solche Erklärungen, und es mag sein, dass solche Erfahrungen bei einigen von uns auftauchen, besonders, wenn wir beginnen, mit intensiven Pranayama-Übungen zu arbeiten und die Wechselwirkung zwischen den subtilen Energie-Kanälen und der Zirkulation der subtilen Energien zu nutzen. Obwohl das so ist, wird das nicht für jeden von uns passieren.

Das sind eher Zeichen von intensiver Praxis und tatsächlich oft auch Zeichen von einer Praxis, die mit etwas zu viel Anstrengung ausgeführt wird. Entspannte Praxis führt zu sehr viel sanfteren energetischen Lösungen, energetischen Phänomenen.

In unserer Tradition ist es so, dass die Erfahrungen, die dabei auftreten, meist danach untersucht werden, ob es sich noch um Erfahrungen der Geistesruhe handelt, oder ob innerhalb der Geistesruhe schon Einsicht auftaucht – Śāmatha und Vipāśyanā zusammen –, oder ob es sich einfach um Einsichtserfahrungen, um Verwirklichung handelt.

Diese Unterscheidung, was ist Śāmatha, was ist Vipāśyanā, was ist beides, beschäftigt uns. Sie macht es manchmal leichter, die Dinge zu verstehen. Wie ich schon mehrfach mit Hilfe von Tashi Namgyal erklärt habe, ist es nicht immer so hilfreich, Geistesruhe und Einsicht voneinander trennen zu wollen. Das ist oft ein bisschen künstlich, da wir nicht ruhiger und klarer im Geist werden können, ohne gleichzeitig auch etwas zu verstehen. Einsicht kommt natürlicherweise mit einem klarer und ruhiger werdenden Geist. Wir verstehen auf jeden Fall schon einmal Ursache und Wirkung besser, wir verstehen besser, warum wir zum Beispiel jetzt gerade in so einem Geisteszustand sind. Das sind alles auch schon Einsichten. Wir bemerken dank Śāmatha, Geistesruhe, dass sich Erfahrungen schneller auflösen als wir es gedacht haben. Auch das ist Einsicht. Wir bemerken, dass das alles von selbst passiert und es uns gar nicht braucht. Auch das ist Einsicht.

Noch einmal dieser Hinweis: Auch wenn diese Begriffe Geistesruhe und Einsicht benutzt werden, so ganz zu trennen sind sie nicht.

Gampopa sagt dazu:

Die Erfahrungen des Verweilens – hier mit Ruhe, *stillness*, übersetzt; das ist dieses *ne* von shine, von ruhigem Verweilen – **sind wie folgt: Wenn wir die Methoden des Weges der Mittel anwenden** – das ist die Arbeit mit den subtilen Energie-Kanälen und den subtilen Energien, Arbeit mit Prana – **dann werden die subtilen Energien in den Zentralkanal eintreten.**

Bevor wir jetzt überhaupt weitermachen, möchte ich ein paar Sätze über den Zentralkanal sagen. Wir haben mit der Yoga-Tradition gemeinsam, dass die äußere Darstellung vom Zentralkanal so ist, als würde der in der Mitte unseres Körpers verlaufen, nicht genau dort, wo die Wirbelsäule entlangläuft, sondern etwas davor, in der Mitte unseres aufrechten Körpers.

Das ist eine Hilfe, um uns dazu zu bringen, in eine tiefe Zentrierung zu finden, tief zentriert zu sein. Ein solcher Zentralkanal ist in Wirklichkeit nicht zu finden. Er ist eine Vorstellung, ein Konzept. Was wir ›Zentralkanal‹ nennen, ist eine abgeleitete Vorstellung von einer Summe von Erfahrungen, wo Energien in uns aufsteigen und absteigen und sich treffen. Das findet in der Mitte des Körpers statt und umso mehr, je offener der Geist ist. Sonst haben wir viel mehr Empfindungen auf den Seiten, und wir sprechen dann auch von Seitenkanälen. Wir denken, dass die Energien in den Zentralkanal eintreten – zum Beispiel beim Einatmen durch die Nasenflügel –, durch die Seitenkanäle nach unten gehen und von unten in den Zentralkanal eintreten. Das ist ein Hindernis

und muss so nicht sein. Die Energien können *jederzeit* in den Zentralkanal eintreten, immer, wenn überhaupt kein Greifen da ist. Denn die non-duale Erfahrung des Seins wird auch als das ›Eintreten in den Zentralkanal‹ beschrieben.

Es gibt aber Vorläufer dieser Erfahrung, wo wir uns schon sehr zentriert fühlen, und mit den subtilen Energien so arbeiten, dass wir schon davon sprechen, dass Energieströme bereits in den Zentralkanal eintreten. Das beschreibt Gampopa jetzt gerade:

Wenn Prana in den *Avadhūti*, den Zentralkanal, eintritt, entstehen Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit. Die Freude, die zunächst dabei entsteht, ist eine noch mit dem Makel des Anhaftens, des dualistischen Greifens behaftete Freude, die sich dann durch unseren ganzen Körper und Geist ausweitet.

Es sind ganz starke Erfahrungen, dass der Körper von Freude erfüllt ist, von einer Glückseligkeit sehr feiner Art, sehr beglückend. Weil es noch dualistisch erlebt wird, ist es eine mögliche Quelle von Anhaften.

Die Klarheit ist in dem Moment das klare Erleben von genau diesem Glücksgefühl – von diesen wunderbaren Glücksempfindungen im Körper. Die Nicht-Begrifflichkeit ist in dem Fall das Ausweiten des Gewahrseins, das sich öffnende Gewahrsein, was diese Erfahrungen nicht weiter kommentiert. So breiten sich Freude, Klarheit und Nichtdenken als eine gemeinsame Erfahrung in unserem ganzen Sein aus.

Dieser nichtbegriffliche Samādhi, der sich da ausweitet ist ›*without mindfulness*‹, ohne *sati*, ohne ein Gewahrsein der wahren Natur dieser Erfahrung. Das ist hier gemeint. Das ist also nicht ohne Achtsamkeit. Die Erfahrung verläuft bei hoher Achtsamkeit – viel gewöhnliche *mindfulness*, aber kein Gewahrsein, das die Natur der Dinge erkennt. Solche Erfahrungen werden leicht als Erfahrungen des Erwachens missverstanden.

Gampopa erklärt weiter in einem zweiten Zitat:

Die Kraft der Winde – *prāṇa* – treten in den *Avadhūti* ein, was zu verschiedenen Zeichen führt, wie zum Beispiel der achtfache Nutzen oder die fünf anderen Zeichen. Diese entstehen durch das Kultivieren der Einheit von *Śāmatha* und *Vipaśyanā* – von Geistesruhe und Einsicht – aber nicht während der zwischen- durch auftauchenden Ruhe – diesem zwischendurch auftauchenden Verweilen –, das auf ein subtiles Objekt fokussiert.

Solange Fokussierung auftaucht, solange Beschäftigung mit den Inhalten der Erfahrung auftaucht, entsteht diese Einsicht nicht. Sie entsteht durch das *Loslassen* dieser Erfahrung. Da verbinden sich dann *Śāmatha* und *Vipaśyanā*.

Und wir gehen weiter:

Wenn Verwirklichung auftaucht, ist es unmöglich, dass Erfahrungen nicht ebenfalls auftauchen. Verwirklichung ist, wenn Du ganz klar die wahre Natur des gewahren Geistes erfährst. Du wirst dann denken: „Wie konnte ich das nicht schon von Anfang an so erkennen, so erleben?“...

Wenn diese Erfahrung der absoluten Einfachheit des So-Seins auftaucht, fassen wir uns wie innerlich an den Kopf und sagen: „Wie war es nur möglich, das nicht von Anfang an wahrzunehmen?“ Naja, weil wir geblendet waren durch die anderen Erfahrungen, die ständig unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, die wunderbaren Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken, all das Anziehende oder auch all das Schwierige, was auftaucht.

Wir haben uns einfach nicht mit der *Natur* der Erfahrung beschäftigt und den Blick immer nach außen gerichtet, obwohl die Erfahrungen im Körper waren. Da war ein Beobachter, eine beobachtende Aktivität, die anders ist als die Erfahrung, die sie beobachtet. Da blieb immer diese Spannung zwischen Subjekt und Objekt und die hat dazu geführt, dass wir nie die wahre Natur von dem, was auftaucht, erlebt haben. Wenn es dann mal so

weit ist, denken wir: „Hätte doch so einfach sein können! Warum haben wir das nicht von Anfang an gleich... Wieso habe ich mich all die Jahre so abgestrampelt?“ Mir ging es genauso, wie Gampopa das hier beschreibt. ...**Wenn diese Verwirklichung auftaucht wandelt sich die Erfahrung des Wohlgefühls. Sie verschwindet nicht, aber sie wird zu dieser makellosen, natürlichen, großen Freude** (*mahāsukha*, *Dewatschen auf Tibetisch*, die große Freude).

Sie wird ›groß‹ genannt, weil sie ›non-dual‹ ist. Das hat keinen anderen Grund. Sie wird nicht noch größer oder das Feuer lodert noch stärker. Damit hat das nichts zu tun. Sie ist deswegen ›groß‹, weil es eben nicht diese kleinen, vorübergehenden Freuden sind, sondern wir entdecken etwas, was dem Geist immer schon innewohnte, diese Freude *unabhängig von Bedingungen*.

Klarheit ist das Gefühl, das Erleben, dass es genau da präsent ist.

Dieser Aspekt der ›Klarheit in der Verwirklichung‹ ist das unverrückbare Wissen darum, dass es genauso jetzt ist. Diese Klarheit taucht dann auf. Das sind keine Gedanken.

Es ist so deutlich, dass Du denkst, Du könntest es in die Hand nehmen. Nicht-Begrifflichkeit ist auch frei von allen Makeln, selbst des geringsten Anhaftens von Mini-Gedanken – Mini-Gedanken bedeutet hier: Mini-Geistesbewegungen, alles ist im Nicht-Haften zur Ruhe gekommen – **das nennen wir dann das Auftauchen der Non-Dualität von Erfahrungen und Verwirklichung.**

Diese drei Zitate gehören wirklich zusammen. Es ist eine ganz wunderschöne Beschreibung für Yoga-Praktizierende. Ich denke an die vielen Praktizierenden, die mit Asanas, Pranayama, Vasen-Atmung und Anhalten des Atems beim Einatmen, Anhalten des Atems, beim Ausatmen üben und wirklich sehr starke energetische Reinigungspraktiken ausführen. Da tauchen viele solcher Erfahrungen auf und diese vorübergehend entstehenden Erfahrungen müssen in ihrer wahren Natur erkannt werden.

Sie helfen uns, weil sie so stark sind. Man nennt das: Die Freude als Weg nehmen. Das auftauchende Wohlgefühl in Körper und Geist nehmen wir als Weg, um in die wahre Natur *aller* Erfahrungen zu schauen. Dann können wir dieses Erkennen von dem, wie es ist, auch auf die schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen ausweiten. Wir sind keineswegs abhängig davon, jetzt unser Leben lang diese Übungen auszuführen.

So bringen wir die subtilen Erfahrungen, die sonst zu einer Sackgasse werden können, auf den Weg. Wir müssen das wissen, wenn wir mit Praktizierenden in anderen Traditionen sprechen, dass das, was sie als das Eintreten in den Zentralkanal beschreiben, nicht unbedingt die Erfahrungen sind, die im Mahāmudrā als das Eintreten in den Zentralkanal beschrieben werden. Das ist normalerweise in der Mahāmudrā-Sprache dafür reserviert, dass es zu einem non-dualen Erleben kommt, wo kein Beobachten mehr stattfindet, kein Kontrollieren. Aber es gibt beides.

Wenn ihr zum Beispiel in der Kundalini-Tradition hört, dass die Kundalini im Zentralkanal aufsteigt, da treten zwar Energien in den Zentralkanal ein, aber das sind ganz eindeutig noch *dualistische* Erfahrungen, in der Welt des Erlebens, wo sehr wohl Anhaften auftreten kann, und sehr viele energetische Phänomene noch zu reinigen sind. Nur dass ihr das sprachlich ein bisschen klarkriegt. Wir bewegen uns ja in diesem Umfeld, wo wir ganz viel Austausch mit Praktizierenden pflegen, die damit unterwegs sind.

6.2 C) 1) b) ii) Wie diese Erfahrungen zu echten Irrwegen werden?

Donnerstag Vormittag, Seite 366 – weiter Audio 6-03 24:00

Im diesem Unterkapitel auf Seite 366 geht es darum, wie diese verschiedenen Wege zu Irrwegen werden – dazu führen, dass wir vom Weg abkommen.

Wenn solche Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken – Nicht-Begrifflichkeit – auftauchen, allein oder zusammen, dann kommt es zu einem Irrweg, falls wir sie für das Höchste halten. Falls wir sie für das Erstrebenswerte halten, und sie dann auch noch absichtlich kultivieren.

Dann sind wir wirklich am Haken der Begierde. Unsere Meditationspraxis wird von dem Verlangen nach subtilen Erfahrungen dominiert.

Das ist eine Sackgasse. Anhaften und Fixierung führen dazu, dass wir uns wohlfühlen und dankbar sind, wenn solche Erfahrungen auftauchen, und unglücklich, wenn sie nicht auftauchen. Das wird dazu führen, dass wir den grundlegenden Seins-Zustand – das Grund-Gewahrsein – gar nicht mehr wahrnehmen.

Egal wie subtil die sind, wir sind trotzdem noch auf oberflächliche Erfahrungen fixiert. Das ist überall zu bemerken. In allen Kampfsportarten, in den subtileren Formen, wie Tai Chi, Chi Gong und so weiter, überall, wo auch immer ihr Menschen begegnet, die in diesem Bereich unterwegs sind, sind sie sehr motiviert davon, wie wohl sie sich fühlen, nachdem sie diese Übungen ausgeführt haben. Deswegen führen sie sie unter Umständen auch täglich aus. Es fühlt sich so gut an, man geht ganz anders durch den Tag. Das ist aber noch keine Befreiung, sondern nur ein guter Start in den Tag oder ein guter Abschluss vom Tag.

Der Geist ist zentrierter, er ist harmonischer, es fließt besser, der Geist ist klarer und es wäre wichtig, diese zusätzliche Klarheit zu nutzen, um in die wahre Natur der Erfahrung zu schauen und dann auch schwierige Erfahrungen einzuladen. Im Tag dem Schwierigen nicht auszuweichen, und zu sagen: „Okay, was steht an, wo geht's lang, wo sind die großen Herausforderungen?“ ... und sich mit diesem Blick in die Natur des Gewahrseins den Situationen zu stellen. Es ist eine gute Grundlage, um dann in die herausfordernden Muster, die Trigger, die Auslöser, die schwierigen Situationen hineinzuschauen. Das ist, worum es eigentlich geht.

Wieder zurück zum Text:

Der Grund dafür, dass das zu einer Sackgasse wird, ist, dass allgemein gesagt, alle Bezugspunkte, immer, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas fixieren, dass das das Erlangen von Befreiung, von Verwirklichung blockiert. Insbesondere, wenn wir gutes Karma, angenehme Früchte unseres Handelns – wie zum Beispiel Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit – als erstrebenswert einstufen, dann führt das ganz besonders zu einer subtilen, spirituellen Sackgasse. Das wird nicht zur Befreiung führen, sondern einfach zu glücklicher Wiedergeburt. Wenn wir uns hingegen auf Negatives fixieren – so genanntes schwieriges Karma, wie all die Kleśas, hasserfüllte, von Ärger erfüllte Geisteszustände, Verlangen, Suchttendenzen und so weiter –, dann ist das natürlich die Ursache für schwierige Wiedergeburt. Kurz gesagt: Alle Anhaftungen und alle Bezugspunkte werden Wege genannt, den Pfad zu verlieren – sie alle sind Irrwege.

Wir kommen wieder zurück zu dem, was Buddha Shakyamuni schon vor zweieinhalbtausend Jahren klar gemacht hat:

Alles Greifen, alles Festhalten führt zu Sackgassen, zu Leid. So einfach. Wir haben jetzt schon mal ein bisschen mehr hingeschaut, dass es da einige Versuchungen gibt, sich mit angenehmen Zuständen in Körper und Geist zu identifizieren. Ganz abgesehen davon, identifizieren wir uns auch sehr leicht mit unseren Schwierigkeiten, mit unseren emotionalen Zuständen.

Da wir jetzt gerade viel über das Angenehme gesprochen haben, möchte ich nochmal darauf hinweisen: Der Weg der Praxis, was wir das Aufräumen der Schleier nennen, besteht nicht darin, sich mit den Schleiern zu identifizieren, sondern nur, sie wahrzunehmen und ihre wahre Natur zu erkennen – sich eben nicht mehr zu identifizieren, sie nicht mehr zu kultivieren, damit sie sich auflösen können.

Gedanken wie „Ich schaffe das nie!“ sind das Verfestigen einer limitierenden Sicht von uns selbst. Das ist genau das Muster, was es eigentlich aufzulösen gilt. Habt also Vertrauen in eure wahre Natur, schaut immer wieder hin, fühlt hinein und nehmt diese Momente unbedingt wahr, wenn ihr sehr gelöst, frei und natürlich seid. Auch wenn es noch nicht das Super-Erleuchtungs-Erlebnis ist. Nehmt diese Möglichkeit wahr, die gibt es bei jedem von uns hier und da.

Auch wenn wir denken: „Ich habe jetzt siebzig Jahre damit verbracht, nur rumzugurken in dieser Welt, bin zu nichts nutze und möchte mir am liebsten einen Strick nehmen...“, nein nein nein! Da waren zwischendurch immer wieder Momente, wo etwas bewirkt hat, dass ich immer noch nicht ins Jenseits gegangen bin. Etwas hält mich noch. Da sind Erfahrungen in mir, die zeigen mir: Da ist doch noch etwas anderes möglich. Da war doch mal echte Offenheit, da war ein Moment von Liebe, da war ein Moment von Dankbarkeit. Da war doch Freude, die ich mir gar nicht erklären konnte.

Nehmt diese Momente wahr! Die sind *viel* näher an unserem wahren Sein als all die Verwirrung, die neunundneunzig Prozent der Zeit dominiert. Das sind wir wirklich, und das wird sogar noch besser. Wenn sich das noch von allem Greifen befreit, dann ist es *echt* das, was wir sind. Dann brauchen wir nirgends anders zu suchen, und das begleitet uns immer. Es ist immer da.

Alles andere sind nur vorübergehende Identifikationen und Muster, wie wir gelernt haben, uns zu sehen, weil wir nicht die Förderung erhalten haben, die wir eigentlich gebraucht hätten, nicht die unterstützenden Bedingungen. Wenn wir das erhalten hätten, dann wäre es leichter, klar, aber jetzt sind wir hier, jetzt können wir uns die Unterstützung geben und suchen, und dann geht es auch.

Zurück zum Text:

Alles Anhaften, alle Bezugspunkte sind die offene Tür, um vom Weg abzukommen.

Der große Brahmane Saraha, der lehrt dazu:

Auf was auch immer du dich konzentrierst, es wird die Befreiung verdunkeln – verschleiern. Das, was wir für ›gut‹ halten, ist Krankheit, die uns in Samsāra hineinzieht. Auch das Benennen einer nicht so geschickten Handlung verhindert nicht ihr Heranreifen.

Auch wenn wir erkennen, dass wir nicht so super gehandelt haben, dann stoppt das nicht den karmischen Prozess, dass wir die Früchte davon ernten werden. Das sind drei wichtige Aussagen in diesen drei Zeilen.

Zuerst einmal müssen wir das verdauen, was in der ersten Zeile steht: **Jedes Fokussieren trübt, verdunkelt die Befreiung.** Das lässt sich sehr leicht nachvollziehen. Warum fokussieren wir, konzentrieren wir uns auf dieses und jenes? Aus einer ich-bezogenen Absicht. Absichtsvolles Meditieren versperrt die Sicht auf das, wie es schon ist. Sein lassen!

Das vermeintlich Angenehme schaut in unsere Welt! Schaut, wie wir uns selbst zumüllen und immer wieder darauf reinfallen, was uns alles gut zu tun scheint und wie wir angezogen sein sollen, wie wir unterwegs sein sollen, wo man Ferien macht... Alles, alles, alles was so vermeintlich gut ist.

Die acht weltlichen Dharmas: Anerkennung, Lob, Sieg, Glück ... das ist es nicht! Wenn wir daran anhaften entsteht die Spirale nach unten in Samsāra. Es ist ein Sog. Werbung ist der gezielt eingesetzte Sog, uns in mangelndes Gewahrsein hineinzuziehen. Wir merken nicht mehr, dass wir aus uns heraus gar nicht auf die Idee gekommen wären, dass wir das überhaupt brauchen, dass wir uns überhaupt Gedanken darüber machen sollen.

So geht es leider auch mit der Erziehung der Eltern, die oft etwas anderes mit uns vorhaben als das Fördern unserer Buddha-Natur. Sie meinen es ja nur gut mit uns. Zweite Zeile, nicht? Es gut zu meinen und gut zu

wollen ist ein wunderbares Eintrittstor für Samsāra. Bloß zu erkennen, dass ich negativ handle, hindert nicht die Folgen.

Alle erkennen, dass wir unsere Umwelt verpesteten, aber das Handeln ändert sich deswegen noch nicht und stoppt auch nicht das Heranreifen all der karmischen Folgen davon. Das ist nur ein äußeres Beispiel. Aber genauso verpesteten unsere Kleśas, unsere emotionale Verstrickung, unsere Beziehungen. Ich spreche hier jetzt zu Menschen, die sehr gewahr sind und schon sehr viel an sich gearbeitet haben. Deswegen ist das nicht so stark. Aber wir wissen auch, wie stark das zum Beispiel im Berufsleben ist, oder in der Politik oder in den Medien, wie die Ellbogen-Gesellschaft leider immer noch gang und gäbe ist. Das ist Gift. Es bloß zu benennen und nicht aufzuhören damit, bewirkt nicht, dass die Auswirkungen davon irgendwie aufhören würden.

Wir müssen wirklich unsere Haltung total ändern, damit wir aus diesem karmischen Sog herauskommen, so dass nicht mehr so viel karmisch Schwieriges in unserem Leben reif wird. Es braucht lange, bis die Auswirkungen unserer ich-bezogenen Handlungen weniger werden. Gesamtgesellschaftlich ist es eine schöne Vision. Arbeiten wir drauf hin, ohne uns in der Illusion zu wiegen, dass es schnell erreicht werden könnte oder irgendwann erreicht werden könnte? Wir machen trotzdem weiter, da es das Einzige ist, was hilft: individuell und kollektiv aus dieser Ich-Bezogenheit auszusteigen plus dem ganzen Anthropozentrismus – dass der Mensch sich für das Zentrum des Ganzen hier hält. Da müssen wir kollektiv aussteigen und individuell geht das nur, wenn wir aus der Ich-Bezogenheit aussteigen.

Wenn ich einen Baum betrachte und dabei nur den Gedanken habe, wann ich ihn fällen kann, damit er mir etwas bringt, das nennt man ›Ich-Bezogenheit‹. So betrachtet der Mensch die Welt: „Wieviel darf ich ihr denn klauen, bevor es mich erwischt?“.

Das waren die drei Sätze.

Saraha singt weiter:

KYE MA. Hafte nicht an den Dingen, die du begehrst!

Wunderschön ausgedrückt. Es verleugnet nicht das Begehren. Das Begehren taucht auf, es kann sich aber auch wieder auflösen. Hafte nicht daran, greif nicht danach! Lass dich nicht von deinem Begehren verleiten, den nächsten Schritt zu gehen: Festzuhalten und danach zu greifen.

Das ist eine Krankheit, die diesen wunderbaren Geist der großen Freude verkrüppelt – krank macht, zu Gebrechen führt.

Dieser wunderbare Geist, der eigentlich so toll ist, der von sich aus in großer non-dualer Freude verweilen könnte wird durch Greifen in etwas hineingezogen, was ihm gar nicht entspricht.

Wenn dein Geist durch Verlangen aufgewühlt ist von etwas, was du begehrst, dann wird dieser makellose Geist von der Waffe der Begierde erstochen – oder geschlagen.

Das sind wunderbare bildliche Ausdrücke. Saraha nimmt unseren natürlichen Geist, dieses erwachte Sein, was unser wahres Sein ist und er beschreibt das, als ob dieses erwachte Sein eine Person wäre. Wenn dann Begehren, Verlangen auftaucht, ist das wie ein Schmerz, eine Krankheit, dass jetzt solch eine Fixierung auftritt, obwohl der Geist doch eigentlich so frei ist. Aus dieser Perspektive beschreibt er uns das.

Es ist gut, sich das mal klar zu machen, denn das ist ja unser eigentliches wahres Sein und wir tun uns gar nichts Gutes, wenn wir in Ärger oder Begierde, in Stolz und Eifersucht sind. Niemand hat etwas davon, am wenigsten unser eigener Geist. Den misshandeln wir in dem Moment. Sich den greifenden Geisteszuständen hinzugeben ist das Schlimmste, was wir unserem eigenen Geist antun können. Es ist gut, sich das klar zu machen. Das wirft ein anderes Licht auf diesen wichtigen Begriff der ›Selbstfürsorge‹.

Wenn ich mich wirklich um diesen Geistesstrom kümmere, ist das Beste was ich tun kann, Raum zu geben, nicht festzuhalten. nicht zu greifen. Immer in diese Bodhicitta-Dynamik hineinzufinden, in diese Dynamik des zeitlosen Gewahrseins, in dem Weisheit und Mitgefühl eins geworden sind. Danach lechzt dieser nicht-freie Geistesstrom und wo er sich wohl fühlt, wenn wir endlich dort ankommen.

Saraha singt weiter – wir kennen von Saraha immer nur drei Gesänge, deswegen weiß ich, dass er singt, wenn jetzt hier solche Zitate kommen:

Wenn der Geist denkt: „Das ist attraktiv, das mag ich, das ist anziehend“ und das innigst ins Herz nimmt und es für das Wichtigste hält, dann wird selbst kleiner Schmerz von der Größe der Hülle eines Sesamkorns. Selbst so kleiner Schmerz wird dann ständiges Leid auslösen.

Die Logik ist folgende: Wenn wir am Angenehmen anhaften und das Angenehme unbedingt wollen, werden wir immer unfähiger, Schmerzhaftes, Unangenehmes anzunehmen, auszuhalten.

Was Saraha hier mit dem Sesamkorn ausdrückt, können wir auch mit einer Erbse unter einer Matratze, oder zehn Matratzen ausdrücken. Die Empfindlichkeit eines Geistes, der aufs Angenehme aus ist, wird immer größer, bis die Welt unerträglich wird.

Wir haben schon lange aufgehört, in die Richtung zu gehen, aber manchmal sind wir so. Es kann zum Beispiel in einer Partnerschaft passieren. Natürlich sind unsere Partner/Partnerinnen nicht perfekt. Vielleicht auch zum Glück. Aber etwas, was wir zu Anfang leicht wegstecken oder auch keine Beachtung schenken, dieses leicht irritierende Etwas kann manchmal so groß werden, so eine Wichtigkeit bekommen. Wir verlieren unsere Leichtigkeit, damit so umzugehen, wie vor zehn, zwanzig Jahren, als es uns noch nicht so genervt hat.

Lasst uns von Entspannung in noch mehr Entspannung gehen und nicht anhaften an dem Schönen, wie es war, und jetzt das Schöne noch optimieren: „Er ist ja schon ganz nett, und wir haben auch schon zehn gute Jahre miteinander verbracht, aber wenn er *das* nicht hätte, wenn er oder sie nicht *so* wäre, dann wäre es echt gut!“.

Dieses Optimieren-Wollen von Beziehungen, vom Leben, von unserer Welt, spricht Saraha hier an. Wir werden überempfindlich und unglaublich anspruchsvoll. Bis wir mit niemandem mehr zusammenleben können. Wir sind nicht mehr in der Lage, mit Menschen ein Zimmer zu teilen. Wir sind nicht mehr in der Lage, wenn wir in einem Hotel ankommen, auch mal mit jemandem dieselbe Matratze zu teilen. Es wird alles so schwierig, weil es einfach immer alles stimmen muss. Das geht ja nicht.

Lasst uns daran arbeiten, dass wir von Gelassenheit zu immer größerer Gelassenheit gehen und nicht mit dem Älterwerden immer anspruchsvoller werden. Das geht nicht in die richtige Richtung, das ist kein Zeichen von Fortschritt in der spirituellen Praxis. Schaut genau hin! Das heißt nicht, dass wir uns alles Mögliche antun müssen, aber weniger Ansprüche tun ganz gut.

Virupa erklärt noch:

Wenn wir das grundlegende Sein des Geistes ins Bewusstsein rufen und dann an dieser Erfahrung festhalten oder uns auf das So-Sein ausrichten und das So-Sein meditieren, dann weichen wir vom Weg ab, das ist ein Irrweg.

Wir haben aus dem So-Sein ein erstrebenswertes Objekt gemacht. Wir entdecken es nicht mehr als das, was ohnehin immer da ist, sondern wir beginnen, es anzustreben. Ganz sicher geht damit auch eine Verwechslung einher. Wir halten etwas für So-Sein, was wir als angenehm erleben, und wir wollen eigentlich dieses angenehme So-Sein.

Sobald wir merken, dass wir in der sogenannten Mahāmudrā Meditation etwas Angenehmes anstreben, sind wir auf dem Holzweg. Ihr wisst ja, was ein Holzweg ist? Hier im Schwarzwald gibt es viele. Als Mountainbiker

kenne ich das. Man fährt in so einen Holzweg rein, der dazu gemacht wurde, um Holz abzutransportieren, und der endet irgendwo. Entweder ich schultere mein Bike und gehe den Berg weiter hoch, oder ich kehre um. Holzwege sind Sackgassen. Es ist schon verrückt, dass aus dem befreienden Erfahren dessen, wie es ist, unter Umständen durch Greifen wieder ein Holzweg wird.

Um im Beispiel zu bleiben: Wir sind fast kontinuierlich auf dem Holzweg. Das müssen wir einfach mal zugeben. Wir sind fast immer dabei, den nächstangenehmen Zustand anzupeilen. Jetzt kommt eine Pause. Pause wovon? Wenn wir doch mal Pause vom Anhaften machen könnten. Nein, nein, wir haben Pause, denn wir werden jetzt voll anhaften. Wir machen jetzt eine Viertelstunde lang genau das, was uns die angenehmste Erfahrung verspricht. Wir sind schon voll drauf.

Was können wir machen? Wir müssen die wahre Natur des Holzweges erleben. In der Sackgasse, im jetzigen Anhaften, ist bereits die Lösung. Wir brauchen auch da jetzt nicht irgendwie den coolen Meditierenden zu spielen, der die Pause über durchsitzt. Holzweg! absoluter Irrweg! Was auch immer wir machen, lässt uns diese Suche nach dem Angenehmen entspannen und hineinfühlen, wie es jetzt gerade ist zu sein. Dadurch verwandelt sich jeder Ort im Universum zum Ort des Erwachens. Egal, ob wir mitten im Wald feststecken oder oben auf einem Gipfel sind, oder im Meer baden gehen, es ist völlig egal.

6.3 Geleitete Meditation

Audio 6-05

Ist ja klar, stressfrei, oder?

Einfach ganz entspannt sein. So, dass wir das Gefühl haben: Ach ja, so bin ich wohl jetzt gerade das, was ich möglichst natürlich nennen kann, ohne etwas künstlich zu erzeugen. — Es ist schön, wenn ihr mit offenen Augen meditiert. Das würde ich jetzt gerne gerade mal nutzen. Wenn ihr die Augen ein bisschen wandern lasst, dann merkt ihr, dass es eine Augenstellung gibt, eine Blickrichtung, die sich jetzt gerade besonders natürlich anfühlt. Für die meisten ist es so ein leicht abwärts gerichteter Blick, muss aber nicht sein. Dann landet der Blick an einem Ort, in einer Gegend und wir können den Blick dort verweilen lassen. Das Wichtige ist, ihn an diesem Ort, dieser Gegend nicht einzusperren, sondern einfach zu merken: Ach, hier kann er zur Ruhe kommen. — Die Erfahrung, um die es mir jetzt gerade geht, ist, dass der Blick an einem Ort auch etwas verweilen kann, ohne dass das Anstrengung erzeugt. — Dabei merken wir, dass es wirklich wichtig ist, den Blick nicht zu fixieren. Unsere Augen sollten kleine Bewegungen ausführen. Manchmal schärfer, manchmal unschärfer, kleine Bewegungen nach rechts, links, oben, unten. ... Das ist auch gut so, weil es ein lebendiger Prozess ist. — Der Blick ist gesammelt, er schweift nicht umher und bleibt lebendig. Es findet ein lebendiges Sehen statt, ohne dass da etwas gesehen wird – diese Farben – ergriffen wird, übermäßig festgehalten wird. ...

Das übertragen wir innerlich jetzt mal in die Hörerfahrung. Wieder geht es darum, interessiert, offen im Hören zu verweilen. ... Hören, ohne zu ergreifen. So ein ganz durchlässiges Hören. — Den Körper zu spüren ist genauso. ... Wir lernen, interessiert in diesen verschiedenen Sinnesfeldern zu verweilen, ohne ins Greifen zu kommen. — Zu sehen, zu hören, den Körper zu spüren, braucht nur ein Lenken unserer Aufmerksamkeit. Wir können nicht wirklich von Anstrengung sprechen. — Lenken wir doch auch unsere Aufmerksamkeit ins geistige Erleben, gefühlsmäßige Erleben, in das sechste Sinnesfeld. Das Erleben, das unabhängig oder ausgelöst von äußeren Sinneserfahrungen stattfindet. — Merkt ihr, es ist gar nicht anstrengend. Es ist wirklich einfach nur ein Lenken der Aufmerksamkeit. Bei einem entspannten Geist verweilt ihr dann einfach in dem Bereich, wo sie hingelenkt wird. — Manchmal merkt ihr dabei, dass auch die Anstrengung: „Ich muss etwas wahrnehmen“, noch wegfällt, auch die entspannt sich. Es stellt sich ein Gefühl ein, dass das Leben ganz

von selbst weitergeht, völlig ohne Anstrengung. — Wenn wir jetzt wieder in die Aktivität gehen, dann achten wir weiter darauf, dass wir alle unnötige Anstrengung weglassen. Wir sind in einem interessierten Gestalten, aber ohne dass wir uns dabei groß verhasen müssen. — Was ich gerade erklärt habe, war die Essenz von MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*. Das bedeutet anders übersetzt: *dukkha* Reduktion, unnötige Anspannung weglassen, gewahr sein und dieses Gewahrsein kann ganz entspannt verweilen. Es kann sich dann auch auf das innere Erleben wenden.

* Widmung *

6.4 Weglassen von Anhaftung an Freude, Klarheit und Nicht-Denken

Unterweisung 15h30, Seite 366-371 – Audio 6-06

* Zufluchtsgebete *

Wir kommen jetzt an eine Passage im Kommentar, wo es das Anliegen von Dakpo Tashi Namgyal ist, uns wirklich von diesem Anhaften an Erfahrung von Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit abzubringen. Da ich das aber eigentlich schon erklärt habe, wird es jetzt relativ viel einfach das Lesen und das Übersetzen dieses Textes auf Seite 366 ganz unten sein.

Dort schreibt er:

Im genaueren möchte ich jetzt besprechen, welche Erfahrungen uns dazu führen, uns in verschiedene Situationen zu verlaufen. Da Freude – dieses Glücksgefühl – die Ursachen erzeugt, um im Begierde Bereich wieder geboren zu werden, Klarheit, die Ursachen für den Form Bereich der Götter und Nicht-Begrifflichkeit die Ursachen für den formlosen Bereich der Götter, sind sie keine wirklichen Ursachen für das vollkommene Erwachen.

Es wurde erklärt, dass kaum, dass wir in diesen Götterbereichen eine kleine Pause gehabt haben von den Leiden der niederen Bereiche und das Glück der höheren Bereiche genossen haben, werden wir doch wieder in diesen endlosen Kreislauf Samsāras zurückkehren, inklusive der drei niederen Daseinsformen.

Wohl gesagt, nicht die Erfahrungen von Freude sind das Problem, sondern unser Anhaften daran und dass wir einen Geist entwickeln, der immer mehr davon möchte und immer darin verweilen möchte. Das ist das Problem. Nicht die Klarheit, nicht die Begrifflichkeit, sondern immer unser Verlangen danach. Dass wir dann alles darauf ausrichten erzeugt ganz starke karmische Muster.

Das lehrt jetzt auch Gampopa und sagt:

Die drei Irrwege aufgrund von Erfahrungen sind wie folgt: wenn wir Erfahrungen von körperlichem Wohlergehen machen, von geistiger Freude und einer Seligkeit, die unseren ganzen Körper durchdringt, und uns dann daran festhalten – uns viel zu stark auf das Fixieren ausrichten – und sie für das Letztendliche, das Wichtigste, das Höchste halten, dann werden sie zu echt entscheidenden Ursachen, um im Begierde Bereich wieder geboren zu werden.

Das ist entweder der Menschenbereich oder hier normalerweise unter den Göttern des Begierde-Bereiches.

Wenn wir dort die Freuden des Begierde-Bereiches erfahren haben, wird es keine Schwierigkeit darstellen, jetzt endlos in den drei niederen Daseinsbereichen umherzuirren.

Der Grund dafür wird anderswo erklärt: Wir haben durch den langen Aufenthalt in den Götterbereichen all unser positives Karma erschöpft und es kommt dann erstmal zu dem Absturz in sehr viel schwierige Erfahrungen. Es ist also kein sanftes Abgleiten, sondern da die Vorräte, die Kräfte erschöpft sind, die das bewirken, kommt erstmal sehr viel Leid zur Reife.

Wenn wir die Erfahrungen von Klarheit frei von jeglicher Dumpfheit und Trägheit machen, uns daran anhaften und sie für das Höchste halten, dann bringen sie uns in Erfahrungen der Götterbereiche der Form. Wenn wir die damit verbundenen Freuden genossen haben, dann werden wir sehr leicht ebenfalls wieder in niedere Daseinsbereiche hineinfallen.

Genauso auch für die Nicht-Begrifflichkeit, das Nicht-Denken:

Wenn wir Erfahrungen haben, überhaupt nicht von dem Wind der Gedanken gestört zu werden und an dieser Gedankenfreiheit anhaften und sie für das Höchste halten, dann wird das eine entscheidende Ursache, um im Bereich der formlosen Götter wiedergeboren zu werden.

Wenn wir dort die karmischen Kräfte – die Freuden und so weiter – erschöpft haben, dann werden wir endlos in den drei niederen Daseinsbereichen wandern.

Wenn es hier ›endlos‹ heißt, heißt das nicht ›endlos‹, sondern nur - so wie man sagt - unendlich lange. Wenn wir sagen: „Ich habe ›unendlich lange‹ warten müssen, bis er dann endlich aufgetaucht ist“ ist das eine Redensart, die bedeutet: eine Zeit, die man gar nicht abschätzen kann.

Weiter geht's, immer noch um denselben Punkt.

Der Ehrwürdige Pakmo Drupa erklärt dazu:

Nachdem wir in der Gegenwart authentischer Gurus gelernt haben und ihre Instruktionen praktiziert haben, kann es sein, dass Freude und Glückseligkeit unseren Körper und Geist erfüllt. Wenn wir uns darauf fixieren und das weiter kultivieren, wird das zu einem Irrweg, der uns in den Begierde-Bereich führt.

Genauso, wenn sich eine strahlende Klarheit zeigt, so wie der strahlend blaue, leuchtende Himmel oder so als würde der Mond innen und außen zugleich aufsteigen – in den Erfahrungen nachts – dann mag es überhaupt keinen Unterschied mehr geben zwischen dem Öffnen und Schließen deiner Augen, weil die Helligkeit von innen kommt – Ich weiß nicht, ob das einige von euch schon erlebt haben. Man fragt sich wirklich, ob jemand im Zimmer das Licht angeknipst hat, so hell wird es von innen heraus; innen und außen sind gleich hell – Wenn man daran anhaftet und sich darauf fixiert, dann auch noch diese Praxis aufrecht erhält - weiter kultiviert - wird man in dem Irrweg der Götterbereiche der Form enden.

Nun der nächste Punkt:

Wo auch immer du hin schaust, außen und innen, du wirst nicht die geringste Geistesbewegung entdecken. Du siehst den Dharmakāya frei von allen Teilchen – ohne Unterteilung – als Einheit. Wenn du dann bedenkst, was dir wirklich gefällt und was dir nicht gefällt und daraufhin dann genau diese Erfahrung wieder anstrebst, dann wirst du im formlosen Daseinsbereich landen – diesen Irrweg in den formlosen Daseinsbereich einschlagen.

Gampopa sagt also wieder genau dasselbe.

In Übereinstimmung mit der Praxis-Tradition sagt auch der ehrwürdige Ling Repa:

Einige große Meditierende greifen so wie naive Kinder nach den schillernden Erscheinungen ihrer regenbogengleichen Meditationserfahrung. Ohne zu erkennen, was sie wirklich sind, fallen sie auf diese verführerischen Erfahrungen herein und gehen in die Irre.

Ich hoffe, ihr seid schon ganz entspannt. So viel Freude, Klarheit und Nicht-Denken, dass wir daran anhaften würden, würden wir ja vielleicht gerne mal erfahren. Aber sollen Sie sich mal darüber unterhalten. Es wäre schon mal schön, wenn ein bisschen was um die Ecke kommen würde. Die, die daran loslassen, können uns ja etwas abgeben. Scherz beiseite.

Wenn es euch so geht, dass solche Erfahrungen auftauchen – bloß weil ihr das jetzt hier alles hört, geratet nicht in Panik – genießt es, aber haftet nicht daran an. Es ist ganz natürlich, dass diese Erfahrungen auftauchen, aber sie werden auch wieder vergehen und dann, wenn sie vergehen, kultiviert sie nicht weiter, sondern geht einfach den Weg, euch die wahre Natur des Seins anzuschauen. Diese verschiedenen Erfahrungen kurz zu erfahren ist nur gut.

Es zeigt uns, was möglich ist. Dazu müssen andere LSD einwerfen. Das haben wir ohne, ist viel billiger, unschädlich und es ist gut zu wissen, was im Geist alles möglich ist. Lasst es zu, aber achtet drauf, nicht festzuhalten. Es ist überhaupt keine Gefahr, es ist nur eine Gefahr, wenn wir es irrtümlich für das Wahre und Höchste halten und daraus dann einen Lebensweg machen, immer wieder da einzutauchen. Wir werden nicht aufgrund einzelner Erfahrungen – oder hin und wieder Erfahrungen dieser Art – in diesen Götterbereichen wieder geboren. Das ist überhaupt kein Risiko.

Es ist schon so, dass wir das erfahren – natürlich sind einige unter euch, die das auch schon erfahren haben – aber keiner von all den vielen Schülern und Schülerinnen, die ich betreute, ist je in dem Risiko gewesen, da auf eine Wiedergeburt hinzusteuern. Wir sind in einer Form der Praxis, wo es um Natürlichkeit geht und das ist schon so tief bei uns angekommen, dass wir selber gar keine Lust haben, jetzt weiter anzuhängen.

Der Ehrwürdige Barawa erklärt das jetzt noch etwas detaillierter:

Was nun die Irrwege angeht, wie wir vom Mahāmudrā abkommen: wenn wir in tiefer Meditation mit dem Gefühl verweilen, alle Phänomene sind wie unendlicher Raum, dann werden wir in der ›Götterwelt unendlichen Raumes‹ wieder geboren.

Der nächste Irrweg besteht darin zu spüren ›Bewusstsein ist grenzenlos‹ – Ich sage extra ›spüren‹, ›fühlen‹, denn so ist es dann: der Gedanke ›Bewusstsein ist grenzenlos‹ mag *einmal* auftauchen, aber dann weilen wir in dem ›Gefühl‹ eines unbegrenzten Bewusstseins –. Wir landen dann in den ›Götterbereich des grenzenlosen Bewusstseins‹.

Wenn sich ein Gefühl einstellt, Phänomene sind nichts was auch immer. Dann landen wir in dem Götterbereich, der ›Nichts was auch immer Wahrnehmung‹.

Wenn wir mit dem Gedanken – dem Gefühl – verweilen, Phänomene sind weder existent noch nicht existent, dann landen wir in dieser Sphäre ›weder existent noch nicht existent‹ – weder wahrnehmbar noch nicht wahrnehmbar, so würde ich das da auf Tibetisch übersetzen, weil es eine meditative Versenkung ist, in der wir uns nicht einmal mehr klar darüber sind, ob es in der üblichen Form noch wahrnehmen gibt.

Wenn wir in tiefer Meditation verweilen, mit Unterscheidungen, mit einem Analysieren, das auch ein Fixieren beinhaltet, bei gleichzeitiger Freude und Wohlgefühl im Körper und einem einsgerichteten, unabgelenkten Geist, dann verirren wir uns im ersten Dhyāna und werden in dem Götterbereich des ersten Dhyāna — der ersten meditativen Versenkung – wiedergeboren.

Wenn wir stattdessen nicht mehr in diesem feinen unterscheidenden Analysieren sind, sondern in einer meditativen Versenkung mit tiefer Geistesruhe, Freude, Wohlgefühl im Körper und einem unabgelenkten abgelenkten, eingerichteten Geist, dann landen wir in der zweiten meditativen Versenkung. Wenn wir diese lange kultivieren, landen wir im entsprechenden Götterbereich des zweiten Dhyānas.

Wenn wir frei von unterscheiden und analysieren in einem Samādhi mit Gleichmut, Bewusstheit, Wachheit und völliger innerer Ausgeglichenheit des Körpers verweilen, mit einem eingerichteten, unabgelenkten Geist, dann landen wir in der dritten meditativen Versenkung, dem dritten Dhyāna. Wenn das über lange Zeit kultiviert wird, im entsprechenden Götterbereich.

Wenn auch der Gleichmut bereinigt ist und es nicht mal mehr das Gefühl von Gleichmut gibt, wenn Bewusstheit – das was wir *sati* auf Pali nennen, dieses Dranbleiben, dieses Sich-Erinnern – gereinigt ist und eine Wahrnehmung auftaucht von weder Freude noch Schmerz – also ein ganz neutraler Geisteszustand jenseits von Freude bei völlig unabgelenktem, eingerichtetem Geist – dann ist das der vierte Dhyāna.

Vierter Dhyāna beinhaltet normalerweise auch, dass unsere Atmung zum Stillstand kommt. Das ist hier mit weder ›angenehm noch unangenehm‹, weder ›Freude noch Leid‹ gemeint. Es macht uns auch nichts mehr ausmacht, wenn nicht geatmet wird. Körper und Geist nähren sich energetisch von der meditativen Versenkung. Dann würden wir im vierten Dhyāna landen und bei entsprechend langfristigem Kultivieren dann in dem Götterbereich.

Wenn der Geist in der Erfahrung des nicht-begrifflichen Nicht-Denkens verweilt, die sich einstellt, wenn wir alle Wahrnehmungen der sechs Bewusstseinsfelder blockieren – das ist die Abwesenheit von wahren Gewahrsam, das kann man nicht mehr achtsam nennen, das ist ein blockierter Geisteszustand – das entspricht einem ›Nirvāṇa ohne bewusstes Unterscheiden‹.

Das ist jetzt ein Erlöschen im eigentlichen, ursprünglichen Sinne, wo einfach die Geistesfunktionen erlöschen, wo aber keine wirkliche Erkenntnis stattfindet.

Ebenso ist ein einfach völlig leerer, offener Geist, der völlig neutral ist, einfach ein Irrweg in einen neutralen, nicht gewahren Geisteszustand.

Das sind unbewusste Seinsbereiche, in denen unser Geist auf unbegrenzte Zeit wie geparkt ist.

Wenn wir stattdessen einen dumpfen, trägen, unklaren Geisteszustand kultivieren, wo einfach keine Gedanken aber auch keine Klarheit vorhanden ist, dann bringt uns das zu einer Wiedergeburt im Tierbereich. Das ist sozusagen ein Tier-Samādhi.

So viel die detaillierten Erklärungen. Diese Erklärungen sind immer noch gut zu hören, weil sie für uns sehr schön darauf hinweisen – das was wir schon verstanden haben –, dass es um einen frischen, lebendigen Geist geht, wo wir alles zulassen, aber an nichts anhaften. Die Erfahrung von Freude, Klarheit und Nicht-Denken sind auf *jeden* Fall vorhanden, weil sie zur Natur des Geistes gehören. Wir haften aber nicht an ihnen, sondern nutzen ihr Vorhandensein, um die Natur der Erfahrungen intuitiv zu schauen. Wir bleiben wach, wir bleiben präsent. Eigentlich ist all das, was jetzt hier beschrieben worden ist, eine Blase nach der anderen. Wir halten uns aus Blasen draußen.

Das sind alles Geistesdimensionen, in denen man es sich einrichten kann. Was voraussetzt, dass die Praktizierenden die Bedingungen kennen, wie sie ihren Geist einstellen müssen – wie sie mit sich selbst unterwegs sein müssen – um in diesen Zustand zu gelangen. Das ist tatsächlich möglich. Es ist möglich seinen eigenen Geist so gut zu kennen und subtil zu manipulieren, um dann in diesen Erfahrungen zu landen. Das braucht natürlich ausdauernde Praxis. Aber wenn man nichts anderes tut als das, dann kriegt man es schon raus, wie man es anstellen muss.

Was wir uns jetzt wünschen ist natürlich, dass ihr herausbekommt, wie man das *lässt* und in diesen offenen Geist des Nicht-Wissens hineinfindet, in dem sich immer das Neue, das Frische zeigen kann, sich in seiner wahren Natur enthüllt und weiter fließt, ohne blockiert zu werden.

Auch wenn wir meditieren, ohne Fixierung auf Freude, Klarheit und nicht-denkend, kann es immer noch sein, dass wir nicht bei dem vollen Erwachen eines Buddhas ankommen, sondern bei dem Erwachen von Hörern und Pratyekabuddhas – ›Buddhas für sich‹...um nicht in der inneren Befreiung zu landen, die wir hier die Śrāvaka-Befreiung nennen, die Befreiung der Hörer. Da ist es wichtig, auch die letzte Sehnsucht nach persönlichem Frieden aufzugeben und sich mehr noch allen Erscheinungen zu öffnen. Das ist eigentlich gemeint.

Wenn wir es vermeiden wollen, in dem ›Erwachen eines Buddhas für sich‹ zu landen, dann gilt es auch die letzte Abneigung aufzulösen, unsere Erkenntnis mit anderen zu teilen und uns aktiv dafür einzusetzen, dass auch andere erwachen. Darum geht es eigentlich.

Beides hat gemeinsam, dass wir uns allen Manifestationen, allen Erfahrungen der Welt öffnen und uns tatsächlich in diese Erkenntnis der Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa hinbewegen; dass wir alle Abneigung gegenüber dem, was vermeintlich Saṃsāra ist, auflösen, im Erkennen der wahren Natur von all den Erscheinungen, die wir für gewöhnlich Saṃsāra nennen. Das Anliegen hier ist, dass wir uns wirklich komplett öffnen, vor nichts mehr Angst haben und alles durchschauen.

Der Ehrwürdige Yang Gönpa erklärt:

Wir mögen an Freude anhaften, nach Klarheit greifen oder nicht-begriffliche Erfahrungen erzeugen, wenn wir uns auf diese drei fixieren, werden wir uns in die drei Daseinsbereiche verirren – Begierde, Form und Formlose Bereiche. **Aber selbst ohne solches Greifen** – solches Fixieren – **werden wir, wenn wir nicht unser eigenes Gesicht** – die wahre Natur des Grund-Gewahrseins erkennen – **in den Früchten der Śrāvakas und Pratyekabuddhas landen oder uns da hinein verirren.**

Śrāvakas und Pratyekabuddhas haften nicht an den Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken. Sie sind zu einer Erkenntnis gekommen, die ausreicht, um das Leid zu beenden. Aber sie haben noch nicht durchschaut, was wir die ›Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa‹ nennen. Das ist der Unterschied.

Jetzt kommt noch ein Hinweis für die sehr Belesenen, wo Dakpo Tashi Namgyal sagt:

Tatsächlich finden wir in den Vorträgen – den Mitschriften der Vorträge des Ehrwürdigen Gampopa – **dass er gesagt hat, dass ein Verständnis der Leerheit, was durch Analyse entstanden ist und einen Mangel an Liebe und Mitgefühl, uns ins kleine Fahrzeug führen kann. Obwohl wir das finden, heißt es, dass, um die Früchte der Śrāvakas und Pratyekabuddhas** – die zu dem kleinen Fahrzeug zählen – **zu erlangen, wir die ›Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā‹ brauchen, die auf die Nichtexistenz des Selbst einer Person hinarbeiten.**

Das so genannte ›Kleine Fahrzeug‹ hat nichts mit existierenden buddhistischen Traditionen zu tun. Es geht um eine Geisteshaltung, in der wir ›klein‹ unterwegs sind – mit einem kleinen Auto, so wie wenn sich jemand einen Smart kauft oder ein Moped, nur für sich selbst, wo nur ein Platz drauf ist – dann sind wir mit dem kleinen Fahrzeug unterwegs. Dann können wir niemanden mitnehmen. Das ist die Idee hier.

Kleines Fahrzeug bedeutet die Motivation ist nicht möglichst viele mitzunehmen, sondern selbst schnell schnell in die Befreiung zu kommen. Das ist das wesentliche Anliegen derer, die in dieser Geisteshaltung unterwegs sind. Was wir brauchen, um selbst möglichst schnell frei zu werden, ist die Erkenntnis des Nicht-Selbst der Person, dass es dieses vermeintliche Ich, dieses Selbst, gar nicht gibt. Das braucht es und das reicht aus. Mehr Sprit brauchen wir nicht im Tank und mehr Plätze brauchen wir nicht.

Wenn wir aber einen Airbus nehmen und damit ins Nirvāṇa reisen wollen und ganz viele mitnehmen wollen – wir nehmen gleich einen ganzen Zug, wo wir alle Flüchtlinge reinpacken – dann müssen wir nicht nur den Zug steuern können, sondern uns um alle Fahrgäste kümmern. Es reicht da nicht aus, das ›Nichtselbst der Person‹ verwirklicht zu haben. Wir müssen auch die leere Natur, das Nicht-Selbst aller Mitreisenden verwirklichen und aller Erfahrungen, die auftauchen, wenn wir interagieren. Das nennt man das ›Nicht-Selbst der Phänomene‹.

Wir ziehen uns nicht zurück. Es reicht nicht die leere Natur des eigenen Seins zu verwirklichen, sondern alles, was die Welt zu bieten hat. Wenn wir alle Lebewesen mitnehmen wollen ist das ein riesengroßes Fahrzeug. Dann wird der ganze Planet – und noch mehr – zu unserem Fahrzeug. Da müssen wir *alle* Erfahrungen, die auf diesem Planeten möglich sind – Kriege wie Hungersnöte, Freuden und Glück – in seiner wahren Natur durchschauen, um uns nirgendwo zu verstricken.

Wir müssen uns auch im Klaren sein, dass die wahre Natur derer, die mit auf den Weg kommen, dasselbe Nicht-Selbst ist wie unser eigenes. Diese Realisation, diese Verwirklichung muss sich ausdehnen und schlussendlich alles umfassen. Das ist das Große Fahrzeug. Das war jetzt ein bisschen salopp erklärt, aber manchmal macht es das ein bisschen deutlicher.

Um Befreiung zu erlangen, reicht es, in sich klar zu bekommen, dass alles hier in diesem Erleben ohne Substanz ist. Wenn wir es dann noch dem Prüfstein aller Erfahrungen in dieser Welt aussetzen und wir uns auch noch auf andere einlassen und versuchen, sie zu unterstützen auf dem Weg des Erwachens, dann taucht nochmal so viel Material auf, mit dem wir auch praktizieren müssen. Dadurch wird unser Weg ausgeweitet und es braucht eine sehr viel standfestere, sehr viel belastungsfähigere Verwirklichung, als wenn es nur darum geht, uns selbst zu retten.

Das ist ein bisschen der Unterschied zwischen Freischwimmer und Rettungsschwimmer. Die Unterweisungen des Mahāmudrā sind alle für Rettungsschwimmer. Es geht immer darum, die Natur aller Phänomene zu durchschauen, nicht nur, sich selbst aus dem Sumpf zu befreien. Wenn das einmal grundlegend verstanden ist, dann merkt ihr, wenn ihr mit Menschen spricht, dass eigentlich alle irgendwo zwischendrin sind.

Erst mal geht's allen darum, sich selbst zu retten. Das ist ganz normal und muss auch so sein. Das ist wichtig. Dann kann man schon mal anfangen, sich ein bisschen um andere zu kümmern – aber bitte nicht zu viel! Eine kleine überschaubare Wohngemeinschaft reicht, noch keinen Reisebus! Irgendwann wird man dann vom Taxi Chauffeur, zum Bus Chauffeur und irgendwann fährt man einen Zug. Dann wird man immer mutiger, weil wir lernen, mit all diesen Erfahrungen umzugehen.

Es ist selbstverständlich, dass wir auf dem Weg der Hörer – der Śrāvakas und Pratyekabuddhas – Geistesruhe und Einsicht brauchen, und dass wir natürlich unsere emotionale Verstrickung auflösen müssen. Wenn wir frei von Anhaften Freude, Klarheit und Nicht-Denken erleben, aber ohne Einsicht, dann ist das nur eine gewöhnliche, weltliche Samādhi Erfahrung.

Deswegen können wir daraus schließen, dass es nicht möglich ist, dass uns solche Samādhis weltlicher, meditativer Versenkung *ohne* Einsicht in die Befreiung eines ›Hörers‹ oder ›Buddhas für sich‹ führen würde – in die Arhat Erfahrung.

Wir können uns fragen, warum Gampopa gesagt hat, dass da die Gefahr besteht, dass ein Geistesstrom, für den Erfahrungen und Objekte erscheinen, die jedoch nicht in ihrer wahren Natur erkannt werden, die Ursache für die Erfahrung eines solchen *nirodha*, eines solchen Erlöschens ist. Das wird erklärt in dem Text *›reichhaltige glücksverheißende Sammlung von Dharma Unterweisungen‹*.

Hier heißt es, dass sich das Erlöschen auf ein nicht analytisches Erlöschen bezieht. Zitat: Ein Guru mit dem Auge des Dharmas – der die Natur der Dinge erkannt hat, der direkt erfahren hat, dass Gewahrsein von der leeren Natur ist – wenn solch ein Guru Freude, Klarheit und Nicht-Denken als ungeboren erkennt und dadurch Gewissheit entsteht, dann ist er frei. Aber wenn solche Erfahrungen nicht als ungeboren erkannt werden, dann sind sie erfahrene Objekte, die zwar auftauchen, aber nicht in ihrer wahren Natur erkannt werden. Sie werden nicht erkannt als das, was sie wirklich sind. Das führt dann in ein nicht analytisches Erlöschen aller Ursachen von leidvoller Wiedergeburt – alle Ursachen für überhaupt weitere Wiedergeburt. Das ist der gewöhnliche Pfad, weshalb es unsicher ist, wo wir als Frucht davon wiedergeboren werden.

Ein nicht analytisches Verlöschen ist eine Form des sich Lösens aus allem Greifen, wo noch nicht alle Erfahrungen durchschaut sind. Es ist noch keine Gewissheit entstanden über die Natur von Freude, Klarheit und Nicht-Denken. Es gibt jedoch ein völliges Loslassen und es heißt es sei nicht klar, nicht sicher, wo dann die Reise dieses Geistesstromes hingehet. Es kommt dann auf die nächsten Erfahrungen, die auftauchen, an und ob es da zu einem Greifen oder zu einem Erkennen kommt.

Der Schatz des Abhidharmas beschreibt dieses nicht analytische Verlöschen wie folgt:

Vollständig zu verhindern, dass ein Erscheinen stattfindet, ist eine andere Form von Erlöschen, es ist das nicht analytische Verlöschen.

Es scheint da auch Yoga-Traditionen – andere Traditionen in Indien – zu geben, die diese Art des Verlöschens im Sinne haben, wo es zu keinerlei Geistesbewegung mehr kommt. Die Geistesbewegungen verlöschen - *ni-rodha*, im Sinne von ›hören ganz auf‹ - und das wird für letztendliche Verwirklichung gehalten. Es ist aber nicht diese durchdringende Erkenntnis, die wir mit dem Begriff ›Zeitloses Gewahrsein‹ beschreiben wollen – das nonduale Gewahren, wie es tatsächlich ist.

Die Erklärung im ›Schatz des Abhidharma‹ sagt:

Das, was vollständig verhindert, dass weitere Geistesindrücke auftauchen, ist ein Verlöschen, das sich von Trennung unterscheidet. Es ist nicht analytisch und ist ein Verlöschen. Es ist nicht durch Analyse entstanden. Wenn die Bedingungen nicht vollständig zusammenkommen, dann kommt es auch nicht zum Auftauchen weiterer Phänomene, weiterer Geistesbewegungen. Ob sie nun mit Makel behaftet sind – dualistisch – oder ob sie makellos sind, es taucht einfach keine weitere Wahrnehmung auf.

Das ist ein Verlöschen, das sich substantiell von dem Verlöschen unterscheidet, was durch analytische Erkenntnis stattfindet. Ich glaube, dass es für euch an diesem Punkt viel wichtiger ist, überhaupt mal zu hören, dass es überhaupt möglich ist, dass unser Geist in der Lage ist, in eine solche Abstinenz zu gehen, dass die Bedingungen für weiteres Denken, für weitere Geistesbewegungen, gar nicht mehr zusammenkommen.

Das ist tatsächlich möglich. Man nennt das das Aufhören, das zu Ende kommen, das Verlöschen aller Geistesbewegungen und wird von manchen erstrebt als eine Art Befreiung. Der Geistesstrom ist jedoch nur frei vom Auftauchen weiterer Geistesbewegungen. Er ist noch nicht frei, sich mit der Welt auseinanderzusetzen, anderen zu helfen, mit Phänomenen umzugehen. Es ist nur ein leerer Geisteszustand. Das gibt es, aber wie man das dann kategorisiert, darüber hab ich auch nicht so viele Unterweisungen erhalten, weil es einfach extrem selten ist, dass so etwas auftaucht.

Hier kommt das Verlöschen aufgrund von Analyse besser weg. In einem anderen Kontext wird dann noch weiter unterschieden: Das Verlöschen der Ursachen für weiteres Geboren-Werden, all dieser karmischen Kräfte, ist aufgrund von Analyse immer noch mit einer gewissen Anstrengung verbunden. Es gibt ein unterscheidendes Gewahrsein, das die Natur der Erfahrung erkennt, welches nicht mehr auf einer Analyse beruht,

sondern auf einem intuitiven Gewahren, von dem wie es ist, ohne Analyse zu bemühen. Darum geht es dann im Mahāmudrā.

Warum es heißt, dass es unklar ist, wo solche Geistesströme wiedergeboren werden, wird von Shantideva im ›*Eintritt in den Weg der Bodhisattvas*‹ erklärt:

Der Geist, dem es an Erkenntnis der Leerheit mangelt, mag zunächst aufhören, mag verlöschen, aber wird wieder auftauchen, wird trotzdem weitergehen, genauso wie wir aus einer meditativen Versenkung wieder auftauchen ohne Unterscheidungen.

Das sind die meditativen Versenkungen im formlosen Bereich, auch die sind nicht endlos, und auch da taucht der Geist wieder auf.

Im Samādhirāja Sūtra heißt es:

Obwohl auch weltliche Praktizierende Samādhi kultivieren, lösen Sie nicht den Glauben an ein Selbst auf. Emotionale Verwirrung kehrt wieder zurück und wird sie beenden, wird sie stören. Genauso wie für Udraka, der in solchen Samādhis meditiert hat.

Das ist ein Beispiel von einem Praktizierenden, der in diesen Gott ähnlichen Samādhi unterwegs war.

6.5 weitere Meditationserfahrungen, die nicht ins Erwachen führen

Unterweisung 16h40, Seite 371- 373 – Audio 6-07

Wir sind immer noch in dieser herausfordernden Passage, wo es um Meditationserfahrungen geht, die nicht wirklich ins Erwachen führen. Das Material, das hier zusammengetragen und dargestellt wird, ist unglaublich wertvoll, für den Fall, dass sich jemand in diese Richtung verläuft. Aber das passiert nicht sehr häufig. Wir sind dabei, diese Verirrungen alle in einigermaßen ausreichendem Detail dargestellt zu bekommen.

Diese Einzelheiten zu hören, kann uns ein bisschen daran bestärken, bei unserem Meditieren schon von Anfang an auf mehr Wachheit zu achten, auf ein stärkeres Bejahen der verschiedenen Geisteszustände, dass wir vor nichts davonlaufen, nichts blockieren, alles auf seine wahre Natur hin anschauen. Das können wir daraus ziehen. Die, die jetzt das ausreichende Fundament haben, können diese Informationen sogar etwas strukturierter abspeichern. Aber das ist jetzt für uns nicht das Hauptanliegen.

Dakpo Tashi Namgyal geht jetzt noch ein bisschen weiter und erklärt uns, was mit ›**Zuständen ohne kognitives Unterscheiden**‹ gemeint ist.

Dieses unterscheidende Wahrnehmen ist ja immer die Fähigkeit, das eine vom anderen unterscheiden zu können. Aber wir können uns auch daraus lösen, überhaupt nicht in solchen Unterscheidungen verweilen und diese Fähigkeit des Geistes, zu unterscheiden, nicht aktivieren. Wenn wir das jedoch nicht aktiviert haben, entsteht auch keine Erkenntnis. Um erkennen zu können, braucht es ›unterscheidendes Gewahrsein‹.

Hören wir uns mal den nächsten Abschnitt an. Ich bin auf der Mitte von Seite 371:

Diejenigen, die unter den Göttern ohne solches ›kognitives Unterscheiden‹ wiedergeboren werden, und ebenfalls solche, in denen die geistigen Gestaltungen blockiert sind, und solche, die in meditativen Versenkungen sind, die ohne kognitives Unterscheiden ablaufen, sind allesamt in geistigen Zuständen – in meditativen Versenkungen –, in denen Geist und Geistesfaktoren in ihrem normalen Funktionieren erlöschen. Das sind alles Spielformen des vierten Dhyānas – der vierten meditativen Versenkung. Die gemeinsame Ursache für diese leicht verschiedenen Geisteszustände ist immer, dass die Praktizierenden das Aufhören der unterscheidenden Wahrnehmung für Freiheit halten.

Die Vermutung ist, dass solange Unterscheiden stattfindet, Befreiung nicht möglich ist. Impliziert aber, dass sobald der Geist blau von rot unterscheidet, Frau von Mann, hell von dunkel, Tag und Nacht, egal was die Unterscheidungen sind, als ob das die Befreiung verhindern würde, als ob wir da sofort zwangsläufig in Ich-Bezogenheit landen würden. Das ist aber gar nicht so.

Dieses unterscheidende Gewahrsein kann unterscheiden, ohne auf eine vermeintliche Ich-Instanz Bezug zu nehmen. Das ist wichtig zu hören. Diese Prozesse des Wahrnehmens, Empfindens, Unterscheidens und Gestaltens, die ersten vier Skandhas, genau wie alle daraus resultierenden Bewusstseins Erfahrungen, Bewusstseinszustände, können alle stattfinden, ohne dass es dabei zu dem künstlichen Erzeugen eines Ich-Mittelpunkts im Erleben kommt. Darum geht es jetzt gerade im Hintergrund dieser Diskussion.

Gehen wir mal weiter. Dakpo Tashi Namgyal spricht jetzt über die ›*meditative Versenkung des Verlöschens*‹:

Das ist ein Zustand, eine Erfahrung ohne ›kognitives Unterscheiden‹, wo Lebewesen sich in der Sphäre des weder Unterscheidens noch Nicht-Unterscheidens aufhalten – ein formloser Dhyāna, eine formlose meditative Versenkung – und keine Lust mehr haben, erschöpft sind von all diesem Unterscheiden und all diesem Fühlen, und dieses Freisein davon als Frieden erleben, als das Verwirklichen von Nirvāṇa. Sie verweilen in diesem meditativen Zustand, in dem Geist und Geistesfaktoren nicht in der üblichen Weise aktiv sind, sondern ganz befriedet sind.

Ich habe diese Versenkungs-Zustände nur ganz kurz erlebt. Das waren ganz kurze Phasen in meiner Praxis. Ich habe mich nie lange darin aufgehalten, weil Gendün Rinpoche natürlich dafür gesorgt hatte, dass wir uns darin nicht verlieren.

Aber diese Geisteszustände sind natürlich von einer totalen Einfachheit. Es wird tatsächlich Frieden erlebt, ohne dass irgendein Nachdenken passiert über diesen Frieden, ohne dass man sich mit irgendetwas beschäftigt. Die Umwelt versinkt, die wird nicht mehr wahrgenommen. Der eigene Körper wird nicht mehr wahrgenommen. Es ist totaler innerer Frieden.

Für jemanden wie mich, der es sehr mag, wenn die Dinge lebendig sind, war es nicht sehr verlockend. Aber ich kann mir vorstellen, dass jemand, der erschöpft ist – zum Beispiel von der Überreizung in diesem Leben – das für das Größte halten kann und sich gern darin aufhalten würde, was prinzipiell möglich ist, solange uns niemand sonst stört.

In der Pause kam jemand mit der Frage zu mir, ob sie denn in Gefahr sei, in solchen Zuständen wiedergeboren zu werden, wenn sie jetzt weiter meditiert. Niemand von uns ist in irgendeiner Gefahr. Um da wiedergeboren zu werden, muss man das in diesem Leben monatelang, jahrelang erfahren und kultiviert haben. Bis in den Tod hinein, bis wir diesen Körper verlassen. Das mal kurz zu erfahren, ist überhaupt kein Risiko für irgendjemanden. Es ist nicht mal bloß ein bisschen da hinein geschmeckt haben und schon könnte die Wiedergeburt in diese Richtung abgehen. Da braucht ihr gar keine Sorgen zu haben.

Schauen wir uns an, wie es weitergeht:

Obwohl das alles zu den Samādhis, den Dhyānas, gezählt wird, werden sie in diesem Zusammenhang mit Mahāmudrā-Erkenntnis als Irrwege dargestellt. Da es in ihnen nicht das Verständnis des Nicht-Selbst gibt, werden sie auch nicht den Glauben an ein Selbst auflösen, welcher die Wurzel von samsarischer Verstrickung ist. Da sie nicht in der Lage sind, diesen irrtümlichen Glauben an ein Selbst aufzulösen, tauchen Karma und emotionale Verstrickung dann doch wieder auf und diese Lebewesen werden sich im Daseinskreislauf wiederfinden, so wie es auch Dharmakīrti erklärt:

Wenn es ein Selbst gibt, wird etwas anderes wahrgenommen. — Von diesem Paar des Selbst und Anderen entstehen dann Anhaften und Ablehnen. — In Verbindung mit Anhaften und Ablehnen entstehen alle anderen Fallstricke – alle anderen Fehler – Saṃsāras.

Der entscheidende Punkt, den es hier zu verstehen gilt, ist, dass Saṃsāra nicht hinter uns gelassen wird, selbst wenn wir diese feinen, aber immer noch dualistischen Absorptionen erleben, die man die ›Spitze saṃsarischer Erfahrungen‹ nennt.

Jetzt erklärt uns Dakpo Tashi Namgyal noch das mit dem ›*analytischen Erlöschen*‹:

Dies wird beschrieben als ein Verlöschen allen Leides und aller Impulse für weitere Geburt, die durch die Analyse der Vier Edlen Wahrheiten entsteht mit der Weisheit, mit dem Prajñā, des ununterbrochenen Weges, der auf den Pfad des Sehens führt – in den Pfad der Erkenntnis führt – als ein Verlöschen, das völlig frei ist von dualistischen Phänomenen – frei vom Makel des Haftens an selbst und andere.

Es handelt sich also um ein echtes Freiwerden, die Wurzel der Ich-Anhaftung ist durchtrennt.

Wenn das doch alles so ist, dann kann es sein, dass diejenigen, die diese Unterscheidung der verschiedenen Arten des Verlöschens nicht ganz verstehen, von Aussagen verwirrt werden, dass es die Gefahr gäbe, dass ein Geist, der Phänomene, Erfahrungen erfährt, sich aber nicht ihrer wahren Natur vergewissert, die Ursache für ein solches Verlöschen sein kann.

Es gibt eben ein Verlöschen, was noch keine Befreiung ist – deswegen. Dieser Ausdruck ›*nirodha*‹, Verlöschen, wird sowohl für ein Verlöschen einfach nur der Geistesfunktion benutzt und ein Verlöschen aller Ursachen für weitere Geburt in Saṃsāra, da sich der irrtümliche Glaube an die Existenz eines ›*Ichs*‹ – eines ›*mir*‹, ›*mein*‹, alles was *mir* passieren kann, diese Fixierung auf mich selbst – vollkommen aufgelöst hat. Das sind also zwei verschiedene Arten, diesen Begriff zu benutzen.

Die meisten Diskussionen wenig gelehrter Personen über dieses Thema, wenn sie über das Verlöschen der Śrāvakas und Pratyekabuddhas sprechen, ist einfach nur ›*Chatter of Fools*‹ (sinnloses Geschwätz). Trotzdem gibt es aber auch einen sehr berühmten Gelehrten, der sagt – und wieder es ist dieselbe Person (Dakpo Tashi Namgyal erwähnt den Namen nicht, das hat die Übersetzerin eingeführt):

Die Meditation der Unwissenden über Mahāmudrā ist für gewöhnlich Ursache als Tier wieder geboren zu werden. Wenn nicht, dann können sie vielleicht im formlosen Götterbereich wieder geboren werden oder sie mögen im Verlöschen eines Śrāvakas enden.

Diejenigen, die solche Bemerkungen wiederholen – diese Bemerkung wurde jetzt im Laufe des Buches ja mehrfach widerlegt – die wiederholen einfach nur Unsinn – schreibt Dakpo Tashi Namgyal. Das alles scheint das Geschwätz von Leuten zu sein, die nicht verstehen, dass von den Hörern – von den Śrāvakas – nur diejenigen, die Nicht-Wiederkehrer genannt werden und Arhats – also Anāgāmīs und Arhats – dass nur diejenigen die Fähigkeit haben, in diese Śrāvaka-Meditation des Verlöschens einzutreten und dass diese meditative Versenkung des Verlöschens die intuitive Einsicht in das Nicht-Selbst der Person beinhaltet – dass es kein Selbst, keinen Wesenskern in der Person gibt.

Wer meint, dieses Verlöschen der Śrāvakas abqualifizieren zu müssen oder in dieselbe Kategorie zu stellen, wie die Meditation, die zur Wiedergeburt im Tierbereich oder im formlosen Götterbereich führt, der hat einfach nichts verstanden. Das ist was Dakpo Tashi Namgyal hier klar ausdrückt.

Das, was wir einen ›Arhat‹ oder eine ›Anāgāmī‹ nennen, ist eine ganz hohe Stufe der Verwirklichung. Um es nochmal ganz klar zu sagen, es empfiehlt sich überhaupt nicht, da irgendwie abwertend darüber zu sprechen.

In dieser hohen Stufe der Verwirklichung arbeiten diejenigen, von denen wir wissen, dass sie diese Verwirklichung erreicht haben, für das Wohl der Lebewesen.

Meine erste burmesische Lehrerin war offenbar so eine *Anāgāmī*. Mother Sayama hieß sie. Sie war so eine Nicht-Wiederkehrerin. Ja, es stimmt, uns wurde diese Abwendung von den Sinnen gelehrt und uns wurde gelehrt, den Geist in diese Art des Verlöschens zu bringen. Das ist keine Projektion, das habe ich wirklich genauso gelehrt bekommen. Es ist eine andere Geisteshaltung, als sich der Welt zu öffnen und als Bodhisattvas in die Welt zu gehen. Ja, das ist ein anderer Weg. Aber da ist unglaubliches Mitgefühl, da ist einfach kein Haften am Selbst, da ist große Weisheit, große Inspiration. Es ist wichtig, das einfach mal klar zu sagen.

Die Art zu meditieren ist sehr anders. Wir haben bei ihr in abgeschotteten Räumen mit dicken Vorhängen, wo kein Licht reinkam, meditiert. Es ging um ein Zurückziehen der Sinne, durch ein Auflösen des Interesses an der Welt und so weiter. Es ist ganz klar ein anderer meditativer Weg, aber er führt zu dieser Erkenntnis des Nicht-Selbst, die durchaus befreiend ist.

Das wollte ich noch einmal ganz deutlich sagen. In diesen Passagen wird oft so abstrakt gesprochen und tatsächlich gibt es Menschen, die das verwirklicht haben und die absolut inspirierende Vorbilder auf diesem Planeten sind.

Wenn diese Menschen, die solchen Unsinn daherreden, verstehen, was sie eigentlich sagen, dann würden sie aufhören, solche Vergleiche zwischen Śrāvakas, Pratyekabuddhas und der Wiedergeburt als Tier zu ziehen.

So sagt auch Dorje Sherab, der Gründer der *Single Intent School*:

Selbst ohne Anhaften an Erfahrungen von Freude und Glück können wir im Begierdebereich wieder geboren werden. Selbst ohne Anhaften an Klarheit ist es möglich, im Formbereich zu landen und selbst ohne Nicht-Begrifflichkeit zu erzeugen ist es möglich, im formlosen Bereich zu landen.

Es ist also nicht das einzige Kriterium, was dahin führt.

Dann sagt Dakpo Tashi Namgyal wieder:

In dieser Aussage ist enthalten, dass das Anhaften an den Erfahrungen von Freude, dem Greifen nach Erfahrungen von Klarheit und das Fabrizieren von Nicht-Begrifflichkeit auch ohne solche Wiedergeburt zu großen Problemen führt.

Wir können also daraus schließen – jetzt kommen wir zu etwas, was uns auch hilft –, dass es bei Erfahrungen von nichtbegrifflichem Verweilen – eine Erfahrung, wo ich im Nicht-Denken verweile, wo scheinbar gar nichts los ist im Geist –, unbedingt wichtig ist, auf die Natur dieser Erfahrungen zu schauen. Wenn nicht in die Natur dieser Erfahrungen geschaut wird, dann kann sie ein Katalysator sein, an einer vermeintlich leeren, wirklich leeren Leerheit zu haften und zu einer starken nihilistischen Sichtweise führen.

Das habe ich bei Praktizierenden erlebt. Diese Erfahrungen des Nichtdenkens werden einfach als Erfahrung der Leerheit deklariert, aber es hat kein Erkennen des Zustands stattgefunden, nur die Erfahrung, dass nichts an Geistesbewegung vorhanden war.

Es hat sich sehr bewährt, sie einzuladen, wieder in diese Zustände zu gehen und hinzuschauen, ob sie nicht doch mehr als Leerheit entdecken. Woran sie denn eigentlich merken, dass sie in diesen Zuständen weiterleben? Irgendetwas zeigt ihnen in diesem nichtdenkenden Sein, dass sie immer noch am Leben sind. Warum entsteht nicht der Gedanke, ich bin wohl tot, es gibt mich nicht mehr? Wenn dieser Gedanke entstehen würde, wäre das nicht ein lebendiger Gedanke?

Ich schicke sie wieder zurück mit der Aufgabe, diesen Zustand wirklich zu untersuchen, wirklich hinzuspüren, um was es sich eigentlich handelt, um herauszufinden: das, was ich mir da als eine Leerheit einrede, ist eine Fülle des Gewahrseins. Das ist eine vibrierende Präsenz, wo sogar feine, beobachtende, nichtbegriffliche Geistesbewegungen wahrnehmbar werden und eine Menge von Spekulationen über dieses Sein, womit ich mir dann einrede, das wäre die Leerheit, von der gesprochen wird.

Durch das Interesse, diesen Zustand genauer anzuschauen, hineinzuspüren – es gibt dann auch weitere Anweisungen – verlieren sie dann das Anhaften an diesem Zustand und merken: da geht es noch weiter. Ich bin eigentlich mit einer anderen Form von Lebendigkeit in Kontakt. Es ist möglich, lebendig zu sein, ohne ständig diese denkenden Geistesbewegungen zu erzeugen. Dann gehen wir weiter und schauen uns andere Formen von Lebendigkeit an.

Das taucht tatsächlich manchmal auf. Das Problem war nur, dass sie nicht hingeschaut haben und das ist dann letzten Endes die Heilung davon, dass dieses nicht-denkende Sein dieselbe unfassbare Qualität hat wie der denkende Geist. Sie beginnen dann zwischen nicht-denkendem Sein und denkendem Sein – bewegter Erfahrung und unbewegtem Verweilen, wo nur dieses vibrierende Grund-Gewahrsein ist – zu pendeln.

Dann kommen sie allmählich zu dem Schluss, dass es gar keinen Unterschied macht, ob mehr Bewegung im Geist ist oder weniger. Es gibt *keine* ›keine Bewegung‹, das ist wie ein einfach nur luzides Grund-Gewahrsein, wo tatsächlich keine Inhalte mehr sind. Aber auch das wird dann mit dem feinen meditativen Gewahrsein als lebendig erfahren. Wenn sie da so vor- und zurückgehen, immer wieder austesten, verlieren sie die Abneigung gegenüber den Geistesbewegungen. Damit hört das Haften an diesen stillen Geisteserfahrungen auf. Es gibt keine Angst mehr vor den Bewegungen, denn sie werden durchschaut und haben dieselbe Natur wie diese stille Geisteserfahrung. So findet man da heraus.

Wenn man mit dieser nihilistischen Sichtweise unterwegs sein würde, dann könnte man tatsächlich in den niederen Daseinsbereichen landen. Obwohl solch ein Sein ohne Begrifflichkeit frei von Anhaften und Fixierungen sein kann, ist es ein Sein des Gleichmutes oder der Gleichgültigkeit innerhalb von Freude, Klarheit und Nicht-Denken und ein nicht weiter spezifizierter, neutraler, geistiger Zustand.

Ihr könnt nicht wissen, was damit gemeint ist. Dieses Verweilen in diesem neutralen, nicht weiter spezifizierten Sein ist karmisch weder heilsam noch nicht heilsam. Das sind diese Zustände, über die der Buddha nicht weiter gesprochen hat. Man ist frei von Anhaften und Greifen und frei von Ablehnung. Man ist in einem neutralen, nicht spezifischen Geisteszustand, wo nichts passiert. Deswegen werden auch keine karmischen Konsequenzen erzeugt. Wenn *Anhaften* an diesem Geisteszustand stattfindet, dann ist dieses Anhaften die Ursache für karmische Folgen und für Wiedergeburt in diesem Bereich. Aber solange man es einfach nur erfährt, ist das ein ganz neutrales Sein, von dem man nicht sagen kann, dass es heilsam oder nicht heilsam ist.

Ich habe diese Mini-Erfahrung, die ich da gemacht habe – das waren ein paar Stunden hier und da – insofern als hilfreich erfahren, weil sie mir gezeigt haben, was geistig möglich ist. Heute erlebe ich es als hilfreich, weil ich euch nur deshalb mit ein Bisschen persönlicher Erfahrung diese Passagen erklären kann. Sonst hätte ich überhaupt keine Möglichkeit, euch das zu erklären. Sonst wäre es nur Buchwissen. Das ist der einzige Vorteil, den ich sehe, aber sonst hat es mir nichts weiter gebracht.

Als ich dann längere Zeit in diesen Zuständen war, hat Gendün Rinpoche mir empfohlen, den Rückwärtsgang einzulegen. Ich war wirklich tagelang in jeder Meditationssitzung in diesen Zuständen des Nicht-Denkens und er hat mir empfohlen: „Jetzt erzeuge mal Gedanken. Jetzt schaff mal ein bisschen Bewegung in deinem Geist. Ruh nicht einfach in diesem Nicht-Denken.“

Das war ein Rückwärtsgang und es fühlte sich an, wie aus subtileren Geistesbereichen in eine etwas gröbere geistige Aktivität zu kommen. Dann ging dieser Prozess, den ich euch beschrieben hab, ganz schnell. Ich

merkte: „Denken ist ja echt viel lebendiger als das, was vorher war. Geistesregung zuzulassen ist eigentlich wunderbar. Die Kreativität des Geistes kommt zurück, das Unterscheidungsvermögen ist wieder da. Ich kann trotzdem jederzeit in die Stille wechseln, kann die Geistesbewegung zulassen und merke – wow – es ist eigentlich alles von derselben Natur. Es gibt gar keinen Grund, diese Geistesbewegung irgendwie auszugrenzen oder zu entspannen, damit sie nicht weiter auftauchen.“

Da hat er mir sehr geholfen. Das war eine der grundlegenden Interventionen von ihm, wo er mir geholfen hat, eine ganz andere Richtung einzuschlagen, als ich von selbst eingeschlagen hätte. Ich möchte euch nur sagen: es ist gut und schön zu wissen, was im Geist alles möglich ist. Wenn ihr solche nicht-begrifflichen, nicht-denkenden Seins-Zustände erfährt, ist das sehr gut, aber in diesen Geisteszuständen kann man niemandem helfen. Man ist nutzlos für die Welt. Wer in dieser Welt nützlich sein möchte, der muss sich irgendwie mit Geistesbewegungen, Emotionen und Sinneswahrnehmungen abgeben und diese durchschauen, um die Angst davor zu verlieren.

Das finale Zitat von Gampopa:

Auch wenn wir frei von Fixierungen auf die leere Natur des Wahrgenommenen und des Wahrnehmers sind – all diese wahrnehmbaren Objekte – magst du trotzdem nicht den wahren Punkt erkennen. Selbst wenn du Meditation frei von Dualität erfährst, kann es sein, dass du den wahren Punkt nicht siehst.

Es kann möglich sein und es passiert immer wieder, dass Menschen non-duale Geisteszustände erfahren. Wenn wir zum Beispiel einschlafen. Jede Nacht gehen wir kurz mal durch diesen non-dualen Geisteszustand, aber wir kriegen es nicht mit – das heißt, den eigentlichen Punkt erleben wir deswegen trotzdem nicht. Es kann auch in der Meditation passieren, dass wir ohne es zu merken durch non-duale Geisteszustände durchrutschen und keinerlei wirkliche Befreiung dadurch stattfindet. Da braucht es ein vermehrtes Gewahrsein.

Gampopa fährt fort:

Auch wenn eine Sicht frei von Konzeptualisierung – von Begrifflichkeit – jenseits von Extremen genannt wird, ist sie immer noch geistig erzeugt.

Es ist geistig erzeugt, weil dieses sich nicht Beschäftigen mit Begriffen eine Blockade des Geistes ist, die auf einer Aktivität beruht.

Solche großen Meditierenden, die nicht ihre Wand des Anhaftens durchtrennt haben, mögen zwar exzellente meditative Versenkungen haben, aber all das ist weiterhin nur Ursache für Samsāra.

Dharma-Praktizierende ohne Mitgefühl mögen sehr ausdauernd und fleißig praktizieren, aber sie sind auf dem Pfad der Hörer.

Ich fasse noch mal zusammen, worum es geht:

Gewahrsein in allen meditativen Erfahrungen ist die Bedingung, die zur Befreiung führt. Es geht immer darum, die wahre Natur der Erfahrung mitzubekommen, sich nicht auf die Inhalte einzulassen. Es ist nicht wichtig, ob wir Trauer erfahren oder Glück. Wir schauen immer in die Natur des Erlebens. Das ist das Eine.

Auch wenn vermeintlich schöne, gute, erholsame, heilsame Erfahrungen auftauchen, gilt es dieses Gewahrsein zu kultivieren: zu erspüren, wie es in der Tiefe ist. Was ist die alle Erfahrungen verbindende Qualität? Es geht immer um diese Qualität des nicht fassbaren, leeren, dynamischen Gewahrens, bis diese alldurchdringende Qualität immer präsent ist und dazu führt, dass wir nicht mehr ins Greifen verfallen.

Zum Schlusspunkt von Gampopa: Lasst uns ganz in die Resonanz, in dieses Mitgefühl gehen, sodass wir die Herzens-Qualitäten in Resonanz zu sein mit der Welt wirklich nutzen und dass wir sie einsetzen, um dann tatsächlich auch in dieser Welt hilfreich sein zu können. Ohne Mitgefühl ist es noch nicht das vollständige

Erwachen. Wenn sich nicht die Bereitschaft, die Fähigkeit einstellt, sich auf die Welt einzulassen, dann ist es auch noch keine vollständige Erkenntnis, denn vor irgendetwas haben wir da offenbar ja noch Angst – an etwas haften wir noch.

So viel für heute.

*** Widmung ***

Unterweisungen des siebten Tages

*** Zufluchsgebete ***

Unterweisungen Donnerstag Vormittag 10h00, Seite 373-375 – Audio 7-04

Jetzt gerade wurde mir wie ein Geschenk klar, mit wieviel Mitgefühl Dakpo Tashi Namgyal dieses Buch geschrieben hat. Mit einer unglaublichen Weitsicht und einem wirklich warmen Geist für uns alle, die wir jetzt schon ein paar Jahrhunderte später leben, klarzustellen, um was es im Mahāmudrā wirklich geht: den Praktizierenden zu seiner Zeit und uns Praktizierenden heute damit den Weg zu öffnen. Er breitet den Weg wie eine große Karte vor uns aus und sagt: „Schlagt diesen Weg nicht ein, das ist ein Irrweg und da geht es auch nicht lang. *Da* ist – symbolisch gesprochen – die ›Autobahn‹, der große Weg der Praxis, der wirklich zu guten Erfahrungen und Verwirklichung führt.

Wir hatten gestern wieder eine Passage wo er einen dieser Kritiker zitiert. Wenn wir uns die tibetische Philosophie Geschichte anschauen: Seit diesem Buch haben die Diskussionen aufgehört! Das ist nicht einfach weitergegangen. Er hat es wirklich geschafft die Argumente, diese irrigen Anschauungen zu entkräften und klar aufzuzeigen, ohne jemanden persönlich anzugreifen. Klar wurde es grundlegend verstanden was Mahāmudrā ist, aber bis dahin gab es immer noch keine komplette Darstellung von diesem Weg. Es gab viele spontane Gesänge, viele kürzere Schriften, viele Kommentare hier und dort. Es ist wirklich erstaunlich, wie diese Darstellung und diese Übersicht Ruhe reingebracht hat.

Wir sind jetzt nach all den Jahren – mit einem Jahr Unterbruch – beim neunten Kurs. In dieser Darstellung von Dakpo Tashi Namgyal geht es um Einsicht und Erkenntnis, nicht so viel um Mitgefühl, was ja die Wurzel des ganzen Weges ist. Ich kann mir vorstellen, dass einige von euch nach Tagen des Zuhörens der Erklärungen zum Entwickeln von Einsicht, von Weisheit, sagen: „Und jetzt bitte doch mal was fürs Herz.“

Eigentlich ist es ist genau darin enthalten, indem Dakpo Tashi Namgyal sich die Mühe macht, durch diese Details hindurchzugehen, die Zitate zu finden, die das alles klar machen. Das ist alles aus der Quelle des Mitgefühls heraus geschrieben. In späteren Jahren, wenn diese Übertragung abgeschlossen ist, werden wir uns auf jeden Fall wieder viel intensiver mit dem Geistestraining in Mitgefühl und Weisheit beschäftigen. Lojong, das Bodhicitta Geistestraining, wird auf jeden Fall kommen.

Dann werden diese Unterweisungen wirklich allen als Referenz zur Verfügung stehen. Jeder, der es wissen möchte, kann nachhören, nachlesen und findet die Klärung, die gewünscht ist. Mir ist bewusst, dass wir bei diesem Kurs nicht im Gleichtakt mit den beiden Beinen von Weisheit und Mitgefühl unterwegs sind, sondern ziemlich stark auf der Weisheitsseite arbeiten, aber alles getragen von Mitgefühl. Es ist nur ein gewisser vorübergehender Verzicht, der nicht für immer so gedacht ist.

7.1 C) 1) b) iii) Methoden, um nicht in diesen Irrwegen zu landen

Unterweisungen Donnerstag Vormittag, Seite 373-375 – Audio 7-04 9:00

Ich bin unten auf Seite 373 im englischen Buch. Ihr werdet da eingeführt in die Methoden, die uns zur Verfügung stehen, um eben nicht in diesen Irrwegen zu landen.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt dort:

Die meisten Erfahrungen, die zu Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit gehören, werden zu Irrwegen aufgrund folgender Umstände: wir haben noch keine ausreichende Gewissheit entwickelt, dass alle Erfahrungen keinerlei Wesenskerne haben, kein Ding sind, das entsteht und vergeht. Es ist uns nicht wirklich klar, dass sie in ihrer Natur nicht fassbar sind, nicht identifiziert werden können und dass sie schon immer von ungeborener, leerer Natur sind. Auf Grund dessen schlagen wir den Irrweg ein, sie für etwas, für dinglich zu halten – dieses Vergegenständlichen –, sie für wirklich und besonders wichtig zu nehmen, was sie nicht sind.

Uns ist auch nicht klar, dass solche meditativen Erfahrungen aufgrund des Zusammenkommens von Bedingungen entstehen. Wenn ich meine eigenen Muster anschau und die Muster von Praktizierenden, die sich zum Beispiel in die Erfahrungen, die gestern Nachmittag beschrieben wurden, hinein meditieren, kann man sehen, dass diese Erfahrungen vorhersehbar auftreten.

Es sind Personen mit bestimmten Vermeidungsstrategien, die sich in diese nicht ganz bewussten Meditationszustände als Ausdruck ihres Haderns mit der Welt hineinbringen. Sie wollen sich nicht ganz auf die Welt einlassen und das führt zu einer unbewussten Suche irgendwie gut und unbehelligt da zu sein. Das ist der Irrweg: ja ich meditiere und ich bin da und ich praktiziere Gelassenheit, aber am liebsten ist mir die Gelassenheit, die möglichst wenig herausgefordert wird durch Erscheinungen, möglichst wenig Gedanken, möglichst wenig Emotionen.

So bekommt meine Meditation eine Schlagseite. Statt zu sitzen und zu sagen: „Komme was wolle, alles ist okay – Angenehmes, Unangenehmes zeigt euch!“... und immer das Gewahrsein für die wahre Natur der Dinge wach zu halten – mit dem inneren Interesse, mit der inneren Offenheit noch mehr zu lernen von den Erscheinungen, über ihre wahre Natur, über ihr Entstehen aufgrund von Bedingungen. Mit der Haltung dürfen wir auch die subtilen Erfahrungen von Freude Klarheit und Nicht-Denken annehmen....

Wie der nächste Satz sagt:

Subtile Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken entstehen aufgrund des Zusammenwirkens des Energieflusses in den subtilen Energiekanälen. Wie die subtilen Energiekanäle, die Nadis, Bindus und Prāṇas im Körper fließen und sich verteilen, führt zu diesen verschiedenen Erfahrungen und sie können auch so provoziert werden.

Wir sind dann neugierig und sagen, mal schauen, wie das alles funktioniert. Mit diesem Interesse kann das ruhig alles auftauchen. Wir können ruhig alle Bereiche des Geistes erforschen, nichts bleibt auf der Seite. Was auch immer sich zeigen möchte ist willkommen.

Und so sagt Tashi Namgyal:

Mit dieser kontinuierlichen Achtsamkeit – diesem Gewahren –, dass alles, was erscheint, ungeboren ist, kultivieren wir weiter unsere Meditation, unser Gewahrsein. ...

Das heißt: es wird nicht als ein Etwas geboren, existiert für eine Weile und verschwindet dann. Alles, was wir wahrnehmen ist ein kontinuierlicher Prozess des Sich-Gestaltens, wo nichts auch nur für einen Moment stabil ist. Dieses Gewahrsein immer wachzuhalten ist wirklich *der* Punkt für unsere Praxis. wenn wir *das* beherzigen, können wir nicht in die Irre gehen.

...ohne irgendein Greifen, dass die Erfahrungen vergegenständlichen würde. Wenn wir das tun, wird es keinen Irrweg geben – schreibt er. So wie bereits zitiert lehrt Gampopa:

Werde dir gewiss dass Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit ungeboren sind. Wenn diese Erfahrungen nicht in ihrer wahren Natur als ungeboren erkannt werden, dann gehören sie in die Kategorie von Erfahrungen, die wir ›erscheinend, aber nicht mit Gewissheit versehen‹ nennen – nicht in ihrer wahren Natur erkannt.

Es ist schade, wenn Erfahrungen auftauchen, ohne Futter für unsere Erkenntnis zu werden. Das heißt, das gilt es auf alles auszudehnen. Bei allem was auftaucht vor allen Dingen den Blick auf seine wahre Natur zu richten, damit die Einsicht in das So-Sein immer weiter wächst. Wir schauen auch genau in die Bedingungen des Entstehens: Welche Muster meines Ich-Anhaftens haben auf der relativen Ebene zu dieser Art Wahrnehmung und Emotionen geführt? Was hilft, das aufzulösen?

Das nenne ich ›intelligente Meditation‹, wenn alles was auftaucht, als Futter für die Praxis genutzt wird. Mal mehr auf der relativen Ebene, mal mehr auf der letztendlichen und häufig beides zusammen.

Gampopa sagt auch:

Allgemein gesagt wird uns von den Meistern erklärt, dass jede Form von sich verirren in die drei Daseinsbereiche, in die vier Dhyānas des Formbereiches und die vier Sphären des Formlosen Bereiches, geschieht aufgrund von ›einfach ein bisschen‹ Anhaften an diesen Zuständen. Dieses Anhaften gilt es aufzulösen.

Ich bin sehr froh, das hier so zu lesen. Der unbedarfte Zuhörer denkt vielleicht, dass das ein großes Anhaften ist. Mit einem großen Anhaften würden wir gar nicht in den Dhyānas – in diesen meditativen Versenkungen – landen. Die eröffnen sich uns nicht. Die eröffnen sich uns, *weil wenig* Anhaften da ist, weil wir sehr entspannt sind. Deswegen eröffnen sich uns diese meditativen Versenkungen. Aber das noch verbleibende Anhaften ist genau das, was diese Zustände dann wieder anstrebt und stabilisiert, sie aus der natürlichen Dynamik herausholt und immer wieder dasselbe erzeugen lässt. Genau dieses kleine Anhaften verursacht es immer wieder. Das gilt es aufzulösen.

Sich in diese Erfahrung der Hörer zu verirren nennen wir den ›Irrweg der analytischen leeren Natur‹ oder ›analytisch erkannten leeren Natur‹. Wenn wir verweilen, ohne an einer Essenz – einem Wesen, einer wahren Natur – anzuhafte, dann gibt es auch keinen Irrweg.

So beendet Gampopa sein Zitat. An anderer Stelle fährt er fort:

Da alle Irrwege ein gewisses Fixieren und Festhalten beinhalten, befreie dich von allem Fixieren und Festhalten. Verweile vollständig ohne jegliches Anhaften – ohne irgendein Festhalten von irgendetwas.

Das ist das, was wir üben. Das hatten wir Anfang der Woche. Da hatte ich beschrieben wie es sich anfühlt, an der ›Schwelle des Jetzt‹ zu meditieren. Ich sitze an der ›Schwelle des Jetzt‹. Auf dem Zeitstrahl, auf dem wir bildlich gesprochen unterwegs sind, ist das noch nicht erfahrene die Zukunft, die ist vor uns und das was wir schon erfahren haben, ist hinter uns. Das ist natürlich ein völliger Irrtum. Aber in dem Bild, als würden wir durch eine Tür gehen, sind wir immer auf der Schwelle. Wir gehen immer aus dem Vertrauten in das Nicht-

Vertraute hinein. Diese Erfahrung ins noch nicht-vertraute Jetzt-Gleich-Jetzt hineinzugehen, Das ist nur möglich, wenn wir das gerade eben vergangene Jetzt komplett losgelassen haben. Nur dann sind wir völlig frei für die Erfahrung des Jetzt-gerade-stattfindenden-Jetzt.

Wir dürfen uns auch nicht vorlehnen in dem Sinne, mal schauen was jetzt kommt – die Zukunft herbeidenken. Nein, nein – ganz entspannt und *völlig* frei ohne das geringste Festhalten an dem, was gerade eben noch war. Gerade eben war es noch das Jetzt, das einzig Wichtige. Dieses einzig Wichtige was jetzt gerade ist und jetzt schon wieder nicht ist. Das ist die große Kunst da frei von Anhaften zu bleiben.

Zum Beispiel versucht ihr jetzt zu verstehen, was ich rüberbringen will. Da ist der Geist ganz interessiert und vielleicht ein bisschen angespannt, um das auch wirklich zu verstehen. Vielleicht passiert es dann, dass ihr an den gerade eben noch gesagten Worten festhängt, weil sie noch nicht ganz verdaut, noch nicht ganz integriert worden sind. Dann wird das nächste, was gesagt wird, schon nicht mehr richtig aufgenommen.

So ist das auch, wenn wir zum Beispiel im Straßenverkehr sind. Wir hängen gerade noch an dem, was da vorbeifährt oder wer da im Auto sitzt, treten schon auf die Straße und merken gar nicht, dass da schon wieder was kommt. Wir sind momentan abgelenkt. Das kann ganz kurz sein und deutlich länger sein. Wenn uns etwas emotional triggert, kann es sein, dass wir minutenlang, stundenlang oder auch mal den ganzen Tag damit beschäftigt, was uns hier aufwühlt, dass wir den Rest der Welt nicht ganz mitkriegen. Das kennen wir alle und das ist gemeint mit: wirklich gewahr zu sein auf der ›Schwelle des Jetzt‹. Es ist diese Fähigkeit ganz entspannt *hier* zu sein. Weder zurückgelehnt, abwehrend von dem was kommt, noch vorgelehnt, einladend, sondern einfach offen.

Das gilt für alle Erfahrungen. Da brauchen wir nicht über Freude, Klarheit und Nicht-Denken zu sprechen. Das gilt für alle Sinneserfahrungen, alle Gedanken, alle Erinnerungen, alles was wir emotional erleben.

Gampopa fährt fort und sagt dasselbe nochmal mit anderen Worten:

Verweile völlig frei ohne irgendetwas, das es zu kultivieren, aufzulösen oder abzuweisen gäbe. Verweile ungekünstelt auf eine Art und Weise, die wir dann ›Meditation‹ nennen. So wie es in der ›Leuchte für die Wahre Sicht‹ beschrieben wird: „Verweile ungekünstelt in Gleichmut, das wird ›Meditation‹ genannt.

Das ›Meditation‹ zu nennen ist einfach ein konventioneller Ausdruck. Wir könnten es auch ›So-Sein‹, ›nichts was auch immer‹ nennen. Wenn wir im Mahāmudrā Kontext über Meditation sprechen, dann ist dieses völlig offene, entspannte Verweilen gemeint.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Jetzt mögen wir vielleicht denken: „Reicht es denn nicht aus, einfach die ungeborene Natur wahrzunehmen? Es kann doch nicht notwendig sein, Erfahrung von Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit zu haben?“ Das stimmt nicht ganz. Die folgenden Zitate zeigen uns, dass sowohl Verwirklichungen wie auch Meditationserfahrungen notwendig sind. So sagt zum Beispiel Gampopa:

Selbst wenn wir die wahre Natur des Ungeborenen klar wahrnehmen, ist es ohne Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit, so wie mein Guru Milarepa sagt: „Was immer das ist, ist es nicht. Es ist der Stamm, nicht die Frucht. Es ist eine gute Qualität, aber es ist nicht nicht-begrifflich.

Sehr rätselhaft! Wir müssen ein bisschen dahinter spüren. Wenn man die Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Begrifflichkeit nicht kennt bedeutet das, dass der Geist noch nie richtig klar und ruhig geworden ist. Und obwohl es da zu einem Verstehen der ungeborenen Natur der Erfahrungen kommen kann, ist dieses Verständnis unscharf.

Es ist es und es ist es doch nicht. Es ist der Stamm, woraus etwas Gutes erwachsen kann, **es ist eine aufkeimende Einsicht, aber es ist noch nicht die Frucht**. So ist das zu verstehen. Es ist eine gute Qualität, das schon mal zu spüren, zu erahnen, zu sehen, aber es hat noch nicht die Dimension des tiefen intuitiven Verstehens erreicht – diese Klarheit, die auftaucht, wenn der Geist wirklich ruhig, frei wird und einfach verweilt.

Wenn der Geist einfach so verweilt, dann ist es unvermeidbar, dass Erfahrungen von Freude und Klarheit auftauchen. Wir kennen uns mit dem Nicht-Denken, der Nicht-Begrifflichkeit aus, wir werden ganz vertraut damit. Diese vorhandene Einsicht wird, wenn sie mehr Aufmerksamkeit geschenkt bekommt, glücklicherweise dazu führen, dass dieses Anhaften weiter nachlässt und dadurch dann die Erfahrungen von ruhigem Verweilen mit Einsicht auftauchen und sich dadurch die Einsicht ausweitert. Es braucht halt auch diese Erfahrung, wie der Geist von sich aus klar, freudig und nicht-begrifflich ist.

Der große Meister Atiśa singt:

Ohne die Gewohnheitsmuster des definitiven Trainings sehen Yogins und Yoginis nichts. Sie sind wie Bienen, die von Himmelsblumen trinken – nicht wirklich den Saft der echten Blumen trinken. **Dann mögen wir uns fragen, wie soll es denn sonst sein?**

Gampopa sagt:

Die Sicht verbindet uns mit der Verwirklichung.

Tashi Namgyal erklärt für uns worauf es ankommt:

Bitte lasst nicht dieses grundlegende Sein, dieses So-Sein, seine wahre Natur und sein Wesen, als einfach nur ein Freisein von Extremen oder ein Freisein von ausschweifendem Denken – unnötigen geistigen Prozessen –, **das nur geistig erzeugt ist oder auf das wir intellektuell geschlossen haben. Schaut mit Weisheit und verwirklicht direkt diesen Geist, der keinen Wesenskern hat. Er ist jenseits davon, ein Objekt zu sein, das wir mit Worten oder Begriffen ausdrücken oder beschreiben könnten.**

Das war die Übersetzung dieser Passage. Er will sagen, dass diese aufkeimenden Einsichten unsere Aufmerksamkeit brauchen, sich wirklich in unserer spontanen Erfahrung zu zeigen. Sie dürfen kein geistiges Konstrukt bleiben. Speziell bei Praktizierenden, die die ersten Einsichten haben und schon einiges an Dharma gehört haben, gibt es die Neigung, das, was jetzt so aufzukeimen beginnt, in Worte zu fassen, innerlich und vielleicht auch äußerlich: das ist es, das muss es sein. Das, was gerade aufkeimt, ist noch nicht wirklich die volle Erfahrung, wird aber als volle Erfahrung angenommen, und führt dazu, dass wir mit einem fabrizierten Verständnis unterwegs sind. Das ist nicht durchdrungen, es entsteht nicht aus dem inneren Wissen. Wenn es wirklich zu einem inneren Wissen kommt, dann wissen die Praktizierende, dass Worte, Begriffe und intellektuelle Konstrukte völlig belanglos sind, was das angeht.

Es ist die Aufgabe von uns Lehrern, das immer wieder zu unterstützen, dass Yogins und Yoginis sich mit dem so viel üben, so viel meditieren und wie Trungpa es sagte ›die Ledersandalen der Meditation durchlatschen‹ bis sie wirklich auf dem Boden ankommen. Alles Künstliche, alles was noch vor der Wirklichkeit schützt, einfach durchlatschen. So viel meditieren, bis echter Bodenkontakt entsteht. Wenn wir uns echt aufs Leben einlassen und die Erkenntnis von innen kommt, braucht uns niemand mehr zu erzählen, wie sich der Urgrund anfühlt, weil wir direkten Kontakt haben, wir sind direkt drin im Sosein.

Das ist im Zitat von Atiśa mit diesen ›Gewohnheitsmustern eines klar entschlossenen Übens‹ gemeint. Um es mit anderen Worten zu sagen, wir müssen so viel meditieren, so viel üben, bis wir alle Fehler gemacht haben, alle durchschaut, hinter uns gelassen haben und sie nicht wieder machen, sodass wir geheilt sind davon. Das ist trotz aufkeimender Einsichten schon mit einem ganz beharrlichen Üben verbunden, ganz ausdauernd. Auch in unbequemen Situationen, Geisteszuständen, gerade auch dort weiter zu praktizieren und immer wieder ins

Sein hineinzufinden. So verbindet uns dann unsere Meditieren mit den Erfahrungen und die Verwirklichung breitet sich aus, ohne dass wir es merken.

Das, was wir gerade machen, ist das Vertiefen der Sicht. All diese Kurse sind immer vorwiegend ein Stärken, ein Klären der Sicht. Darauf folgt das persönliche Üben. Die Sicht verbindet sich mit der Meditation. Aus eurem persönlichen Üben entsteht dann die Verwirklichung. Die Meditation verbindet sich mit der Verwirklichung. Das sind diese beiden Zitate von Gampopa.

Das, was verwirklicht wird, darf nicht irgendwie etwas weit Entferntes bleiben, als ein theoretisches Verständnis, sondern muss lebendig erfahren werden, ganz klar, genau hier im Gewahrsein. So wie der Ehrwürdige Gampopa sagt:

"Wenn du übst, kultiviere zunächst diese vibrierende geistige Klarheit – diese ganz lebendige geistige Klarheit. Dann übe dich darin, nicht abgelenkt zu sein, in diesem klaren Wahrnehmen zu ruhen. Wenn du so unabgelenkt in dieser Lebendigkeit verweilen kannst, dann übe dich nie von der wahren Natur, der leeren Natur, abgelenkt zu sein. Wenn du dich daran gewöhnt hast – wenn du damit vertraut geworden bist –, dann wird Gewissheit aufscheinen – wird sich Gewissheit zeigen."

Ich habe mir diese Stelle angestrichen, weil sie so wichtig ist. Es zeigt auch den Weg für Anfänger in der Meditation. Es geht nie darum, den Geist dumper zu machen oder abzuschotten. „Übe als erstes diese lebendige, vibrierende geistige Klarheit!“ – erster Rat. Das machen wir ja ständig. Immer wenn ich euch oder wenn Johann euch anleiten üben wir diese lebendige Präsenz. Weil wir auch ganz offen sind taucht in der lebendigen Präsenz alles mögliche auf und wir merken, dass wir abgelenkt sind.

Lebendig bleiben und unabgelenkt heißt, wir richten unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit in dieses *voll-präsente* und *unabgelenkte* Sein. Im Grunde genommen ist das die Praxis nicht abzuhaufen. Ablenkung ist immer Abhaufen. Wir bleiben da, wir bleiben präsent, niemand haut ab und dann kommt der nächste Schritt, durchschauend von allem, was auftaucht.

Während ich hier sitze und diese Bewegung mache kommt mir natürlich diese Darstellung vom Buddha unter dem Bodhibaum in den Sinn. Der Buddha, der sechs Jahre Askese hinter sich hat und gemerkt hat, das ist alles nur Käse, Schluss mit Askese und sagt: „Was es braucht, ist ein entspanntes Gewahrsein, aber mit derselben Entschlossenheit wie vorher.“ Er setzt sich unter diesen Baum und richtet es sich bequem ein. Er sitzt zum ersten Mal wieder auf einer Lage von Kusha Gras, hat ein bisschen Joghurt zu sich genommen, hat sich gewaschen, hat sich um den Körper gekümmert und dann fasst er den Entschluss, jetzt bleibe ich hier und praktiziere, komme, was wolle. Ich werde nicht aus dem Gewahrsein aussteigen, ich werde nicht abhaufen.

Dann sieht man auf den Thangkas den Angriff der Maras. Maras sind all das, was uns ablenken möchte: Begierde, Wut, Vergleichen – Eifersucht –, Stolz, Schleier von Dumpfheit und so weiter. All das wird durchgeessen, und zwar nicht nur einfach ausgehalten, sondern in dem vollen Gewahrsein, wo alles, was auftaucht, als eine Stimulation für noch mehr Einsicht und noch mehr Mitgefühl genommen wird.

Wenn die Pfeile Maras in den Thangkas in die Aura des Buddhas eintreten, verwandeln sich die spitzen Pfeile, die ihn hätten töten können, plötzlich in einen Blumenregen. Das ist das Symbol dafür, dass widrige Umstände und herausfordernde innere Erfahrungen als Kräftigung erfahren werden. An dieser Unterweisung hat sich von den Beschreibungen im Pali-Kanon bis in die Tradition des Mahāmudrā nichts geändert. Um diese Art Praxis geht es.

Es reicht, wenn wir fünf Minuten davon machen können. Einmal oder mehrfach am Tag fünf Minuten solch entschlossenes Praktizieren verändert uns. Der Fehler könnte sein, es viel zu lang auszuprobieren, so präsent

zu sein. Da wechseln wir und sagen: fünf, zehn Minuten volle Präsenz, unabgelenkt, dann den Geist vagabundieren lassen – das ist die Pause – und wieder volle Präsenz. Wir dürfen den Bogen nicht überspannen. Zu Anfang schaffen wir es gar nicht, so lange wach und präsent zu sein, ohne abzuweichen. Nein, wir sausen dann ganz schnell in irgendwelche Tagträume ab, in irgendwelche Gedankenketten, in irgendwelche emotionalen Spekulationen und so weiter. Das ist unsere Form auszuweichen. Wenn wir das für *kurze* Zeit lassen können, unseren Platz wirklich einnehmen, dann hat das tiefe, transformierende Auswirkungen auf uns.

Gampopa fährt fort zu beschreiben:

Diese vibrierende Klarheit ist eine dualistische Erfahrung. Nicht abgelenkt zu sein davon, das ist Geistesruhe. Verwirklichung ist, wenn die Weisheit sieht, dass es keinerlei Wesenskern gibt, dass es nichts Fassbares, keine Essenz gibt.

Diese Arten von Erfahrung, über die wir jetzt gerade sprechen, werden die typischen Erfahrungen genannt, die der Verwirklichung innewohnen. ›*tokpai rang nyam*‹ bedeutet die spontan auftauchenden Erfahrungen, die sich im Prozess der Verwirklichung manifestieren.

Das sind also Erfahrungen, die der Geistesnatur innewohnen. Man sagt davon auch, dass diese Meditationen dadurch charakterisiert sind, dass hier Erfahrung und Verwirklichung untrennbar sind, ohne irgendwelche Irrwege oder Fehler.

7.2 Weitere Methoden um nicht in Irrwegen zu landen

Unterweisung 11h05, Seite 376-378 – Audio 7-05

Weiter geht es mit den Erklärungen. Ich bin auf Seite 376 oben, wo Gampopa nochmal zitiert wird:

Ihr mögt euch jetzt fragen, was sind Erfahrungen, die mit Meditation verbunden sind. Das bezieht sich auf verschiedene Aussagen von Meistern. Einmal haben sie davon gesprochen, dass dies Erfahrungen sind, die der Natur des Geistes innewohnen oder die dem zugleich Entstandenen innewohnen, die dem natürlichen Sein innewohnen oder die dem Mahāmudrā innewohnen – das sind alles Synonyme, Zitate von Unterweisungen früherer Mahāmudrā Meister, die sich alle darauf beziehen, was für Erfahrungen die Natur unseres eigenen Geistes mit sich bringt. Diese Erfahrungen existieren als ein Etwas. Sie haben nicht einmal ein Hundertstel von einer Haarspitze Wert an reeller Existenz – das bedeutet im Tibetischen: vergiss es. Keine Existenz. Diese Erfahrungen, über die wir sprechen, sind nicht plötzlich irgendetwas Dinghaftes, was wir anstreben müssen. Aber sie sind auch nicht nicht-existent – denn wir können sie ja erfahren. Es ist etwas, was erfahren wird und was verwirklicht wird. Er sagt das so: Die wahre Natur des Geistes ist klar und leer. ›Klar‹ bedeutet, da ist immer was los, klares Erscheinen, deutlich wahrnehmbar, und ›leer‹, nicht fassbar. Wir sprechen da auch von der leeren Klarheit. Nicht fassbar, nicht zu identifizieren als ein Etwas. Im Mahāmudrā zeigt sich diese leere Klarheit ununterbrochen. Das ist einfach ein weiterer Aspekt von dem, wie das grundlegende Sein ist. Wenn sich das so zeigt, dann sprechen wir davon, dass Meditation – das Verweilen in der wahren Natur, Mahāmudrā – dann ist Mahāmudrā verbunden mit Erfahrungen. Das ist auch was gemeint ist, wenn wir sagen, dass Erfahrungen und Verwirklichungen simultan sind, gleichzeitig. Genau das ist damit gemeint. Weil das so ist, sagen einige: Freude, Klarheit und Nicht-Denken sind drei Möglichkeiten, in die Irre zu gehen. Freude, Klarheit und Nicht-Denken sind die drei Spitzen, die drei höchsten Erfahrungen der Meditation – hier der Mahāmudrā-Meditation.

Inzwischen versteht ihr diese beiden Aussagen, die ja wie völlig konträr zu sein scheinen. Der erste Satz, dass es Möglichkeiten sind, in die Irre zu gehen, bezieht sich auf diese Erfahrungen, wenn sie Fixieren und Greifen beinhalten. Die zweite Aussage, dass sie das *Summum Bonum* der Meditation sind, bezieht sich darauf, dass

sie mit Verwirklichung einhergehen. Je nachdem, ob es ein Gewahren der leeren Natur gibt, ist es entweder Verwirklichung und Erfahrung des Erwachens, oder es ist ein Irrweg.

Jetzt müsst ihr nochmal eure Sitzgurte anlegen und euch auf eine kleine Passage vorbereiten, wo es wieder um diese besagte Person geht, die immer was zu kritisieren hat. Nachdem er alles erklärt hat, nimmt Dakpo Tashi Namgyal zum Ende des Kapitels wieder diese damalige Kritik auf und schreibt:

In diesem Zusammenhang sagt eine bestimmte Person, wenn es so wäre, dass einfach das Durchtrennen der drei Irrwege Mahāmudrā hervorbringt, dann wäre das Verlöschen der Śrāvakas genau das. Ende des Zitates.

Diese Aussage zeigt nichts anderes als das Verlangen etwas zu sagen [etwas Kritisches zu sagen].

Es ist eine falsche Aussage, da wir zwar davon ausgehen, dass diese drei Irrwege durchtrennt werden müssen in der Mahāmudrā-Meditation – es darf nicht zu einem Fixieren an Freude, Klarheit und Nichtdenken kommen – aber es ist keineswegs so, dass bloß das Durchtrennen dieses Fixierens auf Freude, Klarheit und Nicht-Denken schon zu Mahāmudrā führen würde. Wir müssen auch noch ihrer wahren, leeren Natur gewahr werden. Was nun diese drei Möglichkeiten in die Irre zu gehen angeht, dann sind sie ja verbunden mit dem Begierdebereich, dem Formbereich und dem formlosen Bereich. Da gibt es durchaus andere hier in der Welt, die nicht dem Mahāmudrā-Pfad folgen, die nicht an der Wiedergeburt in diesen drei Bereichen haften und nicht auf diesen Irrweg gehen. Deswegen ist es überhaupt nicht angebracht, jetzt hier noch irgendwie die Hörer, die Śrāvakas – Arhats – zu erwähnen. Aber da er sie erwähnt hat, sei nochmal klargestellt, dass es nur die Anāgāmīs, die Nichtwiederkehrer und die Arhats sind, die tatsächlich physisch in ihrem Körper Nirvāṇa verwirklichen, wobei die Arhats die zweifache Befreiung erfahren. Da sie noch einen Restkörper des Begierdebereichs oder des Formbereiches haben, haben sie noch nicht ganz die drei Bereiche, in denen man in die Irre gehen kann, aufgegeben.

Diese gewisse Person sagt auch, dass die Prajñāpāramitā-Sūtras lehren: du solltest mit der leeren Natur vertraut werden, aber du solltest die leere Natur nicht aktualisieren, nicht verwirklichen.

Wenn du einfach nur über die Leerheit meditierst, wirst du nicht die Leerheit selbst verwirklichen. Selbst wenn du die leere Natur verwirklichst, wirst du in das Verlöschen der Śrāvakas fallen.

Jetzt wieder Dakpo Tashi Namgyal:

Das trifft nicht zu. Wir können nicht vertraut werden mit der leeren Natur, ohne sie zu verwirklichen. Das geht gar nicht – ohne sie in unserem ganzen Sein zu erfahren. Das ist eine Fehlrepräsentation, eine Fälschung der Lehren in den Prajñāpāramitā-Sūtras. Unsere Mahāmudrā-Meditation der leeren Natur, die versehen ist mit dem höchsten Aspekt der Manifestation, beinhaltet nicht die Fehler eines Meditierens über eine bloße Leerheit.

Ihr wisst ja, dieses Meditieren über bloße Leerheit, das ist der Versuch, die Leerheit, die leere Natur zu erfahren, ohne die Erscheinungen einzubeziehen – unter Ausklammern eines Teils der Erscheinungen in dieser Welt oder aller Erscheinungen in dieser Welt. Das ist nicht Mahāmudrā.

Diese beiden letzten Fehler fallen zurück auf den Kritiker, der behauptet, dass das Letztendliche eine analytische Leerheit sei, eine nicht affirmierende Verneinung – das ist ein philosophischer Begriff, über etwas, was einen Standpunkt verneint, ohne dabei einen neuen Standpunkt einzunehmen. Das Kapitel ›Unwandelbares Zeitloses Gewahrsein‹ im Kalachakra Tantra erklärt, dass solche analytische Leerheit tatsächlich das Verständnis der Leerheit mit nihilistischer Sicht ist und deshalb aufgegeben werden sollte.

Jetzt hat Dakpo Tashi Namgyal sein Argument serviert, und Sakya Paṇḍita war schon tot, der konnte nicht mehr antworten. Aber seine Schüler haben dann auch nicht mehr weiter darauf reagiert und die Debatte war endlich mal vorbei.

7.3 C) 2) Auflösen von Hindernissen

Weiter Audio 7-05 12:47

Wir kommen jetzt zum zweiten Teil dieses Kapitels:

2) Auflösen von Hindernissen

- a) Auflösen der allgemeinen Hindernisse, die tiefe Meditation behindern
- b) Auflösen von anderen inneren und äußeren Hindernissen

Könnt ihr das glauben, dass es die gibt? Ich dachte, ihr wäret jetzt an einem Punkt, wo ihr sagt: Hindernisse? Noch nie gehört! Alles nur Futter für Erkenntnisse. Also gut, dann gehen wir dann doch in das Kapitel.

- a) Die allgemeinen Hindernisse der meditativen Versenkung.

Dabei kommt es gar nicht drauf an, welchen spezifischen Samādhi wir jetzt im Visier haben. Da gibt es zwei Dinge, auf die wir achten müssen. Das Erste ist, dass es beim Meditieren immer darum geht, dass der Geist klar wird, dass es ein klares Wahrnehmen gibt. Zunächst ein klares Wahrnehmen der Stütze für die Praxis: sei es eine Visualisation, sei es ein äußeres Objekt, sei es Hörempfindung, sei es Atem, Körperempfindungen, was auch immer. Das soll klar werden, ohne dumpf, verschleiert, dunkel oder unklar zu werden. Als Zweites geht es darum, dass wir darauf achten, diese Klarheit zu stabilisieren und unabgelenkt zu werden.

Klar und unabgelenkt, das ist, worauf es für uns ankommt. Wenn das nicht der Fall ist, dann sind wir schon in irgendwelchen Hindernissen. Da sind wir schon irgendwie nicht ganz in einem So-Sein, wo sich die natürliche Klarheit des Geistes zeigen kann und wo der Geist einfach im Erleben verweilt. Stattdessen findet ein Greifen statt und deswegen sind wir abgelenkt.

Die Klarheit kann natürlich behindert werden durch alle Formen von Dumpfheit. Stabilität wird verhindert von allen Formen des Aufgewühltseins. So sagt man dann auch zusammengefasst, dass Dumpfheit und Aufgewühltsein die Wurzelhindernisse sind, die uns daran hindern, tiefe Meditation zu erfahren. Da gibt es jetzt natürlich noch weitere Unterteilungen. Was Dumpfheit angeht, können wir auch von Trägheit, von etwas Benebeltem, von einem trüben Geist oder auch von einer gewissen mentalen Faulheit sprechen. Was jetzt das Aufgewühltsein angeht, können wir Erregtheit unterscheiden vom Aufgewühltsein durch Bedauern, durch Zweifel, durch Verlangen nach Angenehmem und Böswilligkeit – ablehnende Geistesbewegungen.

Wir haben einen Oberbegriff und dazu gibt es die Untertypen. Tatsächlich gibt es keinen aufgewühlten Geist, ohne dass wir an irgendetwas haften, was wir entweder wollen oder nicht wollen. Bedauern gehört dazu. Bedauern kann ganz schön aufwühlend sein. Dazu gehören bei uns allen die Schuldgefühle, Schamgefühle, mangelndes Selbstvertrauen und so weiter. Das gehört alles in diese Kategorie von dem, was aufwühlt. Dann beschäftigen wir uns unnötig mit dem, was gerade war, ob wir etwas verkehrt gemacht haben und so weiter. Dieses ganze Beschäftigtsein, sein Leben gut hinzukriegen ist eigentlich Aufgewühltsein.

Bei Anfängern, die mit der Mahāmudrā Meditation gerade erst beginnen, sollten wir uns darum kümmern, diese Hindernisse aufzulösen, zu vertreiben. Wie das geht, das haben wir bereits Anfang des Buches erklärt bekommen, in dem Kapitel, wo Śāmatha und Einsichtsmeditation allgemein für alle buddhistischen Traditionen erklärt werden. Was diejenigen angeht, die bereits die wahre Natur der Phänomene erkannt haben, ist es dann anders. – Bis dahin nennen wir uns alle Anfänger. Wenn die Verwirklichung wirklich da ist, dann sind wir Fortgeschrittene und die Art der Meditation ändert sich. – **Dann werden Dumpfheit und Aufgewühltsein nicht mehr vertrieben.**

Wir arbeiten nicht mehr damit, Wege und Heilmittel zu suchen, sie aufzulösen – zum Beispiel bei dumpfem Geist uns das Gesicht zu reiben, Fenster auf, leichte Kleidung und so weiter, vielleicht Gehmeditation oder helles Licht visualisieren. All das machen wir dann nicht mehr, sondern wir schauen direkt in die Natur des dumpfen Geistes. Das ist schon sehr anders. Wir halten unseren Sitz noch besser als vorher, wir benutzen keine Hilfsmittel mehr, um aus der Situation herauszufinden, sondern schauen immer direkt hinein.

Das machen wir auch bei aufgewühltem Geist. Wir schauen direkt in die Emotionen, wir schauen direkt in die Angst, wir schauen direkt in die Selbstwichtigkeit oder was auch immer auftaucht – auch da kein Anwenden von Heilmitteln mehr.

Um euch nochmal daran zu erinnern, was da im Hintergrund so mitschwingt, mache ich einen kleinen Einschub mit einer Unterweisung über ›*die fünf Schritte im Umgang mit Emotionen*‹, damit ihr das kurz einordnen könnt, was jetzt gerade gesagt wird.

Die ersten drei Schritte im Umgang mit Emotionen ist all das, was wir als noch nicht Verwirklichte einsetzen müssen. Die letzten beiden Schritte kommen nur für Verwirklichte in Frage.

Erster Schritt: Innerhalten! Stopp! Wir merken: ich bin gerade in einem emotionalen Schleier, irgendetwas verkrampft mich ... Nicht weiter reagieren, sondern innerhalten, spüren, gewahr werden. Zum Beispiel mal tief durchatmen.

Zweiter Schritt: tun, was mir jetzt gerade helfen würde – Heilmittel anwenden. Ich bin zum Beispiel genervt. Dann wende ich das Mittel an, um zu schauen, was ich zu der Situation beigetragen habe, die jetzt so ärgerlich geworden ist. Was ist aktiv in der anderen Person, warum sie so ärgerlich wird. Ich versuche Verständnis zu entwickeln, das ist ein Heilmittel.

Genauso, wenn ich etwas festhalte, was gerade nicht sein kann. Zum Beispiel ist der Urlaub geplatzt. Dann kontempliere ich als Heilmittel für diese Enttäuschung die Natur der Unbeständigkeit, der Vergänglichkeit. Ich mache mir klar, in dieser Welt ist sowieso nichts stabil. Es kann immer bei allem etwas dazwischen kommen. Ich kontempliere auf viele Arten und Weisen.

Wenn ich gerade Schmerzen im Körper habe, dann benutze ich als Heilmittel zum Beispiel folgende Meditation: „Mögen, indem ich meine Schmerzen annehme, alle anderen, die solche Schmerzen haben, es auch leichter haben, da durchzugehen.“ Es ist Mitgefühl als Hilfsmittel, um in eine Akzeptanz und eine Offenheit zu finden, wenn körperliche Schmerzen da sind.

Dritter Schritt: das letzte Beispiel war schon ein Übergang in die dritte Phase des Arbeitens mit Emotionen, das ist das *Ändern der Sichtweise*. Die Sicht ändert sich zum Beispiel dadurch, dass ich die Schwierigkeiten und Herausforderungen, die meinen Geist gerade aufwühlen, als willkommen wahrnehme – völlig anders. Es ist nichts mehr aufzulösen, der Lama ist gerade zu Besuch. Jetzt gerade hat er mir einen Besuch abgestattet und mir eine kleine Bombe gelegt, mich getriggert, ein bisschen herausgefordert. Ich nehme es an. Was möchte ich hier in der Situation lernen? Das ist eine ganz andere Herangehensweise: die Situation muss nicht weg, es muss sich kein Problem auflösen, es geht nur noch darum, was hier zu lernen ist.

Anstatt das Herausfordernde als eine Bedrohung für mich zu erleben – Änderung der Sicht: wie würde der Buddha damit umgehen? Wenn das einem Buddha, Gendün Rinpoche, passieren würde, wie würden sie mit solch einem Gewahrsein umgehen? Wir stimulieren dadurch in uns eine Ahnung für das, wie es ganz anders sein kann, wie es völlig ohne Anhaften sein könnte. Diese Ahnung beginnt Qualitäten in uns freizusetzen und wir gehen tatsächlich anders damit um. Das wäre eine Anwendung von Guru-Yoga – *Änderung der Sicht durch Guru-Yoga*.

Wir können die Sicht aber auch durch Yidam-Praxis ändern. Wie ist es, wenn in dem Moment jetzt mein Gewahrsein anspringt, Chenrezig zu sein, Tara zu sein, Vajrayogini zu sein? Wenn ich diese Durchlässigkeit praktiziere, die in allen gemeinsam ist. Wie fühlt es sich an, wenn ich jetzt als Tara durch diese Situation gehe? Änderung der Sicht.

Vierter Schritt: Das ist schon die Überleitung in Stufe vier. Wenn wir Tara, Chenrezig oder Vajrayogini praktizieren, dann bedeutet das, dass wir so wie der Yidam, wie der Guru, den Blick auf die wahre Natur der Erscheinung richten. Das ist der vierte Schritt, in die Natur der Emotionen zu schauen. Wenn das klappt, ist das ein Moment der Verwirklichung. Das ist ein Moment, wo Einsicht entsteht, jetzt war doch da gerade diese große Angst und der Blick hat sich gewendet. Da, wo vermeintlich die Angst war, ist nichts mehr da. Das ist Einsicht durch direktes Hineinfühlen. Das ist beginnende Verwirklichung oder schon genutzte Verwirklichung.

Fünfter Schritt: Wer darin einigermaßen vertraut ist, kann auch den fünften Schritt machen, Emotionen extra zu stimulieren, extra in schwierige Situationen hineinzugehen, um jedes Mal die Natur der Emotionen zu erkennen und dadurch immer durchlässiger zu werden, immer weniger Illusionen zu haben.

Das ist an dieser Stelle im Hintergrund gemeint. Die Meditation ändert sich sehr. Statt Heilmittel zu suchen, Abhilfe zu suchen für die verschiedenen Geisteszustände, die uns daran hindern, in tiefe Meditation einzutreten, wird das Hindernis selbst als Weg genommen und es wird in die wahre Natur davon geschaut.

So singt der wunderbare Milarepa:

Mein lieber Mönchsarzt (Gampopa): Vertreibe nicht Dumpfheit und Aufgewühltheit – sie *sind* die Meditation. Wenn du die Makel von verwirrtem, tragem, dumpfen oder aufgewühltem Sein versuchst zu vertreiben, ist das so, wie wenn du mitten am Tag eine Kerze anzündest – es bringt nicht viel zusätzliches Licht.

"Gampopa, bitte versuch nicht, wenn Dumpfheit auftaucht, dich noch ein bisschen gerader hinzusetzen, noch irgendwie klarer zu visualisieren, sondern schau in die Natur des dumpfen Geists! Ist doch ganz klar, wie es ist, kennst du doch, weißt du doch, also hör jetzt auf, Heilmittel anzuwenden!" Das war Sinn dieser Unterweisung.

Ihr wisst vielleicht, dass Gampopa nur anderthalb Jahre bei Milarepa war. Das muss so eine intensive Zeit gewesen sein. In dieser kurzen Zeit hat Milarepa ihm das gesamte Mahāmudrā übertragen. Bis dahin war Gampopa ein Praktizierender, der sich ständig in diesen Dhyānas aufhielt. Bei ihm war das vierte Dhyāna so stabil, dass er einmal zwölf Tage ohne Unterbruch – ohne zu essen, zu trinken, ohne aufzustehen, ohne die geringste Bewegung – verweilte. Es war noch keine Einsicht! Erst mit den Erklärungen von Milarepa ist er dann in die Einsicht hineingekommen und hat eine sehr viel lebendigere Form der Praxis gefunden.

Sein Schüler Gampopa sagt:

„Wenn Dumpfheit und Aufgewühltheit sich zeigen, schau direkt in sie hinein.“

So geht das dann von Generation zu Generation.

7.4 Geleitete Meditation

Audio 7-06

* Meditation *

Ihr braucht übrigens nicht zu warten, bis ihr da mal in die Natur der Erfahrungen hineinschaut. Das könnt ihr jederzeit. Auch wenn der Blick noch nicht so ganz ins Schwarze trifft, es tritt eigentlich immer eine Erleichterung ein, ein größeres Maß an innerer Freiheit, wenn wir uns direkt der Natur des jetzigen Erlebens zuwenden.

Wir machen das ja oft mit der kleinen Frage: „Wie ist es jetzt zu sein“? – ohne nach einer Antwort zu schauen werden wir dadurch ganz wach, fühlen zunächst in einem beobachtenden Modus, wie es ist zu sein und dann lassen wir sich das Beobachten entspannen und werden ganz zu diesem lebendigen Sein. ...Denken wir hin und wieder mal an diese beiden Worte, diese beiden Qualitäten, klar und unabgelenkt. ...Nochmal einen kleinen Moment klares, lebendiges Sein, ganz präsent.... Ihr merkt vielleicht, es braucht eigentlich nur das Interesse, ganz klar, lebendig präsent zu sein ...Wenn das Interesse da ist, dann geschieht es wie von selbst. ...

Jetzt kommt der Übergang in die wieder angeregttere Phase des Seins. Bleibt mal so klar präsent, während euer Blick zu schweifen beginnt, der Körper sich zu bewegen beginnt. — Auch wenn eine stärkere Bewegung kommt, direkt wieder in dieses klare, gelöste Sein hineingehen. — Ihr könnt euch vorstellen, ihr sitzt in einem Café, ihr hattet gerade einen Moment, so ganz klar präsent zu sein, zu spüren, wie es ist zu sein. — Dann bestellt ihr ein Stück Kuchen und dann seid ihr wieder präsent. Im besten Falle ist es dann so, dass der Moment, wo wir uns etwas zuwenden, quasi unsere Nachmeditation, unsere Aktivität ist. Der Moment, wo wir wieder unabgelenkt präsent sind, ist dann ein kleiner Moment der Meditation. Eine kleine Phase der Meditation. Dann sind wir vielleicht wieder mit etwas beschäftigt. Das ist dann die Aktivität. Damit wir uns darin nicht verlieren, nicht ins Greifen kommen, möglichst schnell wieder ein gelöstes Sein. Ohne, dass es anderen groß auffällt. — Dieses Alternieren wird uns vertraut und beginnt sich zu durchmischen. — Die Aktivität wird durchdrungen von einem zunehmenden Gewahrsein auf feinen Ebenen des Seins. Unsere feinen Antennen bleiben aktiv, auch wenn äußerlich viel stattfindet.

* Widmung *

7.5 C) 2) b) Auflösen von anderen inneren und äußeren Hindernissen

Unterweisung Donnertag Nachmittag 15h30, Seite 378-380 – Audio 7-09

* Zufluchtsgebete *

Willkommen zur Nachmittagssitzung. Wir werden direkt weitermachen in unserem wunderbaren Text und kommen jetzt zu dem zweiten Unterkapitel, wo es darum geht, die äußeren und inneren Hindernisse zu klären (*unten auf Seite 378*).

Der tantrische Text von *Vairocanābhisambodhi* sagt:

Es gibt zwei Arten von Hindernissen, die von der äußeren Umgebung und die von innen. Du solltest wissen, dass die inneren Hindernisse Krankheiten sind – dazu gehören Gedanken, plus all das, was emotionale Gedanken, Geistesbewegung auslöst. Dazu gehört Lungenembolie oder Lungenentzündung, Atemnot, Erbrechen, Nierenversagen, Appetitverlust und dergleichen, die wirklich fast nicht auszuhalten sind, jeweils begleitet von heißen oder kalten Winden.

Die großen äußeren Hindernisse sind übelwollende Menschen und nichtmenschliche Lebewesen. Diese Dornen der Weisheit erscheinen, um mit ihren verschiedenen Handlungen die Welt zu zerstören. Sie erzeugen Verwirrung bei denen, die sich ernsthafter Praxis widmen.

Das mit den inneren Hindernissen ist leicht zu verstehen. Wir wissen, das es schwieriger ist mit Schmerzen, mit Fieber oder mit körperlicher Beeinträchtigung zu meditieren. Dazu gehört auch das emotionale Durcheinander.

Es ist schwierig zu meditieren, wenn wir äußerlich von Menschen Schwierigkeiten gemacht bekommen, Hindernisse in den Weg gelegt bekommen, ein schwieriges Umfeld vorfinden und wenn uns unsichtbare Wesen das Leben schwer machen. So wie es zum Beispiel schon damals war, als diese Gruppe Mönche im Wald Retreat machen wollte und von den Baumgeistern gestört wurde. Aufgrund dieser Störungen schafften sie es überhaupt nicht in Meditation einzutreten und kamen zum Buddha. Der Buddha sah woran es lag und gab ihnen das berühmte *Metta Sutta* zum Rezitieren – die wunderbare Unterweisung über lebende Güte für alle fern und nah.

Das ist die beste Art und Weise um mit diesen äußeren Hindernissen umzugehen, sie ins Bodhicitta einzuladen, selber im Bodhicitta zu verweilen und nicht zu kämpfen.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

So wie eben erwähnt wurde, gibt es zwei Arten Hindernisse, die äußeren mit den Menschen und nicht menschlichen Lebewesen und die inneren der Krankheiten und Gedanken – emotionalen Geistesbewegungen. In der ersten Kategorie der Menschen, zählen unsere Verwandten, unsere Partner, solche die uns täuschen, die uns verführen und dazu beitragen, dass wir an weltlichen Erfahrungen haften. Es kann sich aber auch auf Feinde beziehen und Diebe, solche die uns Schaden zufügen und diejenigen, die uns dazu bringen, unsere spirituelle Praxis aufzugeben. Unter den nichtmenschlichen Einflüssen zählen wir die Maras, die mit normalem Auge nicht wahrnehmbaren Formen, solche, die das magische Schauspiel der Elementargeister und hungrigen Geister erzeugen und die Maras mit wahrnehmbaren Formen, so wie Yetis und furchterregende Tiere. Sie alle verursachen, dass wir von Hindernissen überkommen werden. In der zweiten Kategorie, wo es um Behinderung durch Krankheit geht, handelt es sich darum, dass die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind in unserem Körper gestört, nicht im Ausgleich sind. Die verschiedenen Krankheiten, die durch eine Disharmonie, eine Störung in den Winden – das ist tibetische Medizin –, der Galle und dem Phlegma, entstehen – das entspricht Wind, Feuer und Wasser, Wasser mit Erdelement und ihre Kombinationen, all die erzeugen Hindernisse.

Wir können damit umgehen, indem wir uns einerseits darum kümmern, geistig nicht noch zusätzliche Spannung zu erzeugen. Es gibt schon genug Spannung und Disharmonie im Körper. Disharmonie bedeutet immer, dass wir uns unwohl, nicht im Gleichgewicht fühlen und das drückt sich als innere Spannung aus. Wir sollten uns darum kümmern, das auf der geistigen und zugleich auch auf der körperlichen Ebene ins Gleichgewicht zu bringen: über Ernährung, über ein geschicktes Einsetzen körperlicher Übungen, körperlicher Tätigkeit, durch ein Ausgleichen von Schlaf- und Wachrhythmus und so weiter. Alles, was uns hilft, in innere Harmonie zu finden.

Sie spielen zusammen. Wenn wir uns nur um den Körper und nicht um den Geist kümmern, haben wir nicht so viel Erfolg, eine Krankheit wirklich aufzulösen. Auch nicht, wenn wir uns nur um den Geist kümmern und nicht um den Körper. Manchmal kann es gelingen, manchmal auch nicht. Wenn wir beides zusammen machen, dann lösen sich diese Hindernisse eher auf. Geduld brauchen wir ohnehin. Sterben werden wir auch irgendwann und wir werden auf keinen Fall bis zum Tod von Zeichen des Alters verschont bleiben. Das ist ganz klar.

Damit müssen wir zurechtkommen. Die Praxis wird im Schnitt für niemanden von uns leichter. Was die körperlichen Bedingungen angeht, und auch die Flexibilität des Geistes, ist die Praxis besonders leicht in jungen Jahren, im jungen Erwachsenenalter. Die jungen Erwachsenen sind nur nicht unbedingt so reif und haben oft sehr viel spirituelle Fantasien. Da braucht es etwas Erdung.

So kann man sagen, praktiziert jetzt, wenn die Hindernisse gering sind, um gerüstet zu sein, für wann auch immer es dann auftritt. Wir können immer praktizieren. Es ist nur schwer, es zu lernen, wenn diese Schwierigkeiten schon da sind. Wenn sie schon da sind, ist es ein bisschen spät, um mit dem Üben anzufangen. Wir werden uns trotzdem bemühen. Wir haben es natürlich viel leichter, wenn wir die Zeit jetzt schon nutzen. Wir brauchen nicht abzuwarten, bis es schwierig wird. Jetzt ist die Zeit, es zu üben.

Jetzt kommt Dakpo Tashi Namgyal zu dem Hindernis der Geistesbewegung, der Gedanken und beschreibt das **als das willkürliche oder unwillkürliche Auftauchen von Gedanken, Geistesbewegungen, die von den fünf Wurzel-Kleśas geprägt sind, den emotionalen Verwirrungen von mangelndem Gewahrsein, Begierde, Hass, Stolz und Eifersucht, die nicht von den üblichen Methoden, die wir kennen, ausgeglichen werden können.**

Es gibt Emotionen, die uns überrollen, die stärker sind als das, was wir bis dahin gelernt haben an Heilmitteln, an therapeutischen Mitteln. Es ist dann schwierig, diese starken Emotionen auf den Weg zu bringen. Vielleicht versagt unsere Fähigkeit, sie zu durchschauen, ihre wahre Natur zu sehen. Wir landen aufgrund dieser emotionalen Verstrickung unter den Einfluss der acht weltlichen Anliegen, Glück zu erlangen, Unglück zu vermeiden, Sieg zu erlangen, Verlust zu vermeiden, Lob zu erlangen, Kritik zu vermeiden, Ruhm zu erlangen und Tadel, Schmach zu vermeiden. Das sind die acht weltlichen Anliegen, die ziemlich gut beschreiben, wie unsere Welt funktioniert. Wir sollten erkennen, dass all das Hindernisse sind und sie dann auch auflösen – alles daransetzen, um uns daraus zu befreien.

Der hochgelehrte, verwirklichte Chegompa sagte dazu: „Der Mara der Trägheit ist in deinen Kopf eingedrungen.“ Das bedeutet, dass unsere Erfahrungen beim Meditieren unklar werden. „Der Mara der Rede hat Besitz von deiner Zunge ergriffen“. Das bedeutet, dass wir unglaubliche Freude am Schwätzen haben und unsere Zunge nicht ruhig stehen bleibt. Insbesondere, dass wir es nicht schaffen, unsere inneren Erfahrungen für uns zu behalten.

Wir müssen allen erzählen, was wir gerade sehen, hören, spüren, was für wunderbare Erfahrungen wir haben. Da gibt es sehr schöne Ausdrücke, wie man das sonst noch beschreiben kann.

„Der Mara der Abschweifung hat dein Herz betreten“ – ist in dein Herz gelangt. Das bedeutet, dass unser Geist ständig mit irgendetwas beschäftigt ist und sich nicht natürlich niederlassen kann.

„Der Mara des Reisens, der Mara der Unruhe hat deine Füße erfasst.“ Das bedeutet, dass wir es nicht schaffen, im Retreat zu bleiben und uns danach sehnen zu reisen. Wenn diese Maras, diese Dämonen auftauchen, meditiere den Guru über deinem Kopf, meditiere ihn in deiner Kehle, in deinem Herzen, überall da, wo Mara sich niedergelassen hat. Ersetze diese Gewohnheitsmuster – diese stark angeregten Muster, die jetzt gerade aktiv sind – durch die Präsenz des Erwachens.

Wenn ich zum Beispiel nicht aufhöre zu schwätzen und spirituelles Zeug daherrede, setze ich mir den Guru in die Kehle oder in die Zunge und kontempliere, wie würde sich wohl der Guru verhalten. Genauso im Herzen. Ich würde mir vielleicht den Guru auch in den Füßen vorstellen. Was würde der Guru wohl machen, wenn er diese Unruhe mit der Reiselust spüren würde? – Tja, Ende der Pläne. Okay, dann nehme ich das Fahrrad, das geht vielleicht durch.

Wir meditieren auf den Guru und beten so lange zu ihm, bis sich diese Hindernisse aufgelöst haben. Es wird gelehrt, dass sie dann tatsächlich auch aufgelöst werden.

Kurz gesagt, wenn irgendetwas das Fortschreiten unserer ausgezeichneten Qualitäten in Sicht und Meditation behindert, nennen wir es ein Hindernis, das die höchste Erkenntnis blockiert, obwohl es sich dabei um das Entwickeln von positiver Kraft handeln mag oder das Entwickeln gewöhnlicher Siddhis.

Das sind dann Hindernisse. Ich gebe euch ein Beispiel. Etwas, was häufig im Retreat auftaucht. Es ist ja wirklich schön und gut, den Dharma zu studieren und zu hören. Das baut positive Kraft auf. Aber wenn es darum geht zu meditieren, dann immer die Bücher herauszuziehen, Ohrstöpsel einzulegen und Audios zu hören, ist ein Hindernis, ist pure Ablenkung.

Da gilt es dann wirklich zu entspannen und diese eigentlich gute Aktivität sein zu lassen. Zum Beispiel auch nicht weiter Texte zu übersetzen, abzuschreiben und so weiter. Das Gleiche ist, wenn wir der Praxis ausweichen, indem wir immer meinen, uns um andere kümmern zu müssen. Das ist auch ein Davonlaufen. Das sind zwar gute Handlungen, aber wenn es um das Verwirklichen des Letztendlichen geht, dann sind es natürlich Ausweichmanöver. Wir laufen vor uns selbst davon.

Wenn es nicht um tiefe Meditation geht, sondern ob ich den Dharma studiere oder mir eine Fernsehserie reinziehe, dann ist die Sache auch klar. Das ist die Abstufung. Im Grunde genommen ist das die an sich entwickelnde Weisheit der Praktizierenden. Wir schauen, wie wir mit uns immer mehr in die Tiefe gehen können, werden immer feinfühler. Manchmal braucht es das, dass wir einen Film schauen. Dann praktizieren wir wieder. Wir schauen, dass wir nicht zu strikt werden, dabei aber immer die Wecklaufmuster, die Vermeidungsmuster, zu entspannen.

Wir kämpfen nicht mit ihnen, aber wir bedienen sie auch nicht. Wir sind nicht streng mit uns, aber wir sind wachsam. Das ist ein kleiner Unterschied.

Deswegen sollten wir diese Fehler auflösen, indem wir das passende Heilmittel benutzen oder indem wir sie durch direkte Einsicht auf den Pfad der Praxis bringen. Das beendet die Erklärungen, wie Irrwege und Abweichungen aufzulösen sind, wie sie in die Meditation integriert werden können.

Damit kommen wir ans Ende des zwölften Kapitels.

7.6 Geleitete Meditation

Audio 7-10

Lasst uns die Zeit nutzen, um gemeinsam zu meditieren. Unser innerer Guru weiß sicherlich, worum es jetzt gerade geht. Gebt dieser Weisheitsstimme, dieser Stimme des Wissens in euch eine Chance. — Klar und präsent, ganz da. — Eine kleine Pause. ... Achten wir mal darauf, wo jetzt gerade unsere Möglichkeit besteht, trotz Pausenstimmung gewahr zu sein. ... Auch wenn ihr euch hingelegt habt. ... Wie ist das Gewahrsein in der liegenden Meditation? — Wie ist es gewahr zu sein, wenn der Blick wandert, sich der Körper ein bisschen bewegt? — Wenn ihr euch jetzt sagen würdet, ich beginne wieder zu meditieren, was würde sich denn ändern? — Vielleicht ist das ein gradueller Unterschied. Ein wenig mehr zur Ruhe kommen oder für die, die in der Pause eingeschlafen sind, ein bisschen wacher werden. Ein bisschen mehr in die Klarheit gehen. — Vielleicht ist das auch der Moment, wo wir uns erinnern, dass wir ein bisschen mehr Ausrichtung brauchen, weil wir in diesem einfach nur offenen Geist ein bisschen verloren sind und nicht so voll präsent. Dann könnten wir zum Beispiel den Atem wieder als Stütze einladen. ... Wir nennen das manchmal ›die Achtsamkeit schärfen‹. — Wieder präziser werden, ... indem wir uns einen Ort nehmen, an dem wir den Atem gut spüren können. In der

Nase oder irgendwo zwischen Nase und Bauchraum. ... Es braucht das Interesse wirklich zu spüren. — Der 9. Karmapa und andere beschreiben das so: Ich postiere den Wachtposten der Achtsamkeit zum Beispiel in meinen Nasenflügeln. So wie ein Posten am Stadttor. ... Wir nehmen ganz genau wahr, was hineinströmt und wer die Stadt verlässt, wie es hinausströmt. — Immer wieder frischen wir dieses Interesse auf. Wir entwickeln erneut Interesse zu spüren, wie es jetzt gerade ist. Wie der Atem jetzt gerade fließt. ... Während wir so ganz achtsam bewusst ein- und ausatmen, können wir Weite hinzubringen. ... In einem ganz weiten Raum die Empfindungen des Einatmens spüren. Die Empfindungen des Ausatmens. ... So werden die Empfindungen des Atmens nicht nur eine Stütze für ein stabiles Verweilen, sondern erinnern uns daran, uns zu öffnen, zu weiten, ... uns der Frische zu öffnen, dem frischen Erleben und es fließen zu lassen. —

* Widmung *

Unterweisungen des achten Tages (24.04.2022) – Freestyle Tag

8.1 Nacharbeit zum Thema ›illusionsgleiche Natur der Phänomene in der Aktivität‹

Sonntag 10h00 – Audio 8-03

* Zufluchtsgebete *

Heute ist ein besonderer Tag. Ich war versucht, mit dem nächsten Kapitel auch noch anzufangen, weil es super interessant ist. Heute in der Morgenmeditation hat sich aber wie üblich, alles geändert: Ich habe die Idee aufgegeben. Wir werden heute nicht mehr im Buch weiter studieren. Es gibt einen *Freestyle-Tag*, wo ihr mir Themen, Fragen, die ihr behandelt haben möchtet, schriftlich einfach hinlegen dürft. Ansonsten werden wir meditieren und sicherlich auch ein bisschen Herzensentwicklung machen.

Ein Thema ist mir aufgefallen, welches noch etwas Nacharbeit braucht: das Thema mit der ›illusionsgleichen oder illusorischen Natur der Phänomene‹, das wozu wir aufgerufen wurden, speziell in der Aktivität – in der Nachmeditation – zu kultivieren. Das kam bei Einzelgesprächen zweimal ins Gespräch. Beide Male von Praktizierenden, die den Eindruck machen, sehr genau, sehr fein zuzuhören. Trotzdem war der Punkt irgendwie nicht klar. Deswegen möchte ich ihn nochmal aufgreifen.

Wir sitzen jetzt gerade in dieser Situation, einer Nach-Meditation, einer Aktivitätsphase, wo wir diese Anweisung anwenden sollten. Jedenfalls war das der Vorschlag der Mahāmudrā Meister Dakpo Tashi Namgyal und den anderen. Im Geist der meisten Zuhörer und Leser dieser Unterweisungen passiert eine Art ›Verkürzung‹. Sie sagen sich, ich soll das jetzt als Illusion betrachten. Die Verkürzung habt ihr vielleicht gar nicht gehört – illusionsgleich bedeutet *nicht* Illusion. Das ist diese ›Verkürzung‹, die bei uns stattfindet. Wenn wir sagen, wir betrachten diese Situation als traumgleich, traumähnlich, als illusorisch, bedeutet das nicht, dass sie eine Illusion ist. Ganz wichtig! Ich möchte jetzt nochmal erklären, wie wir das üben können.

Es bedeutet nicht, dass das eine Illusion ist. Wenn wir sagen würden, das ist eine Illusion, dann rutschen wir ganz schnell in eine nihilistische Sichtweise, wo plötzlich das, was hier passiert, überhaupt keinen Belang mehr hat. Wir können einfach darüber hinweggehen und sagen: „Hey, das Leid, was ich dir verursacht habe – schau mal in deinen eigenen Geist – ist eine reine Illusion. Also schau bei dir selbst und wir gehen weiter in der Illusion.“

Das ist nicht die Richtung und wäre total falsch. Was wir üben ist das Einnehmen aller Standpunkte, aller Sichtweisen, von denen eine jede die anderen relativiert. Wir sind jetzt gerade in einem Prozess des bedingten Entstehens. Da werden wir auch nie herauskommen, das geht dieses Leben so weiter, das geht mit dem großen Übergang im nächsten Leben so weiter. Es wird sich immer um Prozesse des bedingten Entstehens handeln.

Kräfte, Geisteskräfte, Kräfte im Universum, bewirken, dass Situationen entstehen. So wie jetzt. Wie wir das erleben, was sich da gestaltet, das ist sehr unterschiedlich. Lasst uns jetzt schon mal als Trockenübung, ohne es schon in der Meditation zu üben, eine kleine Übung machen: Stellt euch vor, wie unterschiedlich jeder der Anwesenden hier im Raum die Situation wahrnehmen. Ich stelle mir zum Beispiel vor, wie diese Situation aus Heikos Erleben wahrgenommen wird.

Das ist schon mal eine ganz andere Perspektive. Er ist der Co-Lehrer, Assistenzlehrer. Das ist eine andere Perspektive als meine. Außerdem sitzt er auch noch da unten und muss immer hochschauen. Immer wenn man unten sitzt, denkt man vielleicht, da oben sitzt der Chef. Gleichzeitig ist da unsere Verbundenheit, die bestimmt schon über zwei Jahrzehnte geht.

Daneben sitzt eine Teilnehmerin, die schon seit Anfang der Kurse mit dabei ist. Wie erlebt sie es? Wie erlebt es die Teilnehmerin neben ihr, die jetzt gerade neu dabei ist? Jeder erlebt es mit seiner persönlichen Prägung. Die persönliche Prägung führt dazu, dass Tilmann und die erste Teilnehmerin, obwohl sie die Kurse gemeinsam gemacht haben, immer etwas anderes wahrnehmen. Wenn sie sich austauschen, sind sie nicht eins.

Das ist die Aufgabe, die wir haben, wenn wir als Lehrende vor einem Publikum sitzen. Während wir unterrichten, gehen die inneren Sensoren durch das ganze Publikum und versuchen immer zu spüren, wie es sich aus dem Blick des Anderen anfühlt. Zum Beispiel frage ich mich, warum ein Teilnehmer immer zu Anfang der Unterweisung dabei ist zu essen. Das habe ich jetzt schon mehrere Male erlebt. Da denke ich, er praktiziert wahrscheinlich so viel, dass er gar keine Zeit hat zu essen. ... Lachen... Man bekommt irgendwas mit, man spürt etwas und versucht sich einzufühlen.

Manchmal spürt man etwas auf der inneren Ebene, manchmal sieht man etwas auf der äußeren Ebene. Man sieht Einzelne, die machen sich brav Notizen. Vielleicht sind sie auch gar nicht so brav, vielleicht schreiben sie auch was ganz anderes hin. Es ist mir schon vorgekommen, dass ich dachte, jemand macht Notizen, dann fällt mein Blick während der Meditation darauf und ich sehe, dass sie am malen ist – ein ganz andere Perspektive, ein ganz anderes Erleben der Situation. So wandern wir. Das ist jetzt angewandtes Mahāyāna Geistestraining – Tonglen – das ist die Vorbereitung.

Es ist auch die gute alte zwischenmenschliche Übung, zu versuchen, die Situation aus der Sicht aller Beteiligten zu sehen. Das würde natürlich im Dialog noch besser gehen, indem ich nachfrage. Nachfragen hilft und schult unsere Wahrnehmung.

Jetzt haben wir hier im Saal all die verschiedenen Formen der Wahrnehmung. Ihr im Zoom habt auch eure eigene Wahrnehmung in eurem Praxiszimmer, Meditationsraum oder Essraum. Ihr merkt den Perspektivenwechsel, wie unterschiedlich wir Situationen erleben können. Das heißt, jede einzelne Perspektive von uns wird relativiert durch die anderen Perspektiven, die genauso relevant sind, die genauso wirklich sind, genauso viel Berechtigung haben. Jede Perspektive ist in sich stimmig und wird für sich als wirklich gedacht.

Das ist was mit Wirklichkeit gemeint ist. Etwas, von dem man sagen kann, dass es existiert und von dem man annimmt, dass andere es auch so wahrnehmen. Das genau wird mit ›illusorisch‹ in Frage gestellt. Nicht einmal für einen Moment existiert diese Wirklichkeit stabil. Sie wandelt sich die ganze Zeit. Sie ist auch maximal für ein Lebewesen relevant, während dieser Prozess gerade wahrgenommen wird. Selbst für die wahrnehmenden Lebewesen gibt es sogar gleichzeitig verschiedene Perspektiven.

Das muss man sich auch noch klar machen. Je nachdem, wo wir gerade reinrutschen, ändert sich die Perspektive von derselben Situation, während diese sich verändert. Zum Beispiel die Perspektive des Kindes in mir, des inneren Kindes, der Bedürftigkeit, oder die Perspektive des Vertrauens, ganz andere Perspektive, dieselbe Situation. Die Perspektive des Kritikers und so weiter. Wir haben diese Fähigkeit, uns so einzustimmen.

Diese Dharma Unterweisung geht noch viel weiter. Dabei würden wir auch die Perspektive der Fliegen einnehmen, die hier mit uns im Raum sind, sich zwischendurch in den Büschen niederlassen und dann mal auf einem Keks. Wir würden auch mal schauen, wie ist denn die Perspektive einer Spinne, die da oben sitzt.

Plötzlich merken wir unsere anthropozentrische Sicht des Universums, die wird auch noch relativiert und ergänzt durch die Perspektive von Tieren inklusive Insekten. Diese Unterweisungen beinhalten auch noch die Perspektiven der für unsere normalen Augen nicht sichtbaren Lebewesen. Stellt euch vor, da sind welche im Bardo gelandet, die vielleicht in der Zwischenzeit gestorben sind und am Bau dieses Gebäudes mitgewirkt haben und das immer noch irgendwie wahrnehmen. Welche Perspektive haben die eigentlich auf das, was jetzt passiert? Es gab hier früher mal Land mit einem Bauernhof drauf und der wurde geräumt. Jemand davon hat es nicht weiter geschafft, ist im Bardo hängen geblieben. Mit welchem Groll sieht er, dass auf dem alten guten Land jetzt hier so viele Touristen unterwegs sind und solche Klötze rumstehen.

Stellt euch mal vor, die alten Naturgeister, die schon seit Zehn- oder fünfzigtausend Jahren hier sind, was halten sie von dem, was hier läuft. Zum Glück haben sie eingeführt, dass nur Elektroboote auf dem See unterwegs sind. Aber es gab auch schon mal schlimmere Zeiten. Stellt euch das mal alles vor. Jetzt merkt ihr, welche Perspektiven sich auftun, wenn alles dazu genommen wird. Da gibt es Lebewesen, für die existieren diese Wände nicht als Hindernis, die können durchgehen. Die sehen keine Wände. Das ist eine andere Form von Energie, sie sind dadurch gar nicht behindert.

Die Vision von Wirklichkeit hängt extrem davon ab, welche karmische Prägung wir haben. Da ist die individuelle Prägung innerhalb derselben Gattung, innerhalb derselben Art. Das sind jetzt wir Menschen – Homo Sapiens. Das mit dem ›Sapiens‹ möchte ich doch mit einem Fragezeichen versehen – der postmoderne Mensch, der ›Homo Oeconomicus‹, der Konsument. Die Perspektiven sind innerhalb dessen, was wir als gemeinsame karmische Grundlage haben, schon so unterschiedlich.

Die Menschen, die uns nebenan so liebevoll bedienen, wenn die hier reinkommen und ein paar Worte, ein paar Sätze aufschnappen von dem, was hier unterrichtet wird, finden das vielleicht gähnend langweilig. Andere mögen uns für eine Sekte halten. Alle Projektionen sind möglich. Innerhalb derselben Spezies Mensch gibt es so viele verschiedene Sichtweisen. So viele, wie es Menschen gibt und innerhalb der Menschen ständig wechselnde Sichtweisen.

Karmisch ganz anders geprägte Lebewesen wie zum Beispiel Hunde. Wenn Hunde hierher mitgebracht werden, haben sie hier ein ganz anderes Wahrnehmen. Wenn wir unsere Katzen mitbringen würden. Sie hätten eine ganz andere Wahrnehmung derselben Situation. Das zeigt uns, was karmische Prägung ausmacht. Das ist bedingtes Entstehen, das dazu führt, dass die Situation jetzt so wahrgenommen wird. Für unseren Pudel ist das, was er oder sie wahrnimmt, ganz konkret so. Das ist die Wirklichkeit. So geht das weiter. *Das* ist mit illusorisch gemeint.

Es ist nicht, dass es für irgendjemanden eine Illusion ist. Es ist genau das bedingte Entstehen, in dem wir leben, in dem es etwas zu essen gibt oder eben nichts zu essen gibt. In dem wir ein Dach überm Kopf haben oder eben kein Dach überm Kopf haben. In dem wir krank werden oder gesund werden. In dem wir leben und sterben.

Das ist alles da und das passiert. Niemand stellt in Frage, dass das passiert. Aber darin gibt es unzählige Welten der Wahrnehmung. Das ist damit gemeint. Wir sollten uns immer bewusst sein, dass das, was ich wahrnehme,

nicht für einen Moment stabil ist. Von daher kann man nicht von existent reden. Es ist wirklich nur ein Wahrnehmungsprozess.

Nicht nur gibt es das nur für mich, sondern es ist obendrein auch selbst für mich nicht fassbar. Es ist von leerer Natur. Ich kann nur im Gestalten, während es sich gestaltet, ein wenig mitgestalten. Ich kann zum Beispiel meinen Platz im Raum verändern. Ich kann rausgehen, ich kann wiederkommen. Ich kann innerhalb dessen, was sich da ohne mein Zutun gestaltet etwas mitgestalten. Das nennt man das ›Mitgestalten im Schauspiel des Lebens‹.

Das war ein anderer Begriff, der benutzt wurde. Um sich dessen ständig gewahr zu sein, dass es nicht fassbar ist, dass es ein Prozess ist, dass es völlig individuell ist und ziemlich beliebig. Ich kann heute hier vielleicht mit einem ziemlich dicken Hals sitzen und ärgerlich sein, weil alles schief gelaufen ist. Oder ich kann hier völlig entspannt, völlig begeistert sitzen. Es ist ganz schön beliebig. Sich dieser gewissen ›Beliebigkeit‹ klar zu werden, bei gleichzeitig bedingtem Entstehen, all das ist mit ›illusorisch‹ gemeint. Als Übung nehmen wir immer wieder verschiedene Standpunkte ein.

8.2 Meditation geleitet mit Herz

Audio 8-04

Wir machen jetzt solch eine kurze Übung von etwa zehn Minuten. Wir üben mit offenen Augen und lehnen uns an. Wir machen es ganz entspannt. Die Augen bleiben offen, damit Sie im Saal umherschauen können. Einige kennen wir, andere kennen wir nicht. Selbst bei denen, die wir kennen, liegen wir vermutlich völlig falsch, wenn wir uns jetzt gerade versuchen vorzustellen, wie sie die Situation erleben.

Schaut euch um, aber ihr braucht niemanden anzustarren. Ihr könnt euch einfach irgendjemanden aussuchen und dann innerlich versuchen zu erspüren, wie könnte es denn aus seiner, ihrer Perspektive jetzt gerade sein?

Jeder in seiner Geschwindigkeit, irgendwann wechselt ihr zu einer anderen Person, sucht euch vielleicht jemanden aus, bei dem ihr das Gefühl habt, da könnte der Kontrast relativ groß sein, zu eurem eigenen Erleben oder zum Erleben der vorherigen Person. ...

Jetzt nehme ich noch einen Aspekt hinzu. Lasst Liebe in diese Wahrnehmung fließen. Lasst liebevolles Verstehen da hineinfließen, wie andere diese Situation erleben könnten. ... Das ist etwas liebevoll Unterstützendes, eine Herzenskraft, die der anderen Person Unterstützung gibt, zu ihrem inneren Potenzial zu erwachen.

Wenn ihr im Zoom unterwegs seid, dann könnt ihr auf die Bilder schauen, die ihr im Bildschirm seht, ihr könnt euch vorstellen, wie sie gerade die Situation erleben und ganz viel Wärme, ganz viel Herzenswärme hineinfließen lassen. ...

Jetzt gehen wir noch einen kleinen Schritt weiter und lassen diese Herzenswärme völlig wahllos fließen, ohne jemanden auszusuchen. Einfach da, wo unsere Aufmerksamkeit hinfällt, dort fließt es. ...

Wichtig wäre noch, ein bisschen dieses Gewahrsein zu kultivieren, dass meine Sicht der Situation relativ irrelevant ist. Es ist nur eine von ganz vielen Möglichkeiten. ...

Vielleicht spürt ihr, wie die Herzregion, die Mitte unseres Seins angeregt, vielleicht ein bisschen warm geworden ist. Bevor es zu viel wird, könnt ihr dieses Üben einfach lassen und nur mit diesem warmen Herzen, diesem offenen Herzen weiter präsent sein, ohne irgendwie einen Standpunkt einzunehmen, ohne dass wir uns irgendwo positionieren müssten und ohne irgendwie zu versuchen, eine Gesamtschau zu erstellen – das ist ein Ding der Unmöglichkeit. ...

Wer diese warme Liebe, warme Unterstützung weiter ausstrahlen möchte, lasst es zu. Wir brauchen das nie zu stoppen, aber wir brauchen dabei auch nichts künstlich zu erzeugen. ...

Wenn wir unseren persönlichen Standpunkt dabei entspannen, hilft es uns zunächst, uns vorzustellen, dass die Liebe aus der Natur des Geistes aller Lebewesen kommt, ganz sicher nicht von mir, dem Ich. Von allen Erwachenden, von allen mit diesem Potenzial des Erwachens, sodass auch Liebe und Unterstützung nicht mehr ich-bezogen sind, sondern frei verfügbar im Gewährseinsraum. Wir können uns darauf einstimmen es wahrzunehmen, es anzunehmen, es einzulassen in uns. ...

Damit das Ganze noch natürlicher wird, lasst bitte alle Vorstellungen los wie es zu sein hat oder wie wir es gerne hätten. Wenn die Meisterinnen versuchen das zu beschreiben, dann sagen sie manchmal, sitzt einfach in dem Vertrauen, dass dem So-Sein ohnehin alle Qualitäten innewohnen. Lasst euch einfach offenen Herzens auf das So-Sein ein. ...

8.3 Fragen und Antworten

Unterweisung 11h05 – Audio 8-05

Frage: *Wie unterscheiden sich Weisheit und zeitloses Gewahrsein. Was ist das Gemeinsame, was ist der Unterschied.*

Ihr habt vielleicht gemerkt, dass die Übersetzerin im englischen Buch *yeshe, jñāna* als Weisheit übersetzt hat. Im Tibetischen sind es zwei Begriffe: *sherab - prajñā* (Sanskrit) und *yeshe - jñāna* (Sanskrit). Das Wort *sherab* für Weisheit ist das sechste Pāramitā.

Prajñāpāramitā ist die höchste Erkenntnis, die Erkenntnis der leeren Natur der Dinge, aber *prajñā*, (Weisheit) beginnt schon damit, dass wir auch weltliches Verständnis von Ursache und Wirkung entwickeln, ebenso wie die verschiedenen Formen des Wissens, wie der Geist funktioniert. All das ist schon Weisheit. Trungpa Rinpoche in seiner saloppen Formulierung ging so weit, dass *prajñā* (Weisheit) schon damit beginnt, zu wissen wie man sich die Zähne putzt.

Weisheit hat also ein Riesenspektrum, von ganz einfachen Zusammenhängen bis ins Subtilste hinein, was wir die ›Weisheit des Erwachens‹ nennen. Dieses Letzte im Spektrum, die höchste Form der Weisheit, die ist dann das ›zeitlose Gewahrsein‹. Dieses *befreiende prajñā*, welches in der Non-Dualität verweilt, dieses Gewahrsein wird dann *jñāna* genannt.

Man nimmt die hintere Silbe von *prajñā* und macht sie zur ersten Silbe von *jñāna*. Das ist inbegriffen, dieses zeitlose Gewahrsein ist Teil des ganzen Spektrums von Weisheit. Das haben die Tibeter auch geschafft, denn *ye-she*, dieses *she* von *ye-she*, ist die Vorsilbe von *sherab*, was wir mit Weisheit übersetzen. Das *ye-she* ist dieses immer schon vorhandene, nicht an Zeiten gebundene Gewahrsein, das zeitlose Gewahrsein. Weisheit ist der Oberbegriff und zeitloses Gewahrsein ist die höchste Form davon.

Frage *zum Krieg in der Ukraine und Tonglen*

Wir machen nicht gleich Tonglen mit der Situation. Tonglen bedeutet, dass wir Leid und Schwieriges wirklich hineinlassen, auf uns nehmen, in uns hineinnehmen und Unterstützung fließen lassen. Das ist ziemlich intensiv, wenn wir das authentisch machen und uns wirklich darauf einlassen. Deswegen erstmal langsam damit! Das Üben und Einlassen auf die verschiedenen Sichtweisen eines solchen Krieges – wie wir das erleben –, das können wir schon machen. Das ist total hilfreich, um nicht in einer Sicht der Dinge festgefahren zu sein.

8.4 Geleitete Meditation: Perspektiven erweitern

Audio 8-06

Jetzt frage ich mich gerade, wo ich anfangen. Fange ich an bei den Käfern auf Feldern, die jetzt nicht bestellt werden, die sich eines anderen Frühlings erfreuen? Oder bei denen, die verbrannt werden? Bei den Vögeln, die nicht mehr wissen wohin, weil sie ihre Nistplätze verloren haben? ...

Gehe ich in die Katakomben der Stahlwerft von Mariupol – zu den Tausenden, die da eingeschlossen sind? Versuche ich die Sicht der Belagerer zu sehen, die den Kreis darum geschlossen haben, sodass niemand entkommen kann? Nehme ich die Perspektive einer Mutter wahr, die schon aus der Ukraine geflohen war und jetzt wieder zurückkehrt, um für die Verteidiger zu kochen? Nehme ich die Perspektive einer Mutter, deren Sohn in irgendeinem Panzer sitzt und dem immer noch nicht klar ist, was läuft, für was er eigentlich wirklich eingesetzt wird?

Die Perspektive von verzweifelten Dharma-Praktizierenden in Kiew? Wo es ein starkes Dharma-Zentrum gab und gibt? Die zutiefst pazifistisch eingestellt sind. Die nie jemanden töten wollen. Überhaupt die Sichtweise des Erlebens all derer, die wissen, dass nur echter Pazifismus in dieser Welt eine Lösung darstellt, dass alle Waffen in die Luft gejagt gehören. Nur das würde helfen. Und jetzt? Waffen liefern? Mitkämpfen? Wie ist das? Es ist unsinnig, immer weiter zurückzuweichen, da man gar nicht weiß, wohin man noch ausweichen soll. Das ist ganz schwierig.

Wie ist das überhaupt in den Herzen all der jugendlichen, jungen Menschen, die richtig mitbekommen, dass in dieser Welt überall gelogen wird? Diese Sehnsucht von Menschen nach Frieden, nach Verlässlichkeit, authentisch zu sein, Worten trauen zu können, Versprechen trauen zu können...

Wie fühlt sich das aus der Sicht von Journalisten an? Was läuft in den Redaktionen gerade ab? Was läuft in Redaktionen im Westen ab, in Redaktionen in Moskau, in China, die Sicht auf die Welt? Wie ist das in den USA, in den Herzen derer, die dominieren wollen, Dominanz verlieren, Dominanz ist in Gefahr.

In China dieselben Bestrebungen, etwas anderer Couleur, etwas anders eingepackt. Wie ist das mit dem Volk? Wie ist das zum Beispiel mit den Liguren? Menschen, die gerade wieder ausgerottet werden, in bekannter Manier. Überall Sehnsucht, alles Aspekte dieses Konfliktes ...

Wie ist das, wenn Menschen gezwungen werden, wie Maulwürfe zu leben? Wie fühlt sich das an? Wie ist das, wenn ich aus einem Kindergarten komme, als Vier- oder Fünfjährige, und da detoniert eine Rakete in der Straße? Wie fühlt sich das an, hilflos zu sein, ohnmächtig in Samsāra? ...

Wie könnte sich das darstellen, aus der Sicht eines Geschichtsschreibers, Historikers in hundert Jahren? Welche Sicht stimmt? ...

Bodhicitta-Meditation bedeutet, dass wir unseren Geist so wandern lassen, *ohne* irgendeine Sicht auszuschließen, *ohne* irgendein Erleben aus unserem Herz auszuschließen. Wenn es heißt, kein Lebewesen auszuschließen, bedeutet das, kein *Erleben* auszuschließen, sich dem Erleben von keinem Lebewesen zu verschließen. Denn ein Lebewesen ist das, was es erlebt, was fühlt. Sich dem zu öffnen. ...

Wie geht es einem deutschen Waffenproduzenten, der sehnlichst darauf hofft, dass endlich die alten Bestände abgeräumt werden und Neues produziert werden kann. ... Gemischte Gefühle oder eindeutige Gefühle?

Bitte achtet immer darauf, wenn ihr euch in andere hinein fühlt, dass euer Herz offen ist für die *gemischten* Gefühle. Wir projizieren so leicht klare Gefühle auf andere, als ob es klar wäre, was sie fühlen würden. So klar ist das nicht. Manche können es für eine Weile ausblenden, was sie sonst noch alles fühlen: die Angst zu versagen, die Angst zu verlieren – mal Täter zu sein, mal Opfer. ...

8.5 Unterweisung

Audio 8-07

Was ich eben so angedeutet habe ist die Herzensübung. Ich habe euch bewusst schnell da hindurch geführt. Wenn wir länger verweilen, kann es bei Einzelnen sein, dass aufgrund des stetigen Gewahrseins in der Situation die Ladung zu groß wird. Es ist sehr schwer, sich wirklich intensiv und lange auf eines dieser Erleben einzulassen.

Das müsst ihr wissen. Da müsst ihr schneller weitergehen. Nicht zu lang verweilen. Einige haben schon bei mir geweint, weil sie völlig überfordert waren. Bitte denkt auch daran, fast alle, die wir hier sitzen, haben in ihrer Familiengeschichte eine Generationen-Übertragung von Kriegstrauma, von Verfolgungstrauma, von Missbrauch. Das kann plötzlich auch bei uns aktiviert werden. Von daher seid vorsichtig damit.

Die Richtung ist klar. Es geht darum, immer alles zu spüren. Wir können uns zwischendurch auch mal in ganz andere Bereiche einfühlen. Wie geht es jemandem in Ruanda, wenn sie jetzt mitkriegen, was für ein Aufheben um die Ukraine gemacht wird? Damals hat sich kaum jemand um sie gekümmert. Wie geht das den Georgiern, den Tschetschenen, die sozusagen überrannt wurden? Wie geht es den Syrern oder jemandem in Südafrika, der in der Flutkatastrophe seine ganze Familie verloren hat? Alles dreht sich um den Krieg da oben in Europa. Aber hier unten, da hilft keiner.

Das ist, was ich meine. Nehmt alles, was ihr hört, alles, was ihr seht. Ich brauche nur ganz wenig zu sehen von Nachrichten. Aber weil sich mein Herz mit allem einlässt und verbindet, bleibt es ganz präsent. Es heißt im Dharma, dass alle sechs Daseinsbereiche in uns präsent sind. Die leben in uns. Das bedeutet, die Höllen genauso wie die Himmelsbereiche. Die sind alle in uns präsent. Bodhicitta bedeutet zuzulassen, dass all diese unterschiedlichen Erfahrungen jetzt in uns präsent sind.

Der Hunger in der Welt, die Hungerkatastrophen haben in den beiden Corona-Jahren noch zugenommen. Es sind noch mal hunderte von Millionen Menschen dazugekommen, die verhungern. Da braucht es gar keinen sonstigen Krieg. Das ist der ganz normale Wirtschaftskrieg, der die ganze Zeit abläuft. Krieg um Wasserrechte, Dumpingpreise von Exportnationen, die die lokale Wirtschaft untergraben und so weiter. Überall hineinfühlen, hineinfühlen, hineinfühlen.

Wenn wir so fühlen, sehnt sich alles in uns, zu einer Lösung zu kommen. Und genau das ist wieder nur Quelle von weiterem Leid. Es gibt nicht *die* Lösung in der Realpolitik. Es ist immer nur ein Manövrieren in Saṃsāra.

8.6 Meditation geleitet: den Geist weiten

Audio 8-08

Aber es gibt eine Lösung und in die möchte ich euch jetzt einladen, nachdem wir so viel angedeutet und angetippt haben. Die Lösung ist jetzt hier. Sie ist gerade hier. Jetzt gerade. Ich lade euch ein, zurückzukommen, den Körper zu spüren, er sitzt immer noch auf demselben Sitz, atmet — Wenn nochmal Gedanken an das von vorher kommen, braucht es genau diese Stabilität, dieses Unabgelenkte: jetzt unabgelenkt immer wieder hier sein: spüren, hören, sehen, riechen, schmecken und den Geist nicht vagabundieren lassen. — Wenn ihr hohe Aufmerksamkeit braucht, versucht doch einfach mal euren Puls zu spüren, schließt die Augen. Er ist ein bisschen schwieriger zu spüren als die Atmung. Genau das brauchen wir gerade: hohe Aufmerksamkeit. ... Spürt ihr, wie es pulsiert? — Jetzt werdet ihr noch feiner. Geht in die Hände und Füße. Spürt, wie es vibriert – in den Armen, in den Beinen. Es pulsiert und vibriert — Werdet ganz fein und aufmerksam, bis ihr sogar in den Ohrmuscheln das Leben spüren könnt. — Dann lasst den Geist ganz weit werden. Geht hinaus ins All. In den

Raum. Zwischen den Galaxien ... Während wir so ganz fein den Körper spüren, pulsiert es weiter, es vibriert, es lebt. Wir sind zugleich ganz weit im Geist. —————

Vielen, vielen Dank für eure Präsenz, für eure Liebe, für eure Beweglichkeit.

8.7 Unterweisung

Audio 8-09

Wer Menschen kontrollieren, manipulieren möchte, tut das am geschicktesten mit Angst. Das Zweitbeste ist Verlangen, Begierde. Die Kombination von beiden hat sich als sehr effektiv erwiesen. Wenn wir in dieser Welt etwas verändern wollen, dann ist es wichtig, frei zu werden von Angst und frei zu werden von Verlangen und Begierde. Angst, Wut, Ärger und Hass gehören natürlich zusammen. Wenn wir etwas bewirken wollen, dann ist es wichtig, dass wir selbst nicht manipulierbar sind.

Ganz wichtig ist, dass wir den Weg der Befreiung gehen, selber nicht in Schubladen unterwegs sind und keine weiteren Schubladen füttern. Mahatma Gandhi ist ein gutes Beispiel. Das waren aber andere Zeiten. Dennoch brauchte es eindeutig diese Furchtlosigkeit, vor allen Dingen dann, als er zwischen Hindus und Mohammedanern vermittelt hat und sich mitten reingesetzt hat. Das war noch viel riskanter als die Auseinandersetzung mit den Engländern.

Der Grundgedanke ist ganz klar. Pazifismus im Sinne von völliger Abrüstung überall ist die einzig mögliche Lösung. Wenn wir überhaupt von Lösung sprechen. Eindeutig. Da gibt es überhaupt keinen Zweifel daran. Ob der Weg dahin über Aufrüstung geht, wage ich zu bezweifeln. Aber die Abrüstung am Ende des Kalten Krieges war vermutlich auch nur möglich, weil alle gleich hochgerüstet hatten und an die Grenzen, an den Zusammenbruch der Systeme kamen. Dann hat man angefangen abzurüsten, beziehungsweise nicht mehr weiter aufzurüsten, und heute hat man die letzten Reste von dem, was noch brauchbar ist und schmeißt das in einen neuen Krieg.

Egal wie wir dahin kommen, ich habe keine politische Lösung. Aber es ist völlig klar, dass solange Menschen sich das Recht herausnehmen, andere zu töten, geht es immer so weiter. Da kann man dann zwischendurch mal ein bisschen bessere Phasen in der Weltgeschichte erleben, wo es mal weniger Kriege gibt an bestimmten Orten, aber prinzipiell hat es nie aufgehört. Deutschland hat nie aufgehört, Waffen zu liefern und hat Waffen an Länder geliefert, die damit ihre eigene Bevölkerung umgebracht haben. Wir müssen dem einfach klar ins Auge schauen.

Es widerspricht unseren eigenen Gesetzen. Wenn wir uns wenigstens an unsere Rechte, unsere Gesetze halten würden, wäre das wunderbar. Wenn das überall so wäre, Völkerrecht, auch Kriebsrecht, wenn man sich wenigstens daran halten würde, – Menschenrechte, das, worauf wir uns schon geeinigt haben, wenigstens das – dann wäre schon viel gewonnen. Wenn die ständigen Täuschungen aufhören würden, sich selbst und andere zu täuschen, etwas vorzumachen. Wenn das Wörtchen ›wenn‹ nicht wäre.

Lasst uns wirklich diesen Weg gehen, denn wenn wir es nicht tun, wer soll es sonst tun? Wir dürfen nicht auf andere warten. Lasst uns voll entschlossen den Weg des Friedens gehen, den Weg der inneren Befreiung, und überall da, wo wir können, einen guten Einfluss haben, die Auswüchse von Saṃsāra ein wenig zu mildern. Aber bitte lasst uns auch nicht in die Illusion verfallen, dass da jetzt wahnsinnig viel möglich wäre. Solange das Individuum ich-bezogen ist, sich selbst für die wichtigste Person des Planeten hält, solange werden sich Gruppen und Lobbys für die Wichtigsten halten, werden sich Nationen für die Wichtigsten halten, werden sich Gruppen von Nationen für die Wichtigsten halten.

Dieses Dominanz-Streben, dieses sich selbst für das Wichtigste halten, das müssen wir hier in unserem Herzen anfangen aufzulösen. Dann können wir vielleicht dazu beitragen, dass es auch im Außen immer wieder gute Lösungen gibt – bessere Lösungen. Es ist schon viel Gutes entstanden, aber ihr wisst, Völker und auch die ganze Bevölkerung des Planeten, die lernen genauso wie Individuen eigentlich nur durch Krisen, durch extrem schwere Belastungen. Der Normalbürger ändert sich nicht bevor nicht das Burnout kommt, der Zusammenbruch, die Grenze von dem, was mit den alten Mustern noch möglich ist.

Da hatten wir diese Weltkriege und die haben tatsächlich eine Auswirkung gehabt und jetzt geraten sie in Vergessenheit und jetzt ist das gerade noch so eine Erinnerung. Also lasst uns weiter Bodhicitta mit Mahāmudrā praktizieren. Das bedeutet nicht, dass das, was jetzt passiert, eine Illusion ist. Das ist *keine* Illusion, es ist nur illusorisch zu denken, dass irgendeine Wahrnehmung dieser Situation die Richtige sei – die einzige, die Relevanz hat. Ich weiß nicht, ob die Wahrnehmung der Käfer, deren Feld gerade nicht umgepflügt wird, die Entscheidende ist. Denkt immer dran, Perspektiven, Perspektivenwechsel.

Lasst uns uns überall einsetzen für das Recht auf Frieden, auf Respekt, auf ein Miteinander und Füreinander. Da geht es lang. Ich hoffe, dass dieser Punkt – das war in der Frage mit Ukraine und illusorisch – klar geworden ist. Nichts von dem ist Illusion, aber jede Perspektive für sich ist auch wieder nur eine Momentaufnahme in einem Prozess. Nichts von all dem ist *das* Richtige.

8.8 Unterweisung

11h55 Audio 8-10

Frage: *Warum hat Buddha die Dhyānas, diese meditativen Versenkungen, überhaupt gelehrt?*

Natürlich wissen wir nicht, was wirklich seine Beweggründe waren. Aber was wir aus seinem Leben wissen, ist, dass er vor der Erleuchtung und vor diesen sechs Jahren asketischer Praxis bei zwei Lehrern gelernt hat, die Meister des dritten und vierten Dhyānas waren. Beide dieser Lehrer, wichtigste Lehrer damals in Nordindien, baten ihn, ihr Nachfolger zu werden. Sie übertrugen ihm sozusagen die Verantwortung für ihre Schüler.

Dies hat Gautama jedoch abgelehnt und gesagt: „Jedes Mal, wenn ich aus den Dhyānas zurückkehre, merke ich, dass subtiles Anhaften da ist. Das ist noch nicht die Lösung. Es tut mir leid, ich kann nicht bei euch bleiben, ich ziehe weiter.“ Es sind fünf Praktizierende aus der letzten Saṅgha dieses Meister des vierten Dhyānas mit ihm gegangen und haben mit ihm diese sechs Jahre praktiziert. Er war ihr Lehrer und kannte diese Dhyānas in- und auswendig und praktizierte damit auch die Askese.

Der Unterschied, der in allen buddhistischen Traditionen berichtet wird, ist, dass er merkte, da fanden keine wesentlichen Fortschritte statt in all diesen Jahren sehr extremer Askese. Das Bedürfnis dabei war die Ich-Bezogenheit sozusagen auszuhungern, ihr überhaupt keine Nahrung mehr zu geben, überhaupt nicht mehr auf irgendwelche Impulse der Ich-Bezogenheit einzugehen.

Doch es klappte einfach nicht. Da erinnert er sich an diesen Moment, als ihn sein Vater – Gautama muss etwa sechs Jahre alt gewesen sein – zu einer Zeremonie mitnimmt und sagt: „Setz du dich mal unter den Baum – es war ein Rosenapfelbaum – während ich die ›Zeremonie des ersten Pflügens‹ mache, bevor die Regenfälle kommen. Das war wie bei uns das Frühjahr einleiten.“

Während der Vater eine ganze Weile mit den Ochsen zeremoniell übers Feld zog, saß der Junge unter dem Baum und fiel in einen total natürlichen Zustand. An diesen Zustand erinnert er sich im Alter von fünfunddreißig Jahren und sagt: „Was damals war, das war entspannter und natürlicher als alles, was ich in den Erfahrungen der Dhyānas erlebt habe.“

Er entschließt sich mit der Praxis der Dhyānas verbunden mit Askese aufzuhören, setzt sich wieder unter einen Baum, der dann als Bodhibaum berühmt geworden ist – ein Baum aus der Familie der Feigengewächse – und erlangte Erleuchtung. Seither ist in der buddhistischen Tradition dieser Unterschied zwischen den Dhyānas, die auch schon sehr entspannt sind, und dem eigentlichen Erwachen immer wieder Thema.

In Indien vor dem Buddha gab es keinen Lehrer, der etwas anderes als die Dhyānas als Befreiung gelehrt hätte. Das, was dann vom Buddha gelehrt wurde, war etwas ganz Neues, wo die Dhyānas nur dazu dienen, den Geist zu klären, so klar zu machen, dass es leicht ist, die Natur des Seins zu untersuchen. Die Dhyānas waren nicht mehr Endziel, sondern Methode auf dem Weg.

So werden sie auch heute noch gelehrt. Es gibt buddhistische Lehrer, die durchaus empfehlen, alle vier Dhyānas zu erfahren und sie zu nutzen, um Erkenntnis zu erlangen. Es gibt auch ein bisschen Begriffsverwirrung. Manche verbinden den Erkenntnisprozess, der dank der Dhyānas stattfindet, mit den Dhyānas und dann kann man die beiden gar nicht mehr unterscheiden. Auch mir ging es so, dass ich lange nicht kapiert habe, dass der Erkenntnisprozess dank des Eintretens in die Dhyānas stattgefunden hat und danach dann in diesem viel beweglicheren Geist stattfand. Es hat eine Weile gebraucht, um das klar zu kriegen.

Das beschäftigt die buddhistische Tradition bis heute. Wem es möglich ist, kann gern in die Dhyānas eintreten, *nicht* dort verweilen, sondern die dadurch entstehende Ruhe und Klarheit benutzen, um die Erfahrungen in ihrer wahren Natur zu untersuchen. Dann gibt es sozusagen die buddhistische Minimalversion, wo Erkenntnis auch ohne die Dhyānas möglich ist. Es braucht Geistesruhe, einen solch klaren, ruhigen Geist, dass einzelne Geistesbewegungen in ihrer wahren Natur erkannt werden können.

Das ist die Minimalvoraussetzung, um zu einer schlüssigen Erkenntnis zu gelangen. Um einzelne Geistesbewegungen in ihrer wahren Natur zu erkennen, muss man aber nicht in die Dhyānas eingetreten sein. Man braucht nur einen sehr klaren, relativ ruhigen Geist, wo nicht immer alles gleichzeitig los ist, sodass einzelne Impulse in ihrer wahren Natur erkannt werden.

8.9 Geleitete Meditation

Audio 8-11

Ich orientiere unsere Praxis jetzt nicht mehr so sehr in die Herzens-Aktivierung, sondern wieder in Richtung natürlichen Seins. Es ist immer wichtig nach einer intensiveren Herzenspraxis auch wieder Luft zu geben und sich nicht zu überfordern. Einfach sein und mal spüren, ob es irgendwo noch möglich ist, zusätzliche Gelassenheit hineinzubringen, Entspannung. ——— In die Präsenz bringen, dieses Interesse für wie es jetzt gerade ist zu sein. ——— Seid ganz präsent und wenn es dafür eine Stütze braucht, nehmt die Zeichen des Lebens, da, wo ihr eure eigene Lebendigkeit entdeckt. — Wenn wir so das Leben spüren, immer wieder mal hineinführen in diese nicht fassbare Natur des Erlebens, das für keinen Moment stillsteht. ——— Wenn wir das Leben, die Zeichen der Lebendigkeit, in ihrer wahren Natur wahrnehmen, löst sich das Haften daran auf ... Es ist überall wahrzunehmen ... lebendig, bewegt, unbeständig, nicht fassbar ...

Lasst uns heute Vormittag zum Abschluss das Tara Mantra singen. Tara steht für Angstfreiheit. Tara hat keinen Mut, sondern Tara ist frei von Angst. Das ist etwas anderes. Sie braucht keinen Mut. Sie durchschaut die Natur der Dinge. Sie weilt in dieser Dimension jenseits von Leben und Tod, wo es kein Geboren-Werden und Sterben gibt. In dieser zeitlosen Dimension, frei von Angst, frei von mangelndem Gewahrsein. Sie steht dafür, dass sie sich total einlässt auf die Welt. Wir können ihr mit den kleinsten Wünschen kommen.

Ich war mal mit einem Hund auf einer längeren, vielstündigen Wanderung im Schwarzwald. Ich hatte kein Futter mitgenommen für den Hund. Ich richtete ein Gebet an Tara. Tara kümmert sich um alles, auch wenn wir kein Hundefutter haben. Ich habe gebetet und, wie das so ist, klare Sache. Ich habe eine Frau gefunden, die Hundefutter dabei hatte.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

Während der Mantra-Rezitation stellen wir uns vor, dass mit dem Klang des Mantras die Furchtlosigkeit, die Liebe, die Fürsorge Taras in den letzten Winkel dringt, überall dort, wo es gebraucht wird.

8.10 Unterweisung zu Chenrezig und Tonglen

Nachmittag 15h30 – Audio 8-13 und 8-14

OM MAÑI PADME HŪM

Lasst uns Zuflucht, Bodhicitta, Guru Yoga mit OM MAÑI PADME HŪM Mantra verbinden – gesungen. Diese sechs Silben des Mantras OM MAÑI PADME HŪM repräsentieren die erwachten Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, manchmal auch die sechs Paramitas, die aus Liebe und Mitgefühl entspringen – Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Wenn wir diese sechs Silben singen, dann verbinden wir uns mit allen sechs Daseinsbereichen. Es gibt sechs Listen von sechs Korrespondenzen mit den sechs Silben.

Es geht darum, dass wir uns darauf einlassen, alles zu spüren, uns mit nichts zu identifizieren, in allem die wahre Natur zu sehen, die leere Natur und den Lebewesen, die in dem Haften, im Greifen gefangen sind, die Unterstützung zufließen zu lassen, um zu ihren ureigenen Qualitäten zu erwachen, den Qualitäten, die ihrem Geist innewohnen.

Lasst uns das singen und in das weite Mitschwingen gehen:

OM MAÑI PADME HŪM

Om ist die Weisheit aller Erwachten, das universelle Mantra, in der gesamten indischen Tradition benutzt. *Om* ist die Verbindung dieser Vokale mit der Resonanz des ganzen Körpers und lädt die Weisheit des Erwachens ein.

Mani bedeutet Juwel, das wunscherfüllende Juwel unseres eigenen Geistes.

Padme heißt mit dem Lotus, Lotus hier steht für Bodhicitta, für den Herzgeist des Erwachens, für das erwachte weise Mitgefühl.

Hum steht für die Aktivität, die Aktivität zum Wohl aller Lebewesen.

Wenn wir uns das als Gebet übersetzen, können wir sagen: Om – möge durch die Weisheit, den Segen aller Erwachten – *Hum* – sich die Aktivität zum Wohl aller Lebewesen verwirklichen, dass sie mit der Motivation des Lotus, dem Bodhicitta, das wunscherfüllende Juwel ihres eigenen Geistes verwirklichen.

›Möge sich mit dem Segen aller Erwachten die Aktivität verwirklichen, dass alle Lebewesen durch Bodhicitta das wunscherfüllende Juwel ihres eigenen Geistes verwirklichen‹.

Chenrezig hinter mir auf dem Thangka verkörpert dieses erwachte Mitgefühl. Wenn wir auf das Thangka schauen, sehen wir uns wie im Spiegel, so sind wir wirklich in der Tiefe.

Frage: *Wie gehen Tonglen und Mahāmudrā zusammen?*

Ich habe Tonglen in dieser Woche noch gar nicht viel erwähnt und wir haben es noch nicht zusammen praktiziert. Tonglen wird in der Kurzform einfach mit ›Geben und Nehmen‹ übersetzt. Es ist eine Form der Mitgeföhls-Praxis mit dem Atem. Ich möchte es euch ein bisschen subtiler nahe bringen.

*** Tonglen Meditation ***

Zuerst atmen wir ganz bewusst. Ich spüre den Einatem, spüre den Ausatem. Ihr könnt es schon mitmachen, während ihr zuhört, falls ihr keine Notizen macht. Während ich einatme – während das Einatmen stattfindet – gehe ich in die höchstmögliche Empfindsamkeit. Erstmal, wie fühlt es sich an hier im Raum zu sein; wie fühlt es sich an, mit euch zu sein; wie fühlt es sich an, in dieser Welt zu sein?

Mit dem Ausatmen lassen wir zu, dass alles fließt, wir halten nichts zurück. Ausatmen ist das volle Geben, das Fließenlassen von allem, was mir innerlich guttun könnte, was der Situation drumherum guttun könnte, wir lassen alles fließen. Wir vertrauen den natürlichen Kräften des Geistes. Diese Liebe – diese warme Offenheit – spürt nicht nur, empfindet nicht nur mit, schwingt nicht nur mit, sondern sie weiß auch, was es braucht. Jedes Spüren, jedes Einatmen, jedes Mitschwingen bekommt auch eine Antwort ...

Wir können es vielleicht so sagen: am Anfang des Einatmens steht eine Frage: Wie ist es? Worum geht es gerade? Hohe Empfänglichkeit, ein Erleben, eine Ahnung, worum es geht. Am Übergangspunkt des Einatmens zum Ausatmen löst sich alles auf, kein weiteres Festhalten, voll in die Antwort gehen und das fließen lassen, was es brauchen könnte ...

Am Ende des Ausatems spüren, ob es ankommt, wie es ankommt und was es jetzt braucht ... Der ungeübte Geist kann das nicht so schnell wie der Atem geht, deswegen lassen wir uns mehr Zeit. Wir atmen mehrere Male ein, um die Situation zu spüren. Wir konzentrieren uns auf den Einatem, während der Ausatem keine weitere Beachtung bekommt. Dann kommt die Phase, wo wir mehr beim Ausatem sind, mehr beim Fließen lassen, beim Unterstützen.

Jetzt lade ich euch ein, eine Übung mit euch selbst zu machen. Wir würden einen Teil von uns selbst nehmen, der Angst hat: vielleicht durch die Ereignisse der letzten Zeit; Angst, jemanden in der Beziehung zu verlieren; verwirrt ist; traurig ist.

Das ist nicht das Jetzt, dem es gut geht, nicht das Jetzt gerade, für das alles in Ordnung ist. Nein, ich weiß, da ist ein Anteil von mir, der leicht mal durcheinander kommt, sich leicht mal ärgert oder ängstlich wird. Stellt euch vor, dieser Anteil von mir, von jedem von uns, der sitzt in der gleichen Haltung vor euch, wie ihr gerade sitzt, ist aber sozusagen euer belastetes, leidendes Selbst – vielleicht dieser Teil in uns, der sich ohnmächtig fühlt. Ihr müsst hinfühlen, was für euch stimmt. Ihr müsst wirklich etwas wählen, was absolut authentisch ist, was ihr in euch kennt – am besten etwas, was in den letzten Tagen auch mal aktiv war — Dieser andere Teil von uns selbst lässt sich vor uns nieder und wir beginnen zu atmen ... Wir beginnen zu spüren ... und wir fragen diesen Teil, was fühlst du? — Wir lauschen nicht so sehr auf die Worte, die dann kommen, sondern auf das Gefühl, welches entsteht. Wir versuchen zu fühlen, was dieser andere Teil von uns empfinden mag, — Fragen vielleicht noch nach: „Darf ich das noch genauer fühlen? Wie fühlt es sich genau an?“ — Wir achten darauf, die Mischung der Gefühle zu erspüren. — Wir gehen bereits ins Fließenlassen der Unterstützung. Vielleicht fühlen wir extra noch mal hin und fragen: „Was brauchst du? Was würde dir guttun?“ — Und genau das, was guttun würde, das lassen wir mit dem Ausatem hinfließen. — Wir stellen uns vor, dass es genauso hinfließt, dass es aufgenommen werden kann, dass es ankommt. Wie geht das, dass Unterstützung ankommt und zum Beispiel die Verunsicherung auflöst? Wie muss diese Herzenswärme, diese herzgefühlte Unterstützung sein, damit sie aufgenommen werden kann? — Immer wieder fühlen wir hin, wie es sich jetzt

entwickelt und was es *jetzt* braucht. — Das, was wir fließend zu unserem anderen Selbst hinfließen lassen, passt sich immer an die neue Situation an, so wie es sich jetzt gerade entwickelt. Wenn bereits etwas Vertrauen entsteht, dann ändert sich die Art unserer Unterstützung. — Wenn sich die Trauer klärt, braucht es nicht mehr dieselbe Unterstützung wie vorher. — Wir machen weiter und visualisieren dabei, wie in unserem Gegenüber, diesem anderen Teil von uns selbst, die heilenden Qualitäten wach werden, sich immer mehr zeigen. — Wie es vielleicht nur noch eine ganz sanfte Unterstützung braucht. Es ist so, als würden wir einem Lotus zuschauen, wie er sich entfaltet. — Der atmende Teil hier wird wie zum Zeugen einer Verwandlung, wo die Bedürfnisse im Gegenüber beantwortet werden, wo die Unterstützung wirklich an die Wurzel geht, dort wo es gebraucht wird, aufgenommen werden kann und sich das Potenzial entfaltet. — Wir gehen wirklich so weit – es handelt sich ja hier um einen visualisierten Prozess –, bis wir sehen können, wie so ein inneres Leuchten in den Teil vor uns kommt, bis wirkliche Kraft entsteht, ... bis sich die letzten emotionalen Schleier gelüftet haben... das Gewahrsein frei ist und leuchtet. — Dann geht dieses Leuchten weiter und die Visualisation löst sich in Licht auf und verschmilzt mit uns. Dieses Licht kommt nach Hause, dorthin, wo wir in dieser praktizierenden Offenheit sind, in dieser mitfühlenden Offenheit. — Dann stellen wir uns gar nichts mehr vor und ruhen noch für eine Weile still. —————

Tonglen & Mahāmudrā

Das war jetzt ein kleiner, symbolischer Prozess des Tonglens mit uns selbst. Es gibt bei der Praxis mit uns selbst die Möglichkeit, das einfach intrapsychisch zu machen und sich innerlich mit den Teilen in uns zu verbinden, der mit etwas Mühe hat und der andere Teil kümmert sich darum. Im Laufe der letzten Jahre habe ich es aber als einfacher erlebt, sich das einfach mal nach außen zu setzen. Es ist eine traditionelle Form, Tonglen mit sich selbst zu üben. Ich möchte euch jetzt erklären, was daran alles Mahāmudrā ist, weil die meisten nicht ganz verstehen, dass wir gerade Mahāmudrā praktiziert haben. Sie denken, das wäre Tonglen. Wieso ist das Mahāmudrā?

Mahāmudrā ist die Grundhaltung, dass dies alles möglich ist. Es ist möglich, jetzt ad hoc etwas entstehen zu lassen, damit zu arbeiten und die ganze innere Arbeit ist begleitet von einer Haltung des Nicht-Greifens. Am stärksten ist diese Haltung des Nicht-Greifens am Ende des Einatems und am Ende des Ausatems spürbar.

Das hängt damit zusammen, dass es den meisten von uns erstmal schwer fällt, etwas zu fühlen, etwas zu empfinden, ohne ein bisschen zu greifen. Deswegen greifen, fokussieren wir ein bisschen, während wir spüren. Wenn ihr euch jetzt zum Beispiel eine von den Flüchtlingsszenen nehmt, eines von diesen vielen Bildern, zum Beispiel eine weinende Frau. Es mag dahingestellt sein, ob es eine Russin ist, eine Ukrainerin, eine Serbin, wo auch immer in der Welt, sie hat ihre Angehörigen verloren.

Wenn wir das in unser Gewahrsein einlassen, lösen wir damit in dem Moment ein Greifen, wir lösen die Abwehr, wir lassen uns ganz darauf ein. Das ist dieses Zulassen, von dem wir immer gesprochen haben, dieses Zulassen, dass es im Bewusstsein auftaucht. Im besten Fall ist das schon Nicht-Greifen, während wir es zulassen, es begleitet den ganzen Prozess. Wenn wir Unterstützung schicken – zum Beispiel dieser weinenden Frau Wärme senden, als würden wir sie in den Arm nehmen und ihr zuhören – auch das frei von Identifikation und Greifen, einfach eine Geste, eine innere Haltung, die fließt und ganz empfindsam ist –, spüren wir auch, ob es vielleicht etwas anderes braucht. Vielleicht will sie gar nicht angerührt werden, vielleicht braucht sie etwas ganz anderes. Eigentlich braucht sie ja ihre Angehörigen wieder, das wissen wir.

Wir arbeiten mit null Identifikation in dem Erspüren von dem, was es braucht und null Identifikation in dem Geben, was es brauchen könnte. Das alles ist schon Mahāmudrā-Haltung. Der Ausgangspunkt ist, wir wissen, dass unser Geistesstrom über alle Qualitäten verfügt, um sich allen Themen der Welt zu stellen. Alle Buddha-

Qualitäten sind da. Das ist das Basis-Mahāmudrā in uns, das ist die Buddha-Natur in uns. In der verzweifelt Frau vor uns ist der Startpunkt auch Basis-Mahāmudrā.

Wir vertrauen, dass in der Person vor uns – wir können auch einen Mann, ein Kind, ein Tier oder uns selber nehmen (bitte haftet nicht am Beispiel), ein Wesen, das völlig verschleiert, vielleicht ohnmächtig, verzweifelt, verwirrt ist –, eine Basis des Erwachens ist. Das ist jetzt noch nicht sichtbar, aber damit startet die ganze Praxis – Basis-Mahāmudrā in uns, Basis-Mahāmudrā im Anderen.

Dann vollzieht sich der Pfad, der Weg. Das ist das Weg-Mahāmudrā. Das ist das Auflösen der Schleier. Immer feiner spüren wir, was es braucht, damit sich die jetzt noch vorhandenen Schleier lösen können, die emotionale Verhaftung. Wir geben genau diese Unterstützung, die das Loslassen, die Nicht-Identifikation ermöglicht und die Mahāmudrā-Praxis des Mitgefühls, Einheit von Mitgefühl und Weisheit, vollzieht sich. Wir können dabei zuschauen, wie allmählich die Frucht entsteht, wie die Buddha-Qualitäten zum Vorschein kommen. Von der verschleierten Basis wird durch den Weg die Frucht sichtbar, wie der Lotus, der aufgeht.

Wir können innerlich zuschauen, wie im Gegenüber wieder all die Geisteskräfte erwachen. Wie die Liebe wieder zum Vorschein kommt, wie wieder Vertrauen entsteht, wie Kraft entsteht, bis diese Person zu leuchten beginnt wie ein Buddha. Wir leuchten natürlich auch, da das alles ein Spiegel von uns selbst ist. Wir arbeiten nur scheinbar mit einer anderen Person.

Wenn ich jemanden anschau, dann denke ich, ich schau diese Person an. Ich schau eigentlich mich selber an. Eigentlich alles, was ich über die Person wahrnehme, die ich sehe, sind verschiedene Spiegel von dem, wie ich die Welt sehe.

Das wird ganz besonders deutlich, wenn ich mich auf das Leiden anderer Menschen einlasse, die gar nicht im Raum sind, alles ist reine Vorstellung. Wenn ich zum Beispiel jetzt mit meiner Mutter arbeiten würde, ist meine Mutter eine Vorstellung in meinem Geist. Ich arbeite nicht mit der realen Mutter, die ist in meinem Fall sowieso schon längst gestorben. Ich arbeite mit dem, was in meiner Erinnerung, in meiner Vorstellung aktiv ist. Dieser Prozess, dass dieser Mensch, der scheinbar vor mir sitzt, mit dem ich arbeite, sich in seiner Buddha-Natur enthüllt und zu einem erwachten Wesen wird, hat natürlich etwas mit diesem inneren Prozess im Praktizierenden zu tun. Beide gehen den Weg des Mahāmudrā, bei aktiviertem Herz und aktivierter Weisheit.

All das, was den Geist verschleiert, hat keine Substanz. Es sind vorübergehende Schleier. Unser Herz, unser Bodhicitta-Herz sucht nach dem Weg, wie man in so einer verzweifelt Situation wieder in die Kraft finden kann. Das funktioniert.

Eine beeindruckende Situation für mich war dieser Vater, der zu Gendün Rinpoche kam und seine Frau und seine beiden Kinder in einem Autounfall verloren hatte. Er saß am Steuer, und die anderen drei sind gestorben. Völliger Crash, es war nicht mal seine Schuld, aber er hatte alles verloren. Er kam emotional völlig zerstört bei ihm an. Ich habe miterlebt, wie dieser Mann innerhalb von einer Viertelstunde im Austausch mit Gendün Rinpoche in seine Liebe, in sein Vertrauen, in seinen Lebenswillen fand, anfing zu lachen und wirklich innerlich tief berührt war. Bei Gendün Rinpoche liefen Tränen des Mitgefühls, jedoch ohne jegliche Identifikation. Dieses volle Mitschwingen war so sichtbar.

Der Mann ging nach ganz kurzer Zeit aus dem Raum – es hat nicht länger gebraucht als eine Viertelstunde – und hatte für den Moment wieder Freude am Leben. Wir wissen jetzt nicht genau, wie es weitergegangen ist, aber diese Verwandlung hatte tatsächlich stattgefunden.

Es ist potenziell möglich, und das ist Mahāmudrā, zu wissen, dass sich diese starke Emotion – ob durch äußere Auslöser konkret entstanden oder durch innere Kräfte erzeugt –, jederzeit auflösen kann.

Tonglen ist die Praxis, sich so darauf einzulassen, es tief zu spüren und dann das Notwendige zu tun, das Notwendige zuzulassen, fließen zu lassen, dass das passieren kann. Wir aktualisieren Mahāmudrā in dem Prozess des Tonglens. Das ist nicht nur, weil wir hier eine Lichtsphäre im Herzen haben, wo alles, was wir spüren, sich auflöst und die spontane Antwort kommt. Eigentlich begleitet dieses Nicht-Haften, dieses Nicht-Greifen den gesamten Prozess. Es ist schon Ausgangspunkt des Prozesses, dass sich im Dharmadhatu – im Raum aller Möglichkeiten, im Raum der Phänomene – alles erheben kann, sich alles zeigen kann, sich alles auflösen kann und sowieso auflösen wird. Auch das heilsame Handeln hat genauso wenig Substanz wie die Schleier, das Nicht-Heilsame.

Dieses Bewusstsein des Nicht-Dinglichen, sowohl von Leid wie von Freude, begleitet den ganzen Prozess. Wir gehen in diesem Prozess jenseits von Leid und bedingtem Glück. Wir gehen in das innerste Glück, das aus der Person selber strahlt und nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Das ist das eigentliche Tonglen. Deswegen ist Tonglen eine Praxis, die wir die ganze Zeit ausführen können und die ein tatsächlicher Weg des Erwachens ist.

Könntet ihr sehen, wie das zusammengeht? Basis-Mahāmudrā, Weg-Mahāmudrā, Frucht-Mahāmudrā. Ausgangspunkt: verschleiert – Weg: Enthüllen, Entschleiern – Frucht: Freiheit. Diese Haltung begleitet uns den ganzen Weg.

Lasst uns noch ein bisschen in Stille meditieren — Falls unser Geist jetzt ganz von selber in irgendeiner Situation landet, in irgendeiner Erinnerung, dann lasst es einfach zu, dass es zu solch einem Verbundensein kommt, einem Einschwingen, und dass wir in dem Vertrauen ruhen, dass es sich auch lösen kann. —

*** Stille Meditation ***

8.11 Unterweisung

Audio 8-17

In der Tonglen Praxis gibt es eine Progression. Wir beginnen mit uns selbst, dann weiten wir das auf die erste Person aus, bei der es uns leicht fällt, die wir sehr lieben, der wir wirklich schon jetzt von Herzen alles Gute wünschen und nehmen weitere solche Personen hinzu. Dann nehmen wir neutrale Personen. Dann beginnen wir mit für uns herausfordernden Personen jeweils denselben Prozess zu machen und weiten das immer mehr aus. Alles, was herausfordernd ist, ist besonders interessant. Das durchatmen wir mit Mitgefühl, Weisheit, Liebe, Mahāmudrā, Bodhicitta, bis unser Gewahrseinsattem alles durchdringt und mit allem schwingt. Das wäre die Richtung, in die wir gehen.

Teilnehmer/in: *Einmal hast du gesagt, ihr könnt nicht zu viel meditieren und das andere Mal hast du gesagt, ihr könnt nicht zu kurz, aber zu lang meditieren.*

Die Praxis geht rund um die Uhr, Tag und Nacht, immer. Als ich sagte, lieber kurz als zu lang, also lieber mal einen Atemzug, da meinte ich, dieses angestrenzte Meditieren, wo man etwas beabsichtigt oder zum Beispiel solch eine Herzensarbeit macht. Da würden wir uns immer erst eine Pause gönnen, und zwar eine gründliche Pause. Wir haben zum Beispiel heute Vormittag schon so eine Meditation gemacht und jetzt schon eine dritte. Wenn ihr richtig dabei wart: es gibt so etwas wie zu viel fürs Herz und auch zu viel Konzentration, zu viel Aufmerksamkeit und genau deswegen lieber kürzer und intensiv und dann auf entspannte Art und Weise den Rest des Tages gewahr sein. Das ist des Rätsels Lösung.

8.12 Fragen

16h40 – Audio 8-18

Teilnehmer/in: *Es wurden viele klassische buddhistische Wege und Methoden benannt, die offenbar nicht ziel führend sind, die aber vielleicht dennoch auf dem Weg hilfreich sein können. Wie können wir mit dieser Erkenntnis umgehen?*

Methoden, die noch im dualistischen Bereich sind, wo wir mit Beobachterarbeit, mit Beobachten, mit Stütze praktizieren, lassen wir irgendwann hinter uns. Was eigentlich befreiend ist, ist, wenn es durch die Einsicht in die wahre Natur des Seins zu dieser totalen Offenheit kommt. Alles andere kommt in dieser Art Buch nicht so gut weg, weil es letzten Endes nicht befreiend ist.

Das ist aber keine Abwertung der anderen Methoden, sondern verweist sie nur an ihren Platz. Wir arbeiten mit diesen Methoden, wenn wir keinen direkten Zugang zur Natur des Geistes finden, wenn wir diese direkte Schau nicht entwickeln können, was tatsächlich meistens gar nicht der Fall ist. Dann arbeiten wir mit all den anderen Methoden des Dharmas und die lassen sich auf *einen* gemeinsamen Nenner bringen. Wenn ihr hinschaut, haben alle Dharma-Methoden eine gemeinsame Wirkung: Sie reduzieren die Ich-Bezogenheit. Sie reduzieren das Greifen.

Ob es die Kontemplation über den kostbaren Menschenkörper ist, Vergänglichkeit, ob es Zuflucht, Verbeugungen sind, ob es Reinigungspraktiken sind, ob es das Meditieren auf den Atem ist, auf Körperempfindungen, ohne sich zu identifizieren und so weiter. Überall, jede Methode des Dharma, jedes Gebet, im Grunde genommen jeder Satz, reduziert das Greifen und insbesondere die Ich-Wichtigkeit.

Das ist allen Methoden gemeinsam. Deswegen sind es heilsame Methoden. Wenn wir die eine ganze Weile anwenden und auch miteinander anwenden – in ihren Synergien nutzen –, dann entsteht allmählich ein heilsames Feld. Das nennen wir ›Verdienst‹. Das ist diese heilsame Kraft. Heilsam ist immer das, was Leiden reduziert. Das tut es nur, wenn es die Ich-Bezogenheit reduziert. Es entsteht solch ein heilsames Feld. Wir werden immer entspannter, immer weniger in unserer Wichtigkeit gefangen. Wir werden leichter, wir werden offener. Weil wir nicht mehr so sehr kontrollieren, kann es viel leichter mal dazu kommen, dass so ein ganz offener Geistesmoment entsteht.

Gestern wurde ich gefragt, wie das bei mir war. Wisst ihr, ich habe da gar nichts gemacht. Das war ein Moment, wo ich mich endlich mal vergessen hatte. Wo ich endlich mal dabei war, nichts zu tun. Nicht meditiert habe. Genau in dem Moment ist es passiert. Natürlich aufgrund des ganzen Feldes, welches durch kontinuierliche Praxis entstanden war. Aber es war ein nicht-kontrollierendes Loslassen am Ende eines Ausatems, wo es passiert ist. Wo man typischerweise so loslässt. Da ist es dann passiert. Da kann sich auch niemand irgendwas zugute schreiben. Da hat niemand gut meditiert oder so. Es war nur endlich mal keine Kontrolle im Spiel.

Alles andere, auch was ich davor und danach noch praktiziert habe, dient immer dem Reduzieren der emotionalen Schleier. Das ist alles mit ›Ich-Bezogenheit‹ zusammengefasst. Ob es Yidam-Praxis ist, ob es Verbeugungen sind, ob es die Meditation auf den Atem ist, ob ich auf eine Kerze meditiere, was auch immer. Auch echtes Dharma-Studium, alles dient nur einem Zweck: für Raum zu sorgen, für Entspannung, mehr ins Fließen zu kommen, nicht mehr so viel zu kontrollieren. Dann kann sich die wahre Natur des Seins zeigen.

Das ist das Zusammenspiel der verschiedenen buddhistischen Wege und Methoden. Ich hoffe, dass die Antwort ankommt. Es ist nicht schwierig, das zu verstehen.

Immer, wenn wir gerade nicht die Natur des Geistes sehen können, nicht in die Non-Dualität finden, dann wenden wir die Methoden an. Dann gibt es überhaupt keine Diskussion. Wir lassen den Geist nicht einfach in unseren normalen Mustern vagabundieren. Das bringt es nicht.

Teilnehmer/-in: *Kann sich Weisheit, Gewahren, auch als heilsam ablaufender Film zeigen, wobei einfach immer ein Zurückkehren zur klaren Ausrichtung stattfindet, zum Beispiel Atem?*

Ja, so kann man das Leben beschreiben. Ein heilsam ablaufender Film, wenn er gut läuft. Wenn es ein guter Film ist, ist es ein heilsam ablaufender Film und dabei kehren wir immer wieder ins Gewahrsein zurück. Wenn sich die Frage aber aufs Meditieren bezieht, dann wäre es gut, vielleicht etwas häufiger zum Atem zurückzukehren, damit es nicht zu ganzen Filmen kommt, die da ablaufen, sondern dass wir früher zurückkehren – ein bisschen näher dranbleiben im Gewahrsein, in diesem lockeren Gewahrsein, dem Atem, so wie ich es gerade beschrieben habe, in der Öffnung – aber eben unabgelenkt.

Heilsame Filme sind auch Ablenkung. Das müssen wir uns einfach eingestehen. Es sei denn, es sind so hochbewusste, gewahre Filme wie vorhin die Tonglen-Meditation. Das ist ein hochbewusstes Gestalten von etwas Heilsamem, in dem sich innere Räume öffnen und Qualitäten aktiviert werden. Das sind sehr sinnvolle, heilsame Filme oder Visualisationen, wo wir uns Chenrezig vorstellen, das Licht, was zu allen Lebewesen strahlt. Auch das sind heilsame Filme, die erwachte Qualitäten direkt stimulieren. Das ist sehr sinnvoll, aber wir würden nicht alle Zeit damit verbringen, denn es braucht auch noch Zeit für das völlige Loslassen und Nichtstun.

Teilnehmer/-in: *Wodurch unterscheidet sich ein bloß sehr entspanntes Leben ohne Greifen von einem Geschmack der Natur des Geistes?*

Da ist ein Wörtchen drin, was die Dinge etwas schwierig macht. Du schreibst: ›ein bloß entspanntes Sein ohne Greifen‹. Wenn wirklich kein Greifen da wäre, ist auch keine Dualität da. Dann unterscheidet es sich nicht von der Natur des Geistes. Wenn du meinst: bloß so ein bisschen entspannt sein und so subtil greifen, dass man es kaum merkt, dann ist genau das der Unterschied: dieses subtile Greifen, was da ist. Das ist dann einfach ein sehr entspanntes Sein ohne viel Greifen. Der Unterschied ist immer, wie viel Greifen da ist. Nur wenn kein Greifen da ist, sprechen wir von einem wirklichen Erkennen der Natur des Geistes.

8.13 Geleitete Meditation

Audio

8-19

Wir lassen den Geist ganz wach und offen. Auch wenn ihr zurückgelehnt seid, so sind wir doch immer an der Schwelle des Jetzt. — Es gibt etwas, was noch hilfreicher ist als Interesse, und das ist Freude. Freude ist eine Form von Interesse, die unglaublich stabilisierend wirkt. Wir können es so ausdrücken: sich zu freuen, gewahr zu sein. Die Freude nimmt immer mehr zu, je weniger Greifen im Gewahren ist. Wir können es auch als Genießen beschreiben, ein entspanntes Genießen davon, wie weit und durchlässig der Geist ist, wie klar, wie fein wir wahrnehmen können. — Dann gibt es die Freude, wieder zurückzukehren ins Gewahrsein, in die einfache Präsenz, wenn wir mal abgelenkt waren. Freude, wieder ganz da zu sein ... Wer geschickt meditiert, nimmt diese Freude als Stütze... Das ist das vierte Glied, das mittlere Glied der sieben Glieder des Erwachens. — Immer wieder zur Freude zurückkehren... — Dabei enthüllt sich uns, dass die Freude kein Ding ist — Macht es euch noch Freude, gewahr zu sein? — Gendün sagte immer wieder, wenn es keine Freude mehr macht, dann ist es besser, die Meditation rechtzeitig zu beenden, damit wir uns beim nächsten Mal schon wieder freuen. Zu merken, wann der Bogen nicht mehr ansteigt, es plötzlich verkrampt wird ...

Als Kursleiter muss man dann für die anderen entscheiden: jetzt könnte es ja mal wieder Zeit sein für eine Pause. Das ist für einige zu früh und für die anderen zu spät.

8.14 Frage und Antwort zu Pranayama-Praxis

Audio 8-20

Habt ihr jetzt eine Freude gespürt, dass eine Pause eintritt? Diejenigen, die diese gespürt haben: das ist schon wieder Freude am Gewahrsein. Das ist die Freude der Entspannung, die sich jetzt einstellt, wenn ich nicht mehr zu meditieren brauche. Wenn ihr dessen gewahr seid, seid ihr schon wieder drin. Merkt ihr? Ach, kleine Veränderung... bloß weil ich mir keine Aufgabe mehr gebe. Ich brauche nicht mal gerade zu sitzen. Ich brauche nicht mal so tun, als ob. Ja, ist doch cool, oder? Ach, so geht das. Wenn ich jetzt nicht aufpasse, fangt ihr wieder an zu meditieren. ...

Teilnehmer/-in: Welche Pranayama-Übungen und dergleichen unterstützen die tägliche Praxis? Atem als Stütze, Stichwort Barlung.

Alle unterstützen die tägliche Praxis – alles was uns öffnet, entspannt und klärt. Ihr müsst auf die Auswirkungen schauen. Dieselbe Übung kann störend oder heilsam wirken. Es ist nicht die Übung, die den Unterschied macht, sondern die Art, wie wir sie ausführen.

Zum Beispiel hat sich die Vasenatmung, das Halten der Atmung, bewährt: tief einatmen, nicht weiteratmen für kurze Zeit – dann ausatmen. Das sollte man nicht zu lange machen. Es gibt inzwischen Pranayama-Lehrer, die das nur ganz kurz machen. Wir halten den Atem 10-15 Sekunden lang an und schon kommt wieder das Atmen. Das erhöht natürlich unglaublich die Präsenz. Mit so einer entspannten Atmung können wir die Vasenatmung auch beim Ausatem machen. [Macht es vor] Und dann ausatmen. Das war überhaupt kein Stress für mich. Es schafft eine erhöhte Präsenz und verbindet uns total mit dem Sein. So weit so gut.

Wenn das allerdings dazu dient, irgendwelche Ziele zu erreichen, dann kann es kontraproduktiv werden. Wenn wir plötzlich dabei sind, die Kriyas zu üben oder Kapalabhati als Reinigungsatem und meinen, wir müssen irgendetwas reinigen, was sich nicht von selbst auflösen würde, dann sind wir unter Umständen in der Praxis, wo wir dann doch einen Glauben unterstützen, dass es etwas zu tun gibt, dass wir viel machen müssen, um irgendwie einen klaren Geist zu bekommen. Dann wird es kontraproduktiv. Deswegen ist die Antwort nicht, *welche* Übung wir machen, sondern *wie* wir sie machen – immer entspannt.

Gerade bei Pranayama-Übungen ist die Vitalisierung, die Energetisierung unseres Systems unglaublich schön zu beobachten. Das ist eine der wunderbaren Auswirkungen. Es geht darum, es zum Beispiel dann einzusetzen, wenn wir gerade dumpf oder müde werden. Genau da eine etwas intensivere Pranayama-Praxis zu machen, weckt die Lebensenergie und ist sehr förderlich. Aber wir sollten sofort aufhören damit, wenn wir merken, wir sind in einer Routine, wir sind in einem Zwang, wir sind beim Verfolgen von Zielen. Aus Mahāmudrā Sicht würden wir dann sagen, hier wird der ›Kontrolletti‹ gestärkt.

8.15 Erklärung zur Barlung-Meditation

Audio 8-21

Barlung war die Lieblingsübung von Gendün Rinpoche. Diese entspannte Präsenz im ganzen Bauchraum, während wir ganz normal weiter atmen, aber bewusst den Raum im Bauch halten und immer diese Fülle, diese Entspannung, diese Weite spüren. Die Aufmerksamkeit ist in den Bauchraum, nicht oben im Kopf. Die Präsenz kommt von unten, aus unserem ›Hara‹ heraus, aus dem Zentrum zwischen Nabel und Beckenboden. Dazwischen liegt ein Energiezentrum.

Diese Präsenz beim Sitzen, Gehen und auch beim Sprechen aufrechtzuerhalten, ist unglaublich förderlich und kann eine Praxis rund um die Uhr sein. Sie ist unschädlich, weil man damit nicht wirklich Ziele verfolgen

kann. Es ist keine Leistung, sondern nur eine Verlagerung der Aufmerksamkeit mit Betonung auf das Öffnen und Weiten der Bauchdecke, statt dort noch eine Kontrolle aufrechtzuerhalten, die ja auch ein Anzeichen von Angst ist.

Weitung, Bauchdecke raushängen lassen, wie ein Ballon. Und dann atmen. Was diesen Atem auszeichnet ist, dass es nie zu einem Ausatmen kommt, bei dem der Bauch reingezogen wird. Das gibt es da nicht. Der Bauch bleibt immer entspannt. Es verbindet mich mit der Fülle des Seins, ist auch eine erhöhte Präsenz und führt zu einer ganz sanften Vitalisierung.

Es gibt so viele Pranayama-Übungen, da kann ich jetzt nicht darauf eingehen, aber achtet auf die Haltung, und wenn ihr es wirklich zum Wohle aller Lebewesen praktiziert, mit Bodhicitta und nicht, um selber irgendwelche Ziele zu erlangen, dann seid ihr wahrscheinlich auf dem richtigen Weg.

Das war das Wesentliche zum Barlung. Woran ihr euch vielleicht noch erinnern könnt, ist, es bedeutet wie ein Buddha zu atmen. Wir nehmen uns hier vor allen Dingen die chinesischen Buddhas als Vorbild: gut gefüllter Bauch, breiter Bauch. Ursprünglich waren das chinesische Reichtumsgottheiten.

Auch Frauen sollten sich daran gewöhnen, den Bauch ein bisschen raushängen zu lassen. Es passiert da etwas, was wir sehr gut mit dem von vorhin verbinden können. Wenn ich das zulasse, dann wird mein Bauch spürbar als sehr empfindsam, ganz weich. Es ist kein angespannter Bauch, es ist ein weicher Bauch. Ihr wisst, wie so ein sattes Baby, was sich ganz vertrauensvoll entspannt und einen vollen Bauch hat. Wenn ich so vertrauensvoll entspanne, dann wird mein Bauch zum Zentrum meiner Resonanz.

Es ist, als ob ich hier eine schwingende Trommel hätte, einen Schwingungsraum. Es entsteht etwas wie, die Welt vom Bauch her zu erspüren, vom Bauch her zu erfühlen. Ich würde euch sehr ermutigen, auch mal Geh-Meditation oder Steh-Meditation mit Barlung, mit diesem runden Bauch, zu praktizieren. Es ist unglaublich, wie sich das Gehen verändert, das Stehen verändert, wenn wir so mit dieser bauchgefühlten Präsenz unterwegs sind.

Lasst uns zum Abschluss noch einmal das Tara Mantra gemeinsam singen:

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ